

THEWS-NEWS

NOW

Ausgabe 2 / 2008



Von der Achtsamkeit und dem Ehrgeiz der Menschen konnte ich in den vielen Jahren viel erfahren. Schon seit Jahren kennt man mich als den großen Spezialist der Traditionellen Chinesischen Medizin, der sein Wissen weitergibt an Interessierte. So konnte ich schon vielen Menschen den Weg aufzeigen, doch wie immer - den Weg muss der Einzelne dann wohl auch alleine weiter gehen...

Im Bereich der Bewegungstherapie liegen mir auch Qi Gong und Tai Chi sehr am Herzen. Jedoch sehe ich den Bewegungsumfang auch hinderlich in der Entwicklung, zu weit und ausschweifend. Hier findet man im chinesischen Kung Fu natürlich noch mehr Akrobatik. Doch im Wing Tsun ist die Bewegung optimiert auf das Wesentliche gerichtet. Es ist wie immer auch hier - als junger Enthusiast, mit viel Ehrgeiz wird daran gearbeitet gut zu werden. Gut heißt hier immer zu gewinnen, die Position zu behaupten. Diese Position ist im chinesischen Bu Zhen, auf Egoismus ausgerichtet. Es ist das, worüber ich manchmal schreibe: höher, schneller, weiter.

Ist es nicht auch so in der Wirtschaft, mit unserem Geld? Möchten wir nicht über Nacht die Aktien ins Unermessliche steigen lassen, damit wir unser Ego - das Gefühl reich zu sein, pflegen können. Doch was erleben wir - die Immobilien brechen ein, Banken melden Insolvenz an und Verluste werden sozialisiert, Gewinne privatisiert. Die Ohnmacht der Macht, oder wo ist das Gewissen der Wirtschaft?

Doch kommen wir zurück zu meinem Thema: Achtsamkeit und Ehrgeiz. In diesem Jahr war ich für einige Wochen in China, konnte an vielen Orten des Tai Chi, Kung Fu und Wing Tsun erleben und lernen. Überall waren die Türen auf, eine überaus große Freundlichkeit kam herüber, keine Geheimnisse um das Wissen der Bewegung wurden gemacht. Eine kindliche Neugierde wurde uns gegenüber gebracht. Das Schönste aber war die Achtsamkeit mit den Menschen, die einem entgegen gebracht wurde. Achtsamkeit dem Mitmenschen gegenüber.

Es ist der verstehende Aspekt - ähnlich dem Sprichwort: „Was du nicht willst das man dir tut, tue auch keinem anderen an“. Es könnte aber auch etwas weiter gefasst werden, da die sozialen Netze immer brüchiger werden: „Achte auf andere, es könnte dir auch so ergehen“.

Achtsamkeit auf unserem Wege begegnet zwar immer dem Egoismus, doch muss dieser nicht weh tun.

Ihr Franz Thews



Buchempfehlung über Fei, die Lunge

Konzepte der Psychosomatik in der TCM

Die Lunge in der TCM ist der erste Band einer neuen Reihe über die "Zang Fu Organe" in der TCM.

Es ist Franz Thews wieder gelungen, eine prägnante Struktur für das Erlernen des Zang Organs Lunge darzustellen.

Aufgebaut ist das Arbeitskript durchgängig wie folgt:

- Schriftzeichen
- Angaben aus dem Huang Di Nei Jing
- Physiologische Funktion
- Meridianverlauf
- Akupunkturpunkte
- Indikationen gemäß Meridiantheorie
- Pathologie gemäß Zang Fu
- Kardinalsymptome gemäß Zang Fu
- Funktionsbeziehungen der Lunge
- Emotionen der Lunge
- Redewendungen in Beziehung zur Lunge
- Po der Hauch des Lebens
- Ernährung bei Lungen-Mustern
- Chinesische Phytotherapie
- Qi Gong bei Lungen Mustern

Ein Standardwerk zur Lunge aus dem Thews-Verlag. Es werden die grundsätzlichen Behandlungsmodelle zur Lunge dargestellt.

Viele Skizzen und Schriftzeichen stellen eine wertvolle Hilfe dar.

Die Abhandlung über die Atem- oder Körperseele ist besonders für die esoterische Betrachtung im Bereich der TCM eine wertvolle Hilfe.



Buchempfehlung zum Herbst

Schröpfen in der TCM, Ba Guan Fa
Franz Thews, Marika Jetelina
ISBN: 3-936456-23-2
204 Seiten, Paperback

Schröpfen in der TCM, Ba Guan Fa ist ein neuer Höhepunkt aus dem Thews Verlag. 200 Seiten gebündelte Information mit über 100 bildhaften Darstellungen.

In der chinesischen Volksmedizin, aber auch aus dem klinischen Alltag, ist das Schröpfen nicht fort zu denken. Die Ba Guan Methode ist sehr beliebt und angenehm zum umsetzen. Nach den Kriterien der traditionellen chinesischen Medizin aufgebaut, erzielt man mit dieser einfachen und effektiven Methode große Erfolge.

Eine Schritt-für-Schritt-Anwendung in diesem Buch erleichtert den therapeutischen Einstieg.

Das Schröpfen ist in allen Konsequenzen dargestellt. Ein unentbehrlicher Leitfaden für die tägliche Praxis. Über 60 Behandlungsbeispiele runden das Buch, mit Tipps und Tricks ab.

Sie lernen die verschiedenen Schröpfetechniken auf einfache Art und Weise. das Buch ist sehr gut zu lesen und gehört zu den meist verkauften Büchern im Thews Verlag.



Dim Mak, die verbotenen Techniken

Im Dim Mak oder „Kunst der tödlichen Berührung“ werden Nervenpunkte des Gegners angegriffen, um diese negativ zu stimulieren. Diese Nervenpunkte entsprechen exakt den Akupunkturpunkten, es unterscheidet sich nur der Reiz.

Druck, Stoß oder Schlag auf einen Vitalpunkt können Schmerzen, kurzzeitige Lähmung, Atemstillstand oder auch den Tod erreichen. Die Beschreibung eines Angriffs auf Nervenpunkte ist daher gerechtfertigt, da die Akupunkturpunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin durch anatomische Studien als spezielle Nervenenden erkannt wurden. Leider trifft dies bisher nicht auf alle Akupunkturpunkte zu, was dem Sinnbild des Nervenpunktes jedoch keinen Abbruch tut.

Einordnung

Man betrachtet Dim Mak oft als eigenständige Kampfkunst, die der inneren Richtung des Kempo zuzuordnen ist. Eine durchaus naheliegende Sichtweise ist jedoch die, dass Dim Mak wesentlicher Kern der heute modernen asiatischen Kampfkünste ist. Das Formentraining läuft bei genauerer Betrachtung der klassischen Stile darauf hinaus, idealisierte Situationen zu untersuchen mit dem Ziel, einen möglichst effektiven Angriff über die Akupunkturpunkte zu führen.

Dass dies in den meisten Schulen primär nicht gelehrt wird, liegt wesentlich daran, dass erst mit der Übersetzung des Bubushi erste Erkenntnisse über Dim Mak in die westliche Welt gelangten und bis dahin einfach Unkenntnis des jahrhunderte lang geheimen Wissens in der westlichen Welt (aber auch in weiten Teilen Asiens) herrschte.

Zum anderen ist das Dim Mak äußerst effektiv und dementsprechend gefährlich. Die legendären Techniken der tödlichen Berührung sind keine Legende. Entsprechend können in der Hand des Meisters auch einfache, unspektakulär erscheinende Techniken schwere Gesundheitsschäden bis hin zum Tod des Opfers mit sich bringen. Sämtliche ernsthafte Literatur zu diesem Thema weist darauf hin und entwickelt von Beginn an die nötigen Techniken zum Beheben der Schäden, die durch Angriffe im Training stattfinden, ebenso wie sehr strenge Regeln, wie genau die Techniken zu trainieren sind.

Einer Legende zufolge soll die langsame Übungsweise des Taiji Quan darauf zurückgehen, dass die Übungen des Dim Mak zu viele Negativfolgen bei den Trainingspartnern hatten. Angeblich wurde Dim Mak in seiner Entstehungszeit in Gefangenenlagern getestet und weiter entwickelt. Die Nutzung der Stimulation der Nervenpunkte entwickelte sich aus dem Wissen der chinesischen Medizin.

Geschichte

Zhang Sanfeng gilt als Begründer des Dim Mak. Da sowohl die Person des Zhan Sanfeng legendär und historisch nicht eindeutig greifbar ist, kann kein eindeutiger "Erfinder" benannt werden. Die Legende des Dim Mak ist eng verbunden mit der des Taiji Quan. Es wird hier ebenfalls auf Zhan Sanfeng reflektiert.

Dim Mak basiert auf drei Säulen:

- Dim-Ching: Wissen über das Nervensystem, der Funktion desselbigem sowie der Leitbahnen und deren Beeinflussung;
- Dim-Xue: Wissen über den Blutkreislauf; die Lebensenergie Qi und deren Beeinflussung.
- Dim Mak - Kämpfen und Heilen

Die benutzten Punkte, werden auch Vitalpunkte genannt entsprechen den Akupunktur-Punkten der TCM. Es werden 36 „alte Punkte“ oder auch "tödliche Punkte" verwendet, die zu den am häufigsten verwendeten Punkten gehören.

Diese sind gut im realen Kampfgeschehen zugänglich und sehr effektiv. Das Taiji Quan geht davon aus, dass 46 Punkte des eigenen Körpers verwendet werden können, um Chi auszusenden. Diese Punkte sind umgekehrt auch angreifbar.

Es werden verschiedene Kategorien von Punkten genannt:

- 108 großen Punkte
- 36 Todespunkte, zur Tötung des Gegners sofort oder mit gewisser Latenzzeit
- 72 paralyisierende Punkte, besonders an den Extremitäten, aber auch jeder andere Körperteil kann so

vorübergehend wie auch dauerhaft außer Gefecht gesetzt werden

- 271 kleine Punkte, die meist nur Schmerzen hervorrufen
- 72 Punkte, die Bewusstlosigkeit hervorrufen

Anwendung

Prinzipiell kann man jeden der 361 Punkte der TCM für Angriff und Heilung nutzen. In der Literatur geht es bis zu etwa 1500 Punkten, die aus den 361 Akupunkten und weiteren über 1000 so genannten „Stellen“ bestehen. Die Anwendbarkeit dieser Punkte für den realen Fall der Selbstverteidigung darf bezweifelt werden, was einerseits an deren Erreichbarkeit, aber auch der notwendigen Präzision beim Finden und richtigen Treffen dieser im Wesentlichen nur 1-3 mm kleinen Stellen im realen Kampfgeschehen eher schwierig ist.

Heilen

Das Kämpfen und das Heilen liegen eng beieinander, was der Philosophie des Dim Mak, wie auch jeder anderen Kampfkunst mit chinesischen Wurzeln entspricht.

Im Übrigen kennen wir eine sehr schöne Redewendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

„In den Händen des Erfahrenen kann die Akupunktur die ersehnte Heilung bringen. In den Händen des Unerfahrenen bringt die Akupunktur nur Unglück.“

Am Ende seiner Laufbahn wird ein Kämpfer, wenn er gewachsen ist und merkt wie vergänglich Kraft und Geschmeidigkeit sein kann, sich ganzheitlich bewusst werden und er wird ein verstehender. Je früher diese Entwicklung einsetzt, desto früher geht er über sein Ego hinaus.

Der Lernende studiert zuerst die Heilmethoden, die eine Regeneration der durch seinen Kampfstil ausgelösten Schäden ermöglichen und erst dann die Kampfhandlung selbst.

Die Verwendung der Punkte für die Heilung geht jedoch weit über diese Behebung von Kampfschäden hinaus in die generelle Tätigkeit der „Notfallheilung“ oder „Heilung für den Hausgebrauch“. Hier wird das Thema Akupressur wesentlich zentralisiert, aber auch die Heilung durch Tuina oder die Kräuterheilkunde spielen eine Rolle. ausgetrieben.

Geschichte der chinesischen Medizin



Die Ursprünge der chinesischen Medizin sind vor 4000 bis 5000 Jahren zu finden. Die ersten Quellen, die von gezielten Durchstechungen bestimmter Hautstellen mittels spitzer Gegenstände berichten sind über 4000 Jahre alt und gehen vermutlich auf die schamanistischen Vorstellungen zurück, hierdurch Geister, Dämonen und Flüche aus dem Körper herauszulassen.

Die Verwendung von Kräutern zu medizinischen Zwecken ist wahrscheinlich älter und hat sich durch Beobachtung bei Tieren, die bei Krankheit bestimmte Kräuter zu bevorzugen schienen, und durch Ausprobieren entwickelt. Unter dem Einfluss des Konfuzianismus und des Daoismus reifte die chinesische Medizin heran.

Weiterentwickelt durch immer wiederkehrende Blütezeiten der chinesischen Kultur entstand insbesondere in den letzten 2000 Jahren ein umfassendes diagnostisches und therapeutisches System.

Zhou Dynastie

In der Zhou Dynastie (1600 bis 220 v.u.Z.) erlebte China seine erste kulturelle Blüte.

Eines der wichtigsten Werke der chinesischen Medizinliteratur, das „Huang Di Nei Jing“ (Des gelben Kaisers Klassiker zur Inneren Medizin) wurde in dieser Zeit geschrieben.

Es entstanden das Konzept von Yin und Yang und darauf basierend das Modell der 5 Wandlungsphasen (5 Elemente).

Yin und Yang

Das Konzept von Yin und Yang ist auf Naturbeobachtungen zurückzuführen. Der genaue Ursprung ist nicht bekannt.

Alle Vorgänge in der Natur unterliegen einem unaufhörlichen Wechsel von einem Pol zum anderen. Es gibt keine dauerhafte Kontinuität, alles ist einem Wandel, einem Zyklus unterworfen. So wie dem Tag die Nacht folgt, wie dem Regen der Sonnenschein folgt, so wie die Kälte nicht ohne die Wärme vorstellbar ist, so unterliegen alle Vorgänge in der Natur und auch im menschlichen Körper regelmäßigen Zyklen.

Alles ist in Bewegung, jeder Zustand definiert sich durch die Existenz seines polaren Gegenstücks. Dieses Prinzip des Wechsels wird ausgedrückt durch die Polaritäten Yin und Yang, das „Tai Ji“ Zeichen verdeutlicht dies:

Eine Seite stellt das Yin dar, die andere das Yang. Yin und Yang sind jedoch nicht statisch getrennt sondern befinden sich im fließenden Übergang. Wo das Yin immer geringer wird entsteht eine Übermacht an Yang. Gleichzeitig enthält jede Ansammlung von Yang auch eine gewisse Menge von Yin und umgekehrt.

Das ganze bildet eine Einheit, das Dao.

Han Dynastie

Während der Han Dynastie (206 v.u.Z. bis 220 n.u.Z.) wurde die Heilkunde erstmals berufsmäßig ausgeübt, die „Yi“ (Ärzte) lösten die „Wu“ (Zauberer) ab.

Die Vorstellung von einer Lebensenergie (Qi) als treibende Kraft allen Lebens setzte sich durch.

Der berühmte Arzt Zhang Zhongjing entwickelt wichtige Therapiekonzepte zu den durch Kälte ausgelösten Krankheiten (Infektionskrankheiten). Die chinesischen Philosophien des Konfuzianismus und des Daoismus entstanden und prägten das Denken und die Kultur Chinas und damit auch die Medizin.

Konfuzianismus

Der ursprüngliche Schamanismus und Dämonenglaube in der chinesischen Gesellschaft wurde durch die Etablierung des Konfuzianismus mehr und mehr zurückgedrängt.

Kong Zi (Konfuzius, 551 bis 479 v.u.Z.) entwickelte diese rationale Staats- und Sittenlehre zur Sicherung des kaiserlichen Staatsapparates und des Beamtenwesens.

Der Konfuzianismus beschreibt gesellschaftliche Ordnungsvorstellungen, straffe Organisationsformen und verlangt die Einordnung in hierarchische Strukturen. Der Mensch kann nur durch Tugendhaftigkeit im natürlichen Spiel der Kräfte Yin und Yang soziale Harmonie finden und als soziales Wesen überleben. Die Tugenden werden mit Güte, Gerechtigkeit, Anstand, Weisheit und Aufrichtigkeit definiert.

Medizin, Spiritualität und Religiosität hatten in diesem System nur geringe Bedeutung.

Für die Medizin bedeutete der Konfuzianismus die Entwicklung von streng geordneten Strukturen für die aus Beobachtung gewonnenen Kenntnisse über die Entwicklung und die Zusammenhänge von Krankheiten.

Aufgrund der konfuzianischen Pietät wurden in der chinesischen Geschichte kaum Leichen seziiert. Die anatomischen Vorstellungen waren vergleichsweise unklarer als in der abendländischen Medizin, dies wurde jedoch kompensiert durch genaueste Beobachtung von Krankheitsverläufen und die Zusammenhänge von Symptomen.

Daoismus

Als Vater des Daoismus gilt Laozi (Lao Tze, 6. Jhd. v.u.Z.). Das von ihm verfasste Daodeying, eines der meistgelesenen Bücher der Welt, beschreibt die Kerngedanken des Daoismus. Das Dao wird als der natürliche Weg des Menschen in der harmonischen Ordnung von Natur und Kosmos gesehen.

Spiritualität war für die Daoisten sehr wichtig. Weiterentwicklung findet nicht durch Eingreifen in den Lauf der Dinge statt sondern durch Anpassung an die positive Ordnung des Universums. Ziel aller Entwicklung ist der Einklang mit der Natur denn nur durch Nichtzuwiderhandlung gegen den natürlichen Lauf der Dinge kann der Mensch Gesundheit und langes Leben erreichen. Krankheit wird als Zuwiderhandlung gegen die natürliche Ordnung verstanden.

In ihrem Bestreben in der Kraft der Natur Gesundheit, langes Leben und spirituelle Reife zu erlangen experimentierten die Daoisten sehr viel mit Pflanzen und Heilmitteln. Mediziner, Alchimisten und Botaniker waren einflussreiche Persönlichkeiten in dieser Zeit.

Es entwickelten sich tantrische Praktiken, Qi-Gong, Diätetik und die Arzneimitteltherapie. Die gesamte Medizin erblühte, auch der prophylaktische Gedanke der chinesischen Medizin stammt aus dieser Zeit.

Tang Dynastie

Zur Zeit der Tang Dynastie (618 bis 906) war China das mächtigste und kulturell am weitesten entwickelte Reich der Welt. Es bestand ein reger Handel in Übersee.

Der Buchdruck wurde in dieser Zeit erfunden, lange vor Gutenberg.

Für die Chinesische Medizin bedeutete dies eine bessere Strukturierung und Verbreitung des Wissens. Das Studium der Medizin wurde organisiert.

Der berühmteste Arzt dieser Zeit war Sun Simiao, er entwickelte die Zungendiagnose und die Diätetik weiter.

Song Dynastie

Während der Sung Dynastie (960 bis 1279) wurden Apotheken und Hospitäler staatlich eingerichtet. Das zunehmende Wachstum der Städte veranlasste die Einführung von Hygienemaßnahmen. Die ärztliche Ausbildung wurde systematisiert und die Prüfungen unter staatliche Kontrolle gestellt. Verschiedene medizinische Fachrichtungen entwickelten sich.

Ming Dynastie

Der Austausch medizinischen Wissens mit europäischen Kulturen begann in dieser Zeit (1368 - 1644). Die Desinfektion als Mittel zur Seuchenbekämpfung wurde entdeckt. Die chinesische Medizin verfügte bereits über 1892 Arzneimittel, die von dem berühmten Arzt Li Shi Zhen (1518 bis 1593) systematisch erfasst wurden.

Qing Dynastie

Geplagt von Seuchen und Epidemien ging der Einfluß der Medizin während der Qing Dynastie (1644 bis 1911) kontinuierlich zurück.

Im späten 19. und am Anfang des 20. Jahrhunderts drängte der Einfluss der westlichen Medizin, die in der Chirurgie und in der Hygiene mittlerweile weit fortgeschritten war die Methoden der chinesischen Medizin in den Hintergrund.

Das 20. Jahrhundert

Von 1911 bis 1949 war China Republik. Die politischen Probleme dieser Zeit hielten die Entwicklung der Medizin, sowohl der chinesischen als auch der westlichen zurück.

1949 wurde China unter Mao zur Volksrepublik.

Mao sah sich mit einer desolaten medizinischen Versorgung im ganzen Land konfrontiert. Er erkannte, dass er diese Lage nicht allein mit gut ausgebildeten Ärzten nach westlicher Schule ändern konnte.

So schuf er den Beruf des Barfußarztes, schnell ausgebildete Ärzte, die die Notfallmedizin und die kleine Chirurgie nach westlicher Schule praktizierten, ansonsten mit Akupunktur und oft auch chinesischen Arzneimitteln behandelten.

Die Arbeit der Barfußärzte und natürlich auch die Förderung der chinesischen Medizin an Schulen und Universitäten stabilisierten einerseits die medizinische Versorgung des mittlerweile riesigen Landes, verhalf ihr andererseits unter dem neuen Namen „Traditionelle Chinesische Medizin“ zu einer erneuten Blüte.

In den nächsten Tagen wird ein kulturhistorisches Buch mit dem Titel:

- china meets thews

im Thews-Verlag erscheinen, welches die Vergangenheit und Gegenwart aufzeigt.



華
佗

HUA TUO

In der Zeit zwischen dem 2. und 3. Jahrhundert, also gegen Ende der östlichen Han-Dynastie, machte ein berühmter Arzt von sich reden. Sein Name war Hua Tuo. Aufgewachsen im Gebiet der heutigen ostchinesischen Provinz Anhui, interessierte sich Hua Tuo schon sehr früh für Medizin und Gesundheitspflege. Er reiste viel umher, um bekannte Ärzte aufzusuchen und bei ihnen in die Lehre zu gehen. Zudem sammelte er volkstümliche Rezepte und bereicherte dadurch sein Wissen über die Medizin. Hua Tuo kannte sich sowohl in der Inneren Medizin, als auch in der Chirurgie, der Gynäkologie und Kindkrankheiten gut aus. Berühmt aber wurde er durch seine Pionierleistungen in der Chirurgie.

Als der Held aus der Zeit der Drei Reiche, General Guan Yu, von einem vergifteten Pfeil getroffen wurde, rief man Hua Tuo zu Hilfe. Der Arzt setzte den General mit einem Pflanzenextrakt in Narkose, schabte

darauffin den vergifteten Knochen ab und rettete so Guan Yu das Leben. Dieser Heilungserfolg machte Hua Tuo schlagartig berühmt.

Das bei der Operation verwendete Narkotikum hatte Hua Tuo selbst entwickelt. Dabei handelte es sich um eine alkoholische Mixtur aus Pflanzenextrakten. Historikern zufolge soll Hua Tuo der erste gewesen sein, der Narkotika entwickelte und bei chirurgischen Eingriffen einsetzte. Bedauerlicherweise ist Hua Tuos Rezept verloren gegangen.

Hua Tuo war aber auch Begründer der Heilübungen. Seiner Ansicht nach ist Sport für jeden Menschen wichtig. Denn "Türangeln werden nicht wurmstichig und fließendes Wasser verfault nicht", erklärte Hua Tuo sehr bildhaft. Inspiriert durch die Natur, deren Weisheit ein Vorbild für die alten Chinesen war, erfand Hua Tuo das "Wu Qin Xi", oder das "Spiel der fünf Tiere". Bei diesem Spiel geht es darum, die Bewegungen von Tigern, Bären, Hirschen, Affen und Kranichen nachzuahmen. Dabei beschränkt man sich nicht nur auf äußere Gebärden. Vielmehr muss man auch versuchen, das Wesen der Tiere wiederzugeben. Zwei Schüler von Hua Tuo lebten dank fleißiger Gymnastikübungen bis ins hohe Alter. Die Bewegungsabläufe des "Wu Qin Xi" zählen zu den ältesten körperlichen Übungen und werden bis heute praktiziert.

Überlieferungen zufolge hat sich Hua Tuo auch auf dem Gebiet der psychischen Krankheiten und Alterungskrankheiten betätigt. Schließlich fand sein Leben ein jähes Ende, als er vom damals mächtigsten Militärmachthaber Cao Cao getötet wurde. Nach Aussage des Buches "San Guo Zhi" ließ sich Militärmachthaber Cao Cao von Hua Tuo seine Kopfschmerzen behandeln. Hua Tuo sagte dem Militärmachthaber, er müsse ihn nach einer Narkose am Schädel operieren, um ihn von seinen Kopfschmerzen zu befreien. Cao Cao war argwöhnisch und vermutete, dass Hua Tuo einen Mordversuch plane. Denn noch nie zuvor war jemand auf diese Weise am Schädel operiert worden. Daraufhin wurde Hua Tuo ins Gefängnis geworfen und schließlich getötet. Bedauerlicherweise sind die medizinischen Werke von Hua Tuo nicht überliefert worden.

Da Hua Tuo unzählige Menschen von ihren Krankheiten befreite, wurde er von über viele Generationen hinweg geehrt. In den Provinzen Anhui, Shandong und Jiangsu, in denen Hua Tuo seinen ärztlichen Beruf ausübte, stehen bis heute Tempel, die ihm zu Ehren errichtet wurden. Und die Bezeichnung "Wiedergeburt von Hua Tuo" gilt für einen Arzt in China als höchste Ehre.



Hungergeister

In der chinesischen Mythologie gibt es Geister von Verstorbenen, die in einigen Religionen, traditioneller regionaler Folklore und in der Mythologie ostasiatischen Ursprungs unmittelbar mit dem Begriff „Hunger“ verbunden sind.

Buddhismus

Auf dem Bhavacakra (Sanskrit: Lebensrad), welches in Sechs Daseinsbereiche unterteilt ist, wird das Reich der hungrigen Geister im Buddhismus bildlich dargestellt.

Im "Dritten Kreis" sieht man die hungrigen Geister der Verstorbenen in der bildlichen Darstellung mit übergroßen Bäuchen, dick und aufgebläht. Die engen Münder und dünnen Hälse machen es ihnen unmöglich, den riesigen Bauch zu füllen, sie können niemals satt werden und schon der Versuch zu essen bereitet ihnen unglaubliche Schmerzen. Dies ist eine

Metapher für jene, die vergeblich versuchen, ihre illusorischen körperlichen Wünsche zu erfüllen. Dazu verwandelt sich in manchen Darstellungen jegliches Wasser, dem sie sich nähern, in flüssiges Feuer und Nahrung in Exkrememente. Auch das Schlafen wird den Hungergeistern schwer gemacht. Dämonische Wesen oder das Heißwerden des Bodens halten sie davon ab, sich hinzulegen und zu schlafen. Buddha ermutigt sie, näher zu kommen, und ihm ihre Bitten vorzubringen und zeigt mit der Wunschgewährungsgeste seine Bereitschaft, zu helfen. Er hält den Nektar bereit, der Hunger und Durst der Verstorbenen stillen kann.

China

Hungrige Geister erscheinen in China in der Ahnenverehrung. Wir sehen oft Plätze und Orte wo den Geistern zu essen und Trinken angeboten wird. Solche Orte werden verehrt. Auch finden wir in vielen Häusern eine Art Haustempel wo den Toten Speis und Trank geboten werden.

Einige Chinesen glauben, dass die Geister ihrer Vorfahren zu einer bestimmten Zeit des Jahres zu ihren Häusern zurückkehren, hungrig und bereit zu essen. Als der Buddhismus nach China kam, traf er eine starke Opposition der Konfuzianer, Anhängern der Ahnenverehrung. Unter dem Druck wurde die Ahnenverehrung mit dem hinduistisch / buddhistischen Konzept des hungrigen Geistes kombiniert.

Zur Ehrung der hungrigen Ahnengeister entstand das jährlich gefeierte Geisterfest. Die Geister verstorbener Verwandter kehren hungrig zurück nach Hause. Zur Begrüßung wird ihnen Essen gereicht und man verbrennt so genanntes 'Höllengeld'.



Königsmutter, Xi Wang Mu

Xi Wang Mu, die Königinmutter des Westens auch als Hsi Wang Mu bezeichnet, ist eine der ältesten chinesischen Gottheiten.

Im mittelalterlichen Daoismus als Unsterbliche, Lehrerin, Symbol der Transzendenz und Vermittlerin zwischen den himmlischen und den irdischen Reichen eine herausragende Rolle spielte, aber auch im heutigen Daoismus, besonders bei den Himmelsmeistern ist sie noch eine hohe Gottheit.

Neben den religiösen Kulturen gab es in China auch immer wieder Volkskulte um diese Göttin.

Zur Erscheinungswelt von Xi Wang Mu gehören:

- Leopardenfell
- Sheng-Haarschmuck (eine Art Spindel)
- Sonne und Mond
- Kunlun oder die kosmische Säule
- die Pfirsiche der Unsterblichkeit

Häufig wird sie von einem Diener oder einer Magd, vor allem aber von verschiedenen Tieren begleitet, wie etwa einem - ebenfalls für langes Leben stehenden - Hirsch, einem weißen Tiger, dem dreibeinigen blauen Vogel, dem neunschwänzigen Fuchs oder dem Hasen, der das Elixier der Unsterblichkeit bereitet.

An ihrem Thron lagern Tiger und Drache (Yin und Yang). Ihr Gefährte ist Dong Wang Fu, der Königvater des Ostens, der in Glaube und Kult nie die gleiche herausragende Rolle spielte wie Xi Wang Mu.

Ihr Wohnort war der Kunlun Shan, ein heiliger Berg im Westen, auf dem der Legende nach ein perfektes und harmonisches Paradies zu finden ist, welches als Mikrokosmos ein ideales Abbild des Makrokosmos und den Sitz der Götter in der irdischen Welt darstellt. Kun Lun ist auch ein Akupunkturpunkt in der chinesischen Medizin.

Nach einigen Erzählungen wird die Göttin auf dem Kunlun auch von Xian (einem der Unsterblichen) begleitet und hat himmlische Feen als Dienerinnen. Ihr Palast und die Gärten wurden in Kunst und Literatur häufig geschildert als unvorstellbar schön.

In den Gärten sind Zauberquellen zu finden und dort baut sie die begehrten Pfirsiche der Unsterblichkeit an, die nur alle dreitausend Jahre reif werden.

Wenn es wieder einmal so weit ist, lädt sie die Unsterblichen zu einem großen Festmahl, damit diese ihre Lebensenergie auffrischen können.

Der Geburtstag der Göttin wird am dritten Tag des dritten Monats gefeiert, zu dem viele Götter mit Gaben zu einem Festmahl anreisen, z.B. der Drachenkönig Long Wang, der Glücksgott und der Gott des Reichtums.

Trotz der positiven Darstellung als Lehrerin und Bewahrerin des kosmischen Gleichgewichts hat Xi Wang Mu auch eine zerstörerische Seite. Als höchstes Yin ist sie auch eine Göttin des Todes und Zerstörerin.

Yang Shuo, das Paradies in China



ist ein Kreis der bezirksfreien Stadt Guilin im Autonomen Gebiet Guangxi der Zhuang in der Volksrepublik China. Er liegt im Karstgebiet südlich des Stadtzentrums, etwa 65 km vom Hauptbahnhof entfernt. Yangshuo hat eine Fläche von 1.428 km² und ca. 310.000 Einwohner (Ende 2004).

Hauptort und Verwaltungszentrum des Kreises ist die Großgemeinde Yang Shuo. Sie zählte im Jahr 2000 noch knapp 41.000, heute aber schon ca. 100.000 Einwohner. Volkswirtschaftlich trägt der Fremdenverkehr erheblich zum Lebensstandard der Einwohner bei.

Yang Shuo ist eines der beliebtesten Reiseziele Chinas und kommt an zweiter Stelle nach Peking. Schon vier amerikanische Präsidenten waren in Yang Shuo, die Spuren von Clinton kann man noch sehen. Eine schöne und kleine Stadt mit viel Flair. Dies merken auch schon die „Langnasen“, es ist vor allem für Amerikaner und Engländer ein beliebtes Ziel zum Aussteigen.



Sun Si Miao, der große Arzt

Sun Si Miao, lebte in der Zeit von 581-682 nach Christus wurde in der Grafschaft Yao, heute Stadtgebiet von Tongchuan der chinesischen Provinz Shanxi geboren. Er war schon zu Lebzeiten ein berühmter Arzt und Religionswissenschaftler, dessen Werke bis heute überliefert sind.

Es ist beschrieben, dass er sich bereits im Alter von sieben Jahren täglich Texte mit tausenden von Wörtern merken konnte. Später studierte er den Buddhismus, Konfuzianismus und teilweise auch den Daoismus.

Seine Studien von Medizin und Religion soll er, so die Überlieferung, trotz mehrfacher Angebote einer hohen Stellung am Kaiserhof nicht unterbrochen haben.

Seine Kompetenz und seine ärztliche Tätigkeit beim einfachen Volk brachten ihm den Beinamen "König der Medizin" ein. Seine Offenheit im Umgang mit anderen Kulturen unterschied ihn von den chinesischen Ärzten jener Zeit; so sind Studienaufenthalte in Korea, Japan und Indien überliefert.

Seine 13 Punkte zur Behandlung von psychischen Erkrankungen, oft als Dämonenpunkte bezeichnet finden Verwendung. Franz

Thews hat eine Hör-Cd mit den Dämonenpunkten von Sun Si Miao besprochen, diese können auf der Medienbox bei www.franz-thews abgespielt werden.

Werke von Sun Si Miao

Qiān Jīn Yāo Fāng,
Verschreibungen, die tausend Goldstücke wert sind

Qiān Jīn Yì Fāng,
ein Nachtrag zu den wesentlichen Rezepten

Auch Yín Hǎi Jīng Wēi,
Wesentliche Feinheiten auf dem silbernen Meer, eine Abhandlung
über Augenerkrankungen

Yang Zhen Zhong Fang,
Erhaltende und aufbauende Methoden des Beischlafes

Tai Qing Dan Jing Jiao Jue,
Wichtiges Wissen über den Klassiker der großen Wahrheit Lao Zi Zhu



Shaolin-Kung Fu

Eine umfangreiche Reform führte der Shaolin-Mönch Jue Yuan im 14. Jahrhundert durch. Ab diesem Zeitpunkt umfasste das System 72 Übungen, zu denen:

- Schläge, Chinesisch Da
- Tritte, Chinesisch Ti
- Würfe, Chinesisch Shuai
- Griffe, Chinesisch Qinna
- Methoden zur Stimulation von Vitalpunkten, Chinesisch Dianxue

gehörten.

Diese Übungen sind unter verschiedenen Namen bekannt, z. B.

- Di-sha-shou („Teufelshand“)
- Zuo-ku-shu („Kunst der schmerzhaften Zwingen“).

Er arbeitete außerdem Bodhidharmas Kampfkunsttugenden zu den:

- „10 Regeln des Shaolin Quanfa“

aus, die die Grundlage heutiger Dojokuns sind. Um das System weiter zu perfektionieren, reiste Jue Yuan durch das Land, auf der Suche nach Kampfkunst-Experten.

Zusammen mit seinem Arzt konnte er Bai Yu Feng zu einer gemeinsamen Arbeit bewegen, die schließlich zu den fünf Tierstilen führte. Diese Übungen wurden oft den Bewegungen

von Tieren aus der chinesischen Astrologie nachempfunden, weil man hoffte, so Instinkte und Fähigkeiten der imitierten Tierarten erwerben zu können. Insgesamt 170 Aktionen verteilten sich auf folgende Bewegungstypen:

Drache, Chinesisch Long – Techniken zur geistigen Entwicklung, ein „Mentaltraining“

Schlange, Chinesisch She – Dehnungstechniken

Tiger, Chinesisch Hu – Techniken zur Stärkung von Knochen und Muskeln

Leopard, Chinesisch Pao – Training von Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer

Kranich, Chinesisch He – Techniken zur allgemeinen Kräftigung und Vitalitätssteigerung

Diese mussten nun alle Shaolin-Schüler im ersten Ausbildungsjahr vollständig lernen.

Prinzipien traditioneller Shaolin-Kampfkunst

Shaolin-Kampfkunst wird heutzutage in einer unüberschaubaren Vielzahl von Schulen und Stilen auf der ganzen Welt gelehrt. Traditionell ausgerichtete Schulen versuchen im Unterschied zu modernen Schulen, die sich auf das

von China aus propagierte moderne Wushu konzentrieren, folgende Techniken und Prinzipien zu betonen:

Shaolin ist eine ernste Kampfkunst, die körperlich anstrengende und repetitive Bewegungsübungen erfordert.

Shaolin ist kein Sport. Shaolin ist auch keine Folklore, darum verzichten traditionelle Schulen auf Tiernamen für diverse Techniken, auf blumige Gründungslegenden und auf farbenprächtige Kostüme und Aufführungen. Shaolin hat keine tänzerischen oder pekingoperhaften Momente.

Beim Shaolin steht nicht die Selbstverteidigung im Vordergrund, sondern die Bewegungsmeditation. Daher sind einige Übungen nicht auf Kampfsituationen anwendbar, da sie lediglich der Stärkung des Körpers und Geistes dienen.

Shaolin kann man nicht als Wettkampf oder als Sparring betreiben, da seine Techniken auf ernsthafte Verletzung oder gar Tötung des Gegners ausgelegt sind.

Shaolin hat keine Graduierungen, wie zum Beispiel verschiedenfarbige Gürtel oder Dans. Schüler lernen und verbessern sich fortlaufend, um ihre Fertigkeiten zu verbessern, nicht, um einen höheren Grad zu erlangen.

Im Vordergrund liegt die persönliche Entwicklung, im ganzheitlichen Sinne, wobei der philosophische Aspekt der Achtsamkeit eine gewisse Bedeutung hatte. Gebe ich Acht, oder bin ich Achtsam, so kann ich kaum angegriffen und verletzt werden. Ich durchschaue den anderen und wähle meine Art der Abwehr. Die Bewegung dient der Gesundheit, aber auch dem Schutz. Meine Aktion kann tödlich sein, aber genauso kann diese helfen.

Ein altes Sprichwort unter chinesischen Soldaten sagte: „Wer töten kann, muss auch heilen können“.



Wettkampf und die Fünf Elemente

Wer sich auf einen Wettkampf vorbereitet sollte sich an die Regeln der fünf Elemente halten.

Holz:

Das erste Element ist das Element Holz. Wie eine Pflanze in der Natur, so muss auch der Kampfkünstler sein Training langsam aufbauen. Man beginnt mit grundlegenden Fähigkeiten wie zum Beispiel Training der Grundtechniken und Grundlagenausdauer. Hier empfiehlt sich besonders das Joggen. So baut der Kampfkünstler langsam sein Können aus. Je besser er wird, desto schwieriger und anstrengender wird dann das Training, immer angepasst an das langsame „wachsen“ des Könnens. Zum Element Holz gehören Leber und Gallenblase. Die Leber ist wie ein „General“. Der General plant die Tätigkeiten der Soldaten. Der Kampfkünstler plant sein Training weise.

Erde:

Ebenso sollte die Ernährung an das Training angepasst sein. Hier hat sich eine ausgewogene und natürliche Kost bewährt. Frisches Obst und Gemüse in Kombination mit Getreidearten sind besonders zu empfehlen. Alles was Mutter Erde dem Menschen gibt sollte hier zu sich genommen werden.

So geht es nun langsam dem Kampf entgegen.

Feuer:

Das Element Feuer ist der Kampf selber. So wie das Feuer brennt, so sollte der Kämpfer im Kampf „brennen“. Er sollte Feuer und Flamme sein und seiner Energie freien Lauf lassen. Jedoch sollte man nicht zu sehr feurig sein. Brennt das Feuer zu stark, so kann man sich leicht verbrennen. Der Kampf muss deshalb energisch, aber immer unter Kontrolle bleiben.

Metall:

Im Kampf ist die Verteidigung besonders wichtig. Wie die Lunge zum Element Metall gehört, so gehört die Verteidigung zum Kämpfer. Die Lunge schützt den Körper vor äußeren Angriffen durch Viren und Bakterien. Die Deckung schützt vor Schlägen des Gegners.

Wasser:

Nach dem Kampf ist alles vorbei. Der Körper fährt wieder zur normalen Tätigkeit herunter und ruht sich aus. Der

Kampfkünstler gönnt sich nach einem harten Fight einige Zeit der Ruhe. Das Element Wasser gehört zur Niere. Die Niere speichert Essenz. Um diese Essenz nicht zu stark zu vergeuden, muss sie wieder aufgeladen werden. Die passiert durch Ruhe und Erholung. Das Element Wasser symbolisiert im Kreislauf der fünf Elemente den Winter. Im Winter zieht sich jegliche Aktivität zurück und tankt Energie, um sich dann im Frühling, dem Element Holz, von neuem zu aktivieren.



KG 8, chinesisches Shen Que

Einen weiteren hervorragenden Punkt der Akupunktur finden wir in KG 8, Shen Que. Eigentlich ist Shen Que gar kein „richtiger Akupunkturpunkt“ in dem Sinne, da dort keine Nadeltechnik angewandt wird. Jedoch lässt er sich als ein herausragender Punkt in die Behandlungskonzepte der TCM mittels anderer Behandlungstechniken einfügen.

Um die Behandlungsmethoden und Indikationen des Punktes besser diskutieren zu können, werden zu erst die Funktionen und Indikationen gemäß den Regeln der TCM dargestellt.

Chinesische Bezeichnung

- Palast des Geistes

Lokalisation

- Bauchnabel

Lokale Wirkung

- Erkrankungen des Abdomens

Regionale Wirkung

- Erkrankungen des kleinen Beckens
- Uterus
- Blase

Qualifikation

- * Kreuzungspunkt
- Konzeptionsgefäß
- Lunge
- Herz
- Leber
- Milz
- Niere
- Du Mai
- Chong Mai

Funktion

- tonisiert das Yang
- stärkt die Milz
- stärkt das Yuan-Qi
- tonisiert das Qi

Daraus ergeben sich folgende Behandlungsmöglichkeiten

- Moxibustion
- Schröpfkopftherapie
- Rhizinuslappen
- Farbpunktur

Im einzelnen werden nun die bewährten Behandlungstechniken dargestellt. Diese sind:

Moxibustion

Moxa mit Salz

- Schlanke Lähmung
- ca. 200 Moxa-Kegel abbrennen über 1 Jahr verteilt
- je 1mal pro Woche 3 – 5 Kegel
- * Durchfall

- * Appetitlosigkeit
- * Rekonvaleszenz
- * Kreuzschmerz
- * Schwache untere Extremität
- * Kälteempfinden

Moxa mit Ingwer und Mehl

- Wachstums- und Gedeihstörungen

Moxa mit Pfeffer und Heilerde

- Amenorrhoe
- Hypomenorrhoe
- Dysmenorrhoe

Moxa mit Zwiebeln

- Blähungen

Schröpfkopftherapie

Fliegende Schröpfköpfe

- in der Akutphase einer allergischen Reaktion
- 20mal aufsetzen und gleich wieder abnehmen

Rhizinuslappen

Diese Therapie empfiehlt sich bei Kindern mit Obstipation, Kotsteinen

- Rhizinusöl auf Körpertemperatur erwärmen
- Lappen mit Öl tränken und auf den Bauchnabel legen
- Windel anziehen

Farbpunktur

Die Farbpunktur wird vorwiegend bei Kinder angewandt. Der Bauchnabel wird 20 Minuten mit einer Farblichtlampe bestrahlt.

Blau

- Diarrhoe

Rot

- Obstipation



Auf den Punkt gekommen !

In den Unterrichten zur Traditionellen Chinesischen Medizin und der Akupunktur taucht des Öfteren die Frage auf: „Bei der Erkrankung....., welchen Punkt nehme ich denn?“.

Nun, dass ist nicht so einfach zu beantworten. Zuerst sollte man sich Frage stellen, was oder vielmehr WIE man eigentlich behandeln will: symptomatisch, also „da wos weh tut“, oder nachhaltig. Hier empfiehlt sich der Merksatz: „Ein Punkt ist kein Konzept!“.

Kommt ein Patient beispielsweise mit einem Schmerz in der Mitte der Lendenwirbelsäule, so könnte man den Punkt Bl 10 Tian Zhu oder LG 26 Ren Zhong nehmen, um zuerst den Schmerz zu nehmen und die Beweglichkeit zu verbessern. In diesem Falle wäre

„ein Punkt ein Konzept.“, jedoch nur symptomatisch. Dieses muss durch andere begleitende Punkte stabilisiert werden.

In einem anderen Fall stellt sich ein Patient mit Tinnitus vor. Man könnte Punkte verwenden, die auf das Ohr wirken. Hier wären die Punkte Gb 2 Ting Hui, Gb 8 Shuai Gu und 3E 17 Yi Feng möglich. Aber sie sind nicht effektiv genug, die Erkrankung zu behandeln. In diesem Fall gibt es keine andere Wahl als das Muster gemäß den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin zu diskutieren. Zum Beispiel Leber-Feuer, Schleim-Hitze oder Nieren-Schwäche. Gemäß diesen Mustern wäre jedes Behandlungskonzept unterschiedlich. Die Punkte Gb 2, Gb 8 und 3E 17 wären lokale und begleitende Punkte, die das Behandlungskonzept abrunden.

Bei akuten Schmerzen ist es möglich, Punkte zu verwenden, die auf diese Region wirken und zuerst die Beschwerden reduzieren.

An dieser Stelle verwendet man die Meisterpunkte, wie zum Beispiel:

- * Lu 7, Meisterpunkt des Sternocleidomastoideus
- * Lu 11, Meisterpunkt für den Hals
- * Di 4, Meisterpunkt für den Kopf
- * Di 11, Meisterpunkt für den Ellenbogen
- * Di 15, Meisterpunkt für die Schulter
- * Di 20, Meisterpunkt für die Nase
- * Ma 41, Meisterpunkt für das obere Sprunggelenk
- * Bl 40, Meisterpunkt für die Lendenwirbelsäule
- * Bl 60, Meisterpunkt für die Wirbelsäule
- * Gb 34, Meisterpunkt der Sehnen

Bei anderen akuten Beschwerden oder chronischen Erkrankungen diskutiert man das Muster und behandelt dem entsprechend. Somit ist der Erfolg gewährleistet und hält länger an.

Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
Lind 29 / 96184 Rentweinsdorf
Tel./Fax: 09531/943631



Verletzungen in den Kampfkünsten

Verletzungen kommen in den Kampfkünsten öfters einmal vor. Keiner bleibt davon verschont. Jeder bekommt mal seine Blessuren ab. Wettkampfsportler sind natürlich häufiger betroffen als Hobbysportler. Es liegt einfach an der Tatsache, dass in den Kampfkünsten mit Kontakt gearbeitet wird. Jeder übt mit seinem Partner oder am Gegner. Auch im Training wird man deshalb mal getroffen. Der Bereich der Verletzungen im Kampfsport erstreckt sich von einfachen Prellungen, über Platzwunden bis hin zu Verrenkungen der Gelenke. Kampfkünste wie Tai Qi und Qi Gong, die mehr auf das Qi bedacht sind, „leben“ natürlich gesünder. Verletzungen kommen jedoch nicht allein durch Gegnereinwirkung zustande. Oft ist man auch selbst schuld. Viele Muskel- und Gelenkverletzungen kommen durch Eigenverschulden zustande. Häufigste Ursache:

schlechtes Aufwärmen.

Die TCM beschreibt dies wie folgt: Ist der Körper im Ruhezustand, so werden Qi und Blut nicht richtig bewegt. Muskeln und Sehnen, die von diesen beiden Substanzen genährt werden, bekommen nicht genügend Qi und Blut. Dadurch leidet die Geschmeidigkeit. Es kann eine lokale Qi- und Blut-Stagnation folgen. Dies spürt man dann als Schmerz. Der Schmerz zeigt an, dass etwas im System nicht stimmt.

Verletzungen werden in der TCM als eine lokale Qi- oder Blut-Stagnation definiert. Dies äußert sich als Schmerz.

„Schmerz ist der Schrei des Körpers nach freiem Fließen von Qi.“

Bei Gelenkverletzungen kann es unter Umständen zu einem Gelenkerguss kommen. Dieser wird als Nässe definiert.

Im folgenden werden die drei Muster

- Qi-Stagnation
- Blut-Stagnation
- Nässe

diskutiert.

Qi-Stagnation

Symptome

- ziehender Charakter
- mehr Spannung als Schmerz
- Schmerz kann Lokalisation wechseln
- Bewegung eingeschränkt

Zungenbefund

- normal
- evt. leicht purpurfarben

Puls

- saitenförmig

Therapieprinzip

- Qi bewegen
- Stagnation beseitigen

Therapiekonzept

- Le 3, chinesisch Tai Chong
- Gb 34, chinesisch Yang Ling Quan
- Ah Shi-Punkte
- moxen
- stechen

Blut-Stagnation

Symptome

- mehr Schmerz als Spannung
- fixierter Schmerz
- bohrender, stechender Charakter
- Bluterguss

Zungenbefund

- violett
- evt. purpurne Flecken

Pulsbefund

- saitenförmig

Therapieprinzip

- Stagnation beseitigen
- Blut bewegen

Therapiekonzept

- MP 10, chinesisch Xue Hai
- Le 3, chinesisch Tai Chong
- Bl 17, chinesisch Ge Shu
- Ah Shi-Punkte
- stechen
- moxen

Nässe

Symptome

- Gelenkerguss
- Schwellung von Muskeln und Gelenken
- Schweregefühl der Extremität
- Fixierter, lokaler Schmerz

Zungenbefund

- schmieriger, ekliger, schleimiger Belag

Pulsbefund

- schlüpfrig

Therapieprinzip

- Nässe eliminieren
- Milz stärken

Therapiekonzept

Akupunktur

- MP 6, chinesisches San Yin Jiao
- MP 9, chinesisches Yin Ling Quan
- Ma 36, chinesisches Zu San Li

Phytotherapie

- Ingwer-Tee
- Ingwer-Essig-Auflagen

Selbstverständlich verlangt eine Verletzung des Körpers eine genaue Abklärung und Diagnose gemäß der TCM und der Schulmedizin. Denn bei Verletzung können neben leichten Prellungen auch größere Verletzungen wie z.B. Knochenbrüche entstehen.

Buchtipps: „Kampfsport in der TCM“ von Franz Thews und Markus Ritz

Naturheilpraxis Markus Ritz
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
Lind 29
96184 Rentweinsdorf
Tel./Fax: 09531/943631