

Inhaltsverzeichnis

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

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

- 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 Zahnens 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