

TCM-Kombinations-Therapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat

Zhu Wenjun

18.10.2010

I. Behandlungs-Prinzip

1. Biao Ben (Ziel und Wurzel) und chronisch und akut

Wenn die Quelle sauber ist, dann ist auch der Fluss natürlich klar. Wenn man die Wurzel gießt, dann sind auch der Ast und das Blatt natürlich üppig.

Bei akuter Erkrankung behandelt man den Krankheitsherd. Bei chronischer Erkrankung behandelt man die Wurzel.

- Bei akuter Erkrankung behandelt man Krankheitsherd. Die Qi-Kraft wird in der Schmerzstelle gesammelt.
- Bei chronischer Erkrankung behandelt man die Wurzel. Man sucht die Ur-Quelle zu behandeln.
- Letztlich behandelt man gleichzeitig Erscheinung und Wurzel.

2. Tong (Fliesen)

Zum Fliesen zu bringen ist ein Grundprinzip bei der Behandlung für Schmerzen am Bewegungsapparat. Nämlich, wenn es fließt, dann hat man keine Schmerzen. Wenn man Schmerzen hat, fließt es nicht.

„Also sagt die Klassische Schrift, alle Schmerzen sind Völle, die Schmerzen reduziert man durch Fließen. Anders gesagt: Wenn es fließt, ist man ohne Schmerzen. Wenn es nicht fließt, hat man Schmerzen.“¹

¹ Wang Haogu (Yuan-Dynastie, 1279-1368): „Ci Shi Nan Zhi (Die Sache schwer zu verstehen)“, Untere Kapitel „Die Schmerzen reduziert durch Fließen“.

3. Bu und Xie (Zunehmen und Abnehmen)

Manche Krankheit ist leer und manche ist voll, manche ist kalt und manche ist heiß. Entsprechend gibt es die Behandlungsmethoden, manche wärmen und manche kühlen, manche fördern das Zunehmen und manche das Abnehmen.

Kurz gesagt: die Ursache der Schmerzen am Bewegungsapparat ist in der TCM eine Blockade, die das Fließen des Qi blockiert, so dass dies zu Schmerzen führt. Es gibt zwei verschiedene Blockaden: Yin und Yang.

- Yin: Leere, Kälte;
- Yang: Völle, Hitze.

Daher kann eine Blockade Völle aber auch Leere sein.

- Völle: Dies ist wie eine energische konkave Häufung, wie ein Sandhügel im Flussbett. Wenn man darauf drückt, ist es hart und schmerzt. Bei Völle nimmt man daher ab;
- Leere: Dies ist wie eine energische konvexe Vertiefung, wie ein Sumpf im Flussbett. Wenn man darauf drückt, ist es schlapp und schmerzt. Bei Leere nimmt man daher zu.

Daraus ergibt sich das Behandlungsprinzip: bei Völle sollte man abnehmen, bei Leere sollte man zunehmen.

Also ist das höchste Prinzip „Wärme-Fließen, Zunehmen (Hinfließen) und Abnehmen (Wegfließen)“.

II. Behandlungs-Methoden

Jede Therapie ist speziell, sie hat daher Vorteile und Nachteile. Dies zu wissen ist es wichtig. Um unterschiedliche Ziele zu erreichen, nimmt man daher verschiedene Therapie-Formen.

Also: Jede Sache hat ihre spezielle Anwendung. Man soll sie daher entsprechend anwenden. Wenn man sie falsch benutzt, führt sie zu Schäden. Mit einem runden Werkzeug macht man keine eckige Sache, man hat hier leider keinen Erfolg. Wenn man ein schnelles Pferd eine Maus greifen lässt, ist das Pferd schlechter als eine Hinkel-Katze.

Die beste Wirkung der Kombinations-Behandlung basiert auf den Grundlagen:

- Pathologische Ursachen;
- Behandlungsprinzip;
- Wirkung jeder Therapie-Methode;
- Erträglichkeit;

Der Behandlungsprozess bei chronischen Schmerzen dauert lange, also muss man meist:

- den Geschmack von Kräuter-Medizin zu ertragen;
- an der gleichen Wunde an gleichen Stellen die Akupunktur wiederholen.

Aus diesem Gesichtspunkt überlege ich seit langer Zeit, eine angenehme effektive Kombinations-Therapie-Form in TCM bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat zu entwickeln. Diese Therapie-Form hat keine medizinische Mittel oral einzunehmen und verursacht auch keine körperlichen Wunden.

Ich kombiniere:

- Tuina-Massage, um die Meridiane und die Akupunkturpunkte zu aktivieren, Stauen zu zerstören und zu beseitigen;
- Schröpfen, um die negative Energie abzusaugen oder Schaben;
- Moxa um Yang-Energie zu stärken.

1. Tuina-Massage und Qigong

Tuina (An Qiao) wurde im System der TCM-Therapien im „Nei Jing“ mit dem Element Erde (Mittelland) mit Qigong (Dao Yin) zusammen zugeordnet. Sie wird angewendet, um Kraftverfall und Muskelschwund, Maßlosigkeit der Kälte und der Hitzen zu behandeln.

Die Mitte ist flach und naß. Dort wachsen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel verschiedene und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll sie mit ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘

behandeln. Also kommt ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ aus der Mitte. ²

Seit der Neijing-Zeit (etwa v.Chr. 500) sind Tuina (An Qiao) und Qigong (Dao Yin) verbunden. Darüber habe ich seit 2002 ein Modell der Kombination von Qigong und Tuina aufgebaut. Das System besteht aus:³

- Die Grundlage: Ergänzung der Grundlagen in TCM mit Qigong und Tuina;
- Qigong-Übungen für spezielle Krankheiten, Qigong als spezielle präventive und rehabilitative Methoden;
- Qi-Kraft des Qigong setzt sich als Antriebskraft der Tuina-Methoden um.

1) Qigong und Tuina als Grundlage TCM-Diagnose und Akupunktur

Das Qigong ist das innere Wissen, Tuina ist die Brücke für dieses Wissen. Was man genau wissen möchte, muss man selbst erleben.

Tuina dient einerseits der Behandlung und andererseits aber auch der Diagnose. Durch die Rückmeldung des körperlichen Kontaktes, der durch Qigong geschult wird, verbessert sich die Diagnose von Völle oder Leere, Kälte oder Hitze, Äußeren oder Inneren. Damit steuert man die Behandlung, das Zunehmen oder Abnehmen.⁴ Dies ermöglicht erst das durch Qigong entwickelte direkte Gefühl für Therapeuten.

Therapeuten sollten in sich das Qi-Gefühl kennen lernen. Sie sollten mittels Qigong selbst erleben, wie das Qi im eigenen Körper fließt und wie man es steuert. Dadurch könnten sie auch mehr über den Patienten-Körper und dessen Gefühle direkt wissen. Also ist die Grundübung des Qigong: Dantian (Qi sammeln) und Zhoutian (Qi fließen) auch als Grundlage für Tuina notwendig.

² *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Kaiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 36.

³ Vgl.: Meine Dissertation „Sein und Bewegen – zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg“, Köln, 2008.

⁴ Vgl.: Meinen Text „TCM-Diagnose ‚Druck-Diagnose‘ und Manueller Provokationstest bei Schmerzen am Bewegungsapparat“. 24.06.2010. www.tcm-institut.de.

Dadurch könnten Therapeuten über ihre eigene innere Erfassung eine bessere Diagnose herstellen, die Behandlung besser steuern und dadurch die Behandlungswirkung verbessern. Ohne die Kombination von Qigong und Tuina sind Tuina-Behandlung eigentlich nur blinde mechanische Methoden, „wie man im Wasser überall herum sticht, um endlich die Weichschildkröte zu greifen.“

Die Tuina-Therapie ist eine Grundlage für alle TCM-Therapien, z. B. auch der Akupunktur. Wenn man im Qigong geübt ist, dann sind die Nadel, der Schaber usw. nur meine verlängerte Hand. Aus meinem ersten Fachgebiet der Traditionellen Chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst mache ich hier eine Analogie wie von Faust-Formen und Schwert-Formen. Das Schwert ist eine Verlängerung meiner Hand. Ein gleiches Beispiel wäre die Erfahrung beim Angeln. Wenn einer Fisch am Haken beißt, dann weiß ein erfahrener Fischer, wie groß der Fisch ist und welche Sorte von Fisch es ist. Ähnlich ist es daher, wenn ein guter TCM-Arzt akupunktiert, dann weiß er auch durch die Rückmeldung der Nadel die Krankheitsursache und die Wirkung der Nadel.

2) Tuina

Tuina wird gemacht:

- um die Akupunkturpunkte zu aktivieren und zu öffnen, die Meridiane zu öffnen und zum Fließen zu bringen;
- um Qi und Blut zu aktivieren und zum Fließen zu bringen;
- um die gesunden Tendenzen zu stärken und ungesunden Tendenzen zu beseitigen;
- um Kälte zu wärmen und Hitze zu kühlen;
- um Leere zuzunehmen und Völle abzunehmen;
- um die Sehnen und Muskeln zu entspannen, die Knochen zu stärken, die Gelenke zu glätten und einzuordnen.

In der Kombinations-Behandlung ist die hauptsächliche Aufgabe des Tuina:

- Akupunkturpunkte zu aktivieren und zu öffnen;
- Meridiane zu öffnen und zu aktivieren;
- Qi und Blut zu bewegen;
- Die Sehnen und Muskeln zu entspannen;
- Kalk zu zerstören.

3) Qigong

Qigong als spezielle präventive und rehabilitative Methode bei Schmerzen am Bewegungsapparat ist einerseits, wie oben genannt, gut für den Therapeuten und andererseits auch gut für den Patienten.

Von der Seite des Patienten ist Qigong erste Grundlage, um allgemeine gesunde Tendenzen zu stärken und in sich die Heilungskraft zu stärken. Dies geschieht z. B. durch Dan Tian (Unterbauch-Übung) und Zhou Tian (Kreislaufen) Qigong.

- Dan Tian (Unterbauch-Übung) Qigong, um das innere Qi zu stärken;
- Zhou Tian (Kreislaufen) Qigong, um Qi-Blut und Meridiane zu fließen.

Die speziellen Methoden bei Schmerzen am bestimmten Bewegungsapparat bewirken, dass man selbst die Qi-Kraft dort hin führt. Die Qi-Kraft als Antriebskraft, um dort sich zu bewegen und zu zirkulieren. Diese Qi-Kraft funktioniert:

- Qi und Blut zu bewegen und zu stärken;
- Stauung von Tan (Schleim) und Xue (Blut) zu verteilen und zu beseitigen;
- Muskeln und Sehnen zu entspannen und zu bewegen, Gelenken zu glätten;
- Kalk zu verdampfen.

2. Baguan (Schröpfen)

Schröpfen hat eine ebenso lange Geschichte wie Moxa und Akupunktur. Sie ist aber leider nicht in „Nei Jing“ notiert. Im Buch „die Rezept der 52 Krankheiten“ (v. Chr. 600-200) gab es die „Horn-Methode“. Die Heilungskraft (Saugkraft) des Schröpfens kommt grundsätzlich aus Minus Luft-Druck (Unterdruck). Diesen benutzt man auch, um Wasser früher zum Kochen zu bringen. Man kann ihn auch erzeugen, indem man durch Feuern die Luft ausdehnt, damit sie entweicht, wodurch dann beim Erkalten ein sagender Unterdruck entsteht. Heutzutage erzeugt man einen Unterdruck mit saugenden Luftpumpen.

Das Schröpfen wurde zuerst hauptsächlich verwendet, um die Eiter und die Gifte auszuleiten. Seit Tang-Dynastie benutzt hauptsächlich Bambus-Dosen. Die Dose wird im Wasser gekocht. Wird sie im heißen Zustand auf die Haut gepresst und dadurch luftdicht verschlossen, dann entsteht in ihr beim Auskühlen ein saugender Unterdruck. Später (Yuan-Dynastie) hat man im Wasser auch Kräuter hinzugefügt. So kommt die Wirkung nicht nur aus Saugkraft, sondern auch aus den Kräutern.

Geräte des Schröpfens gibt es aus Horn, Bambus, Porzellan, Glass und Kunststoff. Die Methode von Wasserkochen blieb gleich. Diese Geräte und Methoden sind heute alle in Betrieb.

Die Behandlungstechnik des Schröpfens hängt auch vom Gerät ab. Die Geräte und ihre Anwendung möchte ich so zu ordnen:

- Die Künstliche Dose ist normal. Man kann einfach mit der Luftpuppe einen saugenden Unterdruck erzeugen. Es ist leicht damit zu arbeiten.
- Bei den erhitzten Glasdosen usw. wird erst beim Erkälten ein saugender Unterdruck erzeugt. Vorher wirkt aber auch die Wärme-Energie. Es werden also hier zwei gegensätzliche Therapien gleichzeitig gemacht.
- Adsorptionswasser-Dose könnte auch mit den Kräutern ins Wasserkochen. Dies wirkt mit Luft-Druck, Wärme, Kräuter.

Die Behandlung könnte die Dosen auf Akupunkturpunkte und Meridiane festlegen, könnten auch entlang der Meridiane bewegen. Schröpfen wirkt hauptsächlich Abnehmen und Fließen, aber sie könnte auch zunehmen bewirken, wie es bei den erhitzten Glasdosen vorerst auch geschieht. Zunehmen ist um die gesunden Tendenzen aufzurechten. Abnehmen ist um die ungesunden Tendenzen auszuleiten. Macht man beides zugleich, dann fragt sich, was dabei eine spezielle Therapie sein soll.

Die Saugkraft sammelt die Energie und lässt sie ausfließen. Bei leichtem Unterdruck und kurzer Zeit, wird die Energie nur hin gesammelt, aber nicht ausgeleitet. Deswegen bewirkt dies dort nur Zunehmen, ähnlich wie das Erhitzen.

Bei starkem Unterdruck und längerer Zeit wird die Energie nicht nur hin gesammelt, sondern auch ausgeleitet. Deswegen bewirkt dies dort ein Abnehmen.

Eine Schröpfung mit oder gegen die Meridianrichtung zu bewegen ist ähnlich wie das Zunehmen und Abnehmen bei der Akupunktur, wo die Nadelrichtung mit oder gegen Meridianrichtung zeigt. Mit der Meridianrichtung zu bewegen könnte das Fließen von Qi und Blut fördern. Gegen die Meridianrichtung zu bewegen könnte das Fließen von Qi und Blut schwächen.

Zunehmen und Abnehmen sieht man aus den verschiedenen Gesichtspunkten.

- Leichter Unterdruck (Saugen) wirkt als Zunehmen. Starker Unterdruck wirkt als Abnehmen;
- Kurze Zeit wirkt als Zunehmen. Lange Zeit wirkt als Abnehmen;
- Die Dose mit der Meridianrichtung zu bewegen wirkt als Zunehmen, gegen die Meridianrichtung wirkt als Abnehmen.

Also, die Anwendung des Schröpfens würde ich so zusammenfassen:

- Es ist wichtig, um die ungesunden Tendenzen, den Eiter und die Gifte auszuleiten;
- Bei Zu- und Ab-Nehmen wirkt es hauptsächlich als Abnehmen;
- Noch eine Anwendung ist, dass die Saugkraft einerseits als Entspannungskraft für die Muskulatur, andererseits auch als orthopädische Technik wirkt, um Positionen und Koordinationen der Muskulatur, Sehnen und Gelenken zu korrigieren.

Wenn ich an Zunehmen denken, meine ich Moxa besser als Schröpfen.

Durch den Abdruck des Schröpfens stellt man auch eine Diagnose über die Ursache und den Zustand der Krankheit.

3. Moxa

Moxa steht im „Nei Jing“ als eine von 5 Therapien in TCM.

„Der Norden ist abgedichtet und verdeckt. Er ist ein Hochland, windig und kalt. Die Menschen lieben es, sich außen zu bewegen und Milch zu trinken. Zu viel Kalt-Qi kommt Völlegefühl im Bauch. Man soll es mit ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ behandeln. Also ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ kommt aus dem Norden.“⁵

⁵ „Huang Di Nei Jing (Schriften des gelben Kaisers)“. In Huang Zhijie: „Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen

Die Wirkung der Moxa geschieht durch die Wärme und den Rauch der Ai-Kräuter, um die Yang-Kraft und des Zhen-Qi, d.h. um die Kälte und ungesunden Tendenzen zu beseitigen.

- Wärme- und Yang-Kraft zu stärken;
- Kälte und Feuchtigkeit zu beseitigen;
- Meridiane zu fließen;
- Qi und Blut zu bewegen;
- Schwellung und Knoten aufzulösen;
- Gesunde Tendenzen zu stärken und ungesunde Tendenzen zu beseitigen.

Die Technik der Moxa gibt es unterschiedlich.

- Direkt auf Haut zu feuern;
- Indirekt auf die Haut zu feuern;
- Mit Feuer-Verletzung;
- Ohne Feuer-Verletzung;
- Usw.

In meinem Behandlungsmodell denke ich:

- die Moxa-Energie günstig zu nutzen,
- die Behandlung angenehm und leicht durchzuführen.

Heutzutage wurden Moxa-Geräte fein entwickelt und sind daher leicht zu praktizieren. Z.B. „Ai Jiu He (Moxa-Kästchen)“, „Huo Long Guan (Feuer-Drache-Dose)“ und „Ai Jiu Bang (Moxa-Roll-Stock)“, sowie Moxa-Stäbchen ohne Rauch.

Wenn man den Rauch des Moxa nicht ertragen kann, oder es räumlich nicht möglich ist, könnte man auch Moxa-Stäbchen ohne Rauch nutzen.

III. Die Kombinations-Behandlung

Es gibt Schmerzarten der Völle und der Leere, es gibt Behandlungsmethoden als Zunehmen und als Abnehmen. Also, aus diesem Gesichtspunkt baue ich die Modelle der angenehmen effektiven

Kombinations-Therapien bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat so auf.

Im Völle-Zustand:

- Tuina-Massage, um die Akupunkturpunkte zu aktivieren, Meridiane zu fließen, Stauen zu zerstören und zu beseitigen;
- Schröpfen, oder Schaben, um die negative Energie abzusaugen;
- Qigong, um selbst Heilungskraft zu stärken und in der Diagnostik den Patienten besser zu Fühlen.

Im Leere-Zustand:

- Tuina-Massage, um die Akupunkturpunkte zu aktivieren, Meridiane zu fließen, Stauen zu zerstören und zu beseitigen;
- Moxa, um die gesunden Tendenzen zu stärken;
- Qigong, um selbst Heilungskraft zu stärken und in der Diagnostik den Patienten besser zu Fühlen.