

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Theoretische Grundlagen der TCM</b>	<b>1</b>
1.1	<i>Yin und yang</i>	<b>2</b>
1.2	<i>Die Fünf Wandlungsphasen (wuxing)</i>	<b>5</b>
1.3	<i>Qi, xue und die Körpersäfte (jinye)</i>	<b>11</b>
1.4	<i>Krankheitsauslösende Faktoren (bingyin) und Krankheitsmechanismen (bingji)</i>	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Funktionskreise (oo. horreales et aulici, zangfu) und Leitbahnen (sinarteriae, jingmai)</b>	<b>27</b>
2.1	Darstellung der Funktionskreise (Orbisikonographie, <i>zangxiang</i> )	<b>28</b>
2.2	Das Leitbahnsystem	<b>34</b>
2.3	Körpermaße in <i>cun</i> (Proportionalzoll)	<b>40</b>
2.4	Die in diesem Buch verwendeten Akupunkturpunkte	<b>42</b>
<b>3</b>	<b>Diagnostik</b>	<b>65</b>
3.1	Die Acht Leitkriterien ( <i>bagang</i> )	<b>66</b>
3.2	Pulsdiagnose	<b>68</b>
3.3	Zungendiagnose	<b>78</b>
<b>4</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen der Tuina</b>	<b>85</b>
4.1	Indikationen und Behandlungsprinzipien	<b>86</b>
4.2	Kontraindikationen	<b>86</b>
4.3	Vorsichtsmaßnahmen	<b>87</b>
4.4	Reaktionen auf die Tuina-Behandlung	<b>87</b>
<b>5</b>	<b>Grundtechniken*</b>	<b>89</b>
5.1	Pressen ( <i>ān</i> )	<b>90</b>
5.2	Kneten ( <i>róu</i> )	<b>95</b>
5.3	Schieben ( <i>tuī</i> )	<b>98</b>
5.4	Vibrierendes Pressen ( <i>yīzhīchán</i> )	<b>101</b>
5.5	Greifen und Kneifen ( <i>nǎnlie</i> )	<b>102</b>
5.6	Rollen ( <i>gǔn</i> )	<b>103</b>
5.7	Reiben ( <i>mó</i> )	<b>104</b>
5.8	Kräftig gerade reiben ( <i>cā</i> )	<b>107</b>
5.9	Rotieren ( <i>yáo</i> )	<b>108</b>
5.10	Traktion des unteren Rückens ( <i>bān yāo</i> )	<b>109</b>
5.11	Klatschen ( <i>pāi</i> )	<b>110</b>
5.12	Mit dem Fingernagel pressen ( <i>qiā</i> )	<b>110</b>
5.13	Schütteln ( <i>dǎu</i> )	<b>111</b>
	Grundtechniken der Kinder-Tuina	<b>111</b>
5.14	Mit dem Daumen gerade schieben ( <i>mǔzhīzhītuī</i> )	<b>112</b>
5.15	Mit Zeige- und Mittelfinger gerade schieben ( <i>shízhóngzhīzhītuī</i> )	<b>112</b>
5.16	Kreisend schieben ( <i>xuāntuī</i> )	<b>113</b>
5.17	Auseinander schieben ( <i>fēntuī</i> )	<b>113</b>
5.18	Bewegen ( <i>yǔn</i> )	<b>114</b>

<b>6</b>	<b>Tuina-Bausteine und ihr Aufbau</b>	<b>115</b>
6.1	Beschreibung der Tuina-Bausteine	<b>116</b>
6.2	Prinzipien des Aufbaus der Tuina-Bausteine	<b>116</b>
<b>7</b>	<b>Tuina-Bausteine an den verschiedenen Körperteilen</b>	<b>119</b>
7.1	Bausteine am Kopf	<b>122</b>
7.2	Bausteine an Brust und Bauch	<b>146</b>
7.3	Bausteine am Rücken	<b>170</b>
7.4	Bausteine an der oberen Extremität	<b>190</b>
7.5	Bausteine an der unteren Extremität	<b>218</b>
<b>8</b>	<b>Krankheitsbilder</b>	<b>243</b>
8.1	Kopfschmerzen	<b>246</b>
8.2	Hypertonie	<b>264</b>
8.3	Apoplex oder „Getroffenwerden von Wind“ (vento percussio, <i>zhongfeng</i> )	<b>270</b>
8.4	Schlafstörungen	<b>276</b>
8.5	„Depression“ ( <i>yuzheng</i> )	<b>282</b>
8.6	Obstipation	<b>286</b>
8.7	Diarröh	<b>294</b>
8.8	Dysmenorrhö	<b>300</b>
8.9	Adipositas in der Menopause	<b>308</b>
8.10	<i>Bi</i> -Blockaden (occlusiones, <i>bizheng</i> )	<b>312</b>
8.11	Periarthritis humeroscapularis	<b>324</b>
8.12	Tennisellbogen	<b>328</b>
8.13	Schmerzen in der Lumbairegion	<b>330</b>
8.14	Diskusprotrusion/-prolaps im Bereich der Lendenwirbelsäule	<b>334</b>
8.15	Degenerative Hüftgelenksentzündung	<b>336</b>
8.16	Muskelatrophie ( <i>weizheng</i> )	<b>338</b>
8.17	Fibromyalgie	<b>346</b>
<b>9</b>	<b>Physiologische und diagnostische Besonderheiten bei Kinder</b>	<b>353</b>
9.1	Historische Betrachtung der kindlichen Entwicklung	<b>354</b>
9.2	Physiologische Besonderheiten bei Kindern	<b>355</b>
9.3	Pathologische Besonderheiten bei Kindern	<b>359</b>
9.4	Die vier diagnostischen Verfahren bei Kindern	<b>359</b>
<b>10</b>	<b>Bausteine der Tuina bei Kindern</b>	<b>367</b>
10.1	Bausteine am Kopf	<b>370</b>
10.2	Bausteine an Brust und Bauch	<b>380</b>
10.3	Bausteine am Rücken	<b>390</b>
10.4	Bausteine an der oberen Extremität	<b>398</b>
10.5	Bausteine am Bein	<b>440</b>
10.6	Bausteine der Erwachsenen-Tuina, die auch bei Kindern sinnvoll eingesetzt werden können	<b>446</b>
<b>11</b>	<b>Kinderkrankheiten</b>	<b>467</b>
11.1	Fieber	<b>470</b>
11.2	„(Fieber-)Krämpfe des Kleinkinds“ (ventus pavoris, <i>jingfeng</i> )	<b>476</b>
11.3	Husten	<b>480</b>
11.4	Kopfschmerzen	<b>486</b>
11.5	Erbrechen	<b>492</b>

- 11.6 Diarrhö **498**
- 11.7 Obstipation **508**
- 11.8 Bauchschmerzen **512**
- 11.9 Appetitmangel **522**
- 11.10 Adipositas **526**
- 11.11 Müdigkeit **530**
- 11.12 Ernährungsstörungen: Verdauungsblockaden bei Kindern **534**
- 11.13 Entwicklungsverzögerungen **538**
- 11.14 Flüssigkeitsansammlungen (*shuizhong*) **540**
- 11.15 Enuresis **544**
- 11.16 Unruhe **546**
- 11.17 Stimmungsschwankungen **547**
- 11.18 Aufmerksamkeitsstörungen **550**
- 11.19 Schlafstörungen und nächtliches Weinen **554**
- 11.20 Juckreiz **560**
- 11.21 Hautallergie **562**
- 11.22 Hyperaktivität **572**
- 11.23 Muskulärer Schiefhals bei Neugeborenen **579**
- 11.24 Sichelfüße bei Neugeborenen **581**

## **12 Gesundheitsfördernde Behandlung 583**

- 12.1 Allgemeine Maßnahmen **584**
- 12.2 Gesunderhaltung während des Zahns **585**

### **E1 Selbstbehandlung mit Tuina e1**

- E1.1 Selbstmassage am Kopf **e3**
- E1.2 Selbstmassage im Brustbereich **e9**
- E1.3 Selbstmassage im Bauchbereich **e13**
- E1.4 Selbstmassage am Rücken **e18**
- E1.5 Selbstmassage am Arm **e23**
- E1.6 Selbstmassage am Bein **e28**

### **E2 Bewegungsübungen für den Behandler e33**

- Literatur- und Ausbildungsadressen 587**
- Literatur 587**
- Ausbildungsadressen 587**

### **Register 589**

- Akupunkturpunkte 593**
- Bausteine 595**