

Inhalt

Vorwort zur 5. Auflage	11
Vorwort zur 4. Auflage	12
Vorworte	13
Einführung	15
Übersicht über die im Westen relevanten Grundtheorien der Chinesischen Medizin	17
Die Chinesische Medizin ist eine Ganzheitsmedizin	17
Unterschied zwischen TCM und MM	17
Die Wiener Schule	17
Einige Begriffe der TCM	19
Die Vitalenergie – Qi	19
Xue – Blut	22
Yin-Yang-Lehre	23
Teil 1	25
1 Die Wirkungsweise der Tuina-Therapie	27
1.1 In der TCM	27
1.2 In der westlichen Medizin	27
2 Indikationen und Kontraindikationen der Tuina-Therapie	29
2.1 Indikationen der Tuina-Therapie	29
2.2 Kontraindikationen der Tuina-Therapie	29
2.3 Was muss man bei einer Tuina-Therapie als Behandelnder beachten?	30
3 Die Meridianlehre	33
3.1 Die 12 Hauptmeridiane	33
3.2 Die 8 Wundermeridiane (Sondermeridiane)	33
3.3 Die 12 muskulotendinären Meridiane – MTM	33
3.4 Die Verbindungen der 12 Hauptmeridiane	33
3.5 Die Bedeutung der Richtungen in der Meridianlehre	34
3.6 Physiologie der Meridiane	35
3.7 Pathologie – Störungen im Meridiansystem	36
3.8 Die Bedeutung der Meridiane für die TCM	36

4	Beziehungen der 12 Meridiane	37
4.1	Drei Energieumläufe nach dem gleichen Schema in der TCM	37
4.2	Meridian-Partnerschaften	38
5	Maßeinheiten	42
5.1	Das Bezugssystem für die Auffindung der Meridianpunkte	42
6	Die 12 Meridiane und alle ihre Punkte	45
6.1	Lungenmeridian	45
6.2	Dickdarmmeridian	47
6.3	Magenmeridian	50
6.4	Milz-Pankreas-Meridian	55
6.5	Herzmeridian	59
6.6	Dünndarmmeridian	61
6.7	Blasenmeridian	63
6.8	Nierenmeridian	71
6.9	Kreislauf-Sexualität-Meridian	75
6.10	Meridian des Dreifachen Erwärmers (3E)	77
6.11	Gallenblasenmeridian	79
6.12	Lebermeridian	83
7	Die 8 Wundermeridiane (Sondermeridiane)	86
7.1	Das Lenkergefäß (Dumai)	86
7.2	Das Konzeptionsgefäß (Renmai)	89
7.3	Die Bedeutung der Wundermeridiane als Zusammenfassung von Störungen	91
8	Die muskulotendinären Meridiane (MTM) oder tendinomuskulären Meridiane	93
8.1	Physiologie der MTM	93
8.2	Die Bedeutung der MTM für die Praxis	94
8.3	Verlauf der 12 MTM	96
9	Wichtige Steuerungs- bzw. Reaktionspunkte der 14 Hauptmeridiane	105
9.1	Segmental wirksame Punkte, Alarmpunkte und Zustimmungspunkte	105
9.2	„Klassische Punkte“ mit Sonderfunktionen	106
10	Antike Punkte	107

11	Tonisierungspunkte und Sedativpunkte und andere wichtige Meridianpunkte	108
11.1	Ben-Punkte	108
11.2	Tonisierungspunkte	108
11.3	Sedativpunkte	108
11.4	He-(= Ho-)Punkte, Untere He-(= Ho-)Punkte	109
11.5	Xi-Punkte – Akutpunkte – „Spalten“-Punkte	110
11.6	Europäische Meisterpunkte nach J. Bischko	111
11.7	Stoffwechsellpunkte	111
11.8	Chinesische Meisterpunkte, die 8 einflussreichen Punkte	112
12	Extrapunkte	113
13	Spezialpunkte in der Schaolin- und Kindermassage	114
13.1	Spezialpunkte in der Schaolin-Massage	114
13.2	Spezialpunkte in der Kindermassage	115
14	Die 8 Grundgriffe	117
14.1	Tui – Schieben	117
14.2	Na – Greifen	118
14.3	An – Drücken	120
14.4	Mo, Ca – Reibung, Streichen im Kreis bzw. in Längsrichtung	122
14.5	Rou – Friktion, Zirkelung	123
14.6	Zhen – Vibration	124
14.7	Chui, Pai – Klopfen, Klatschen	124
14.8	Yao – Mobilisieren, Kreisen	126
14.9	Die Kombinationsgriffe	128
15	Die Reizdosierung (Deqi) in der Tuina-Therapie	132
15.1	Deqi	132
15.2	Die Bedeutung des Deqi in der Praxis	132
15.3	Die Konstitution und die Reizstärke	133
15.4	Reizparameter	135
16	Behandlungsplan	139
16.1	Standardprogramm	139
16.2	Individuelles Programm	139
17	Die 4 Untersuchungsmethoden	141
17.1	Sehen	141
17.2	Riechen, Hören, Schmecken	141

17.3	Palpation in 3 Stufen	142
17.4	Befragung (Anamnese)	143
17.5	Weitere Diagnostikmethoden	143
18	Die Dreier-Regel der Wiener Schule nach Dr. Alexander Meng	146
18.1	Erste Regel: WO behandeln? Welcher Meridian ist betroffen?	146
18.2	Zweite Regel: WO behandeln? Welches Organ ist betroffen?	148
18.3	Dritte Regel: WIE behandeln? Modalitäten – Begleitumstände?	148
19	Die 8 Prinzipien	150
19.1	Außen/Innen	150
19.2	Hitze/Kälte	151
19.3	Fülle/Leere (Mangel)	152
19.4	Yin/Yang	153
20	Die 5-Elemente-Lehre (auch Funktionskreise, Entsprechungen)	156
20.1	Bedeutung der Funktionskreise	161
20.2	Praktische Anwendung der 5-Elemente-Lehre in der Kopfhautmassage ..	162
21	Schlussfolgerungen aus den Befunden	163
22	Standardprogramme der Tuina-Therapie für den Bewegungsapparat	164
22.1	Zervikalsyndrom	164
22.2	Schulter-Arm-Syndrom	175
22.3	Tennisarm	183
22.4	Ischialgie-Wurzelsymptomatik	187
22.5	Lumbago-Spondylarthrose	196
22.6	Hüftgelenk-Coxarthrose	198
22.7	Kniegelenk-Gonarthrose	199
22.8	Zerrung des Sprunggelenkes	200
22.9	Zerrung des Kniegelenkes	201
22.10	Schmerzen an der Fußsohle	201
22.11	Beschwerden in der Kopfregion	202
22.12	Wirbelsäulen-Reflextherapie nach Wang Yun	203
23	Basisbehandlungen	205
23.1	Die Basisbehandlung bei inneren Erkrankungen (nach Cao Xizhen)	205
23.2	Die Basisbehandlung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (nach Cao Xizhen)	207
23.3	Die klinische Anwendung der Tuina-Therapie	207

24 Chinesische Massage in der Prävention und Rehabilitation (Vortrag anlässlich der Haslauer-Tagung, Salzburg, September 1995)	213
24.1 Tuina-Therapie zur Rehabilitation von Schlaganfallpatienten	216
24.2 Tuina-Massage in der Rehabilitation von Patienten mit Bluthochdruck ...	220
24.3 Tuina-Massage in der Rehabilitation von Patienten mit KHK	221
24.4 Akupressur in der Prävention	221
Teil 2	223
25 Psychovegetative und innere Erkrankungen	225
25.1 Das Menopausesyndrom	225
25.2 Adipositas	225
25.3 Obstipation	227
25.4 Hemiparese nach zerebralem Insult	229
25.5 Singultus, Schluckauf	229
25.6 Funktionelle Magen-Darm-Störungen	230
25.7 Bluthochdruck	232
25.8 Schwindel	232
25.9 Nierenkoliken	233
25.10 Schlafstörungen	233
25.11 Herzleiden	235
26 Schmerztherapie	238
26.1 Die Reflexpunkte	238
26.2 Schmerztheorie in der modernen Medizin	239
26.3 Schmerztheorie der TCM	240
26.4 Besonderheiten der TCM und der schulmedizinischen Reflexzonen	243
26.5 Die Praxis der Schmerztherapie	244
26.6 Die 10 syndrombezogenen Zusatztherapien der TCM	245
26.7 Schmerztherapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates	245
27 Akupressur zur Selbsthilfe	251
27.1 Die Griffe in der Akupressur	253
27.2 Der Zeitfaktor in der Akupressur	253
27.3 Akupressurpunkte am Kopf	253
27.4 Soforthilfe mittels Akupressur	255
28 Die Tuina-Massage in der allgemeinen Friseur- und Kosmetikpraxis ..	257
28.1 In der allgemeinen Friseurpraxis	257
28.2 In der allgemeinen Kosmetikpraxis	259

29 Chinesische Massage in der Kinderheilkunde	266
29.1 Die physiologischen Besonderheiten des Kleinkindes	266
29.2 Die 8 Grundgriffe in der Kindermassage	269
29.3 Die oft verwendeten Zonen	269
29.4 Beispiele für die Anwendung	270
29.5 Kleinkindermassage	272
30 Die Schaolin-Punktmassage	275
30.1 Die 5 Hauptgriffe der Schaolin-Massage	275
30.2 Die Mobilisierungstechnik	275
30.3 Die Behandlungspunkte der Schaolin-Massage	279
30.4 Die 16 therapeutischen (Behandlungs-)Linien	281
30.5 Die Tuina-Therapie nach Schaolin bei Kindern mit Zerebrallähmung nach erschwerter Geburt und bei Erwachsenen nach zerebralem Insult bzw. Schädel-Hirn-Trauma	282
31 Sport-Tuina-Massage	284
31.1 Tuina-Massage vor dem Wettkampf und vor dem Training	284
31.2 Tuina-Massage nach Wettkampf und Training	286
31.3 Tuina-Massage nach einer Sportverletzung	288
32 Die Ohrreflexzonen für die Massage	290
32.1 Geschichte der Ohrreflexzonen	290
32.2 Holographie in der Ohrreflexzone	290
32.3 Die internationale Standardisierung der Ohrakupunktur	291
32.4 Indikationen der Ohrreflexzonentherapie in der Tuina-Massage	308
32.5 Behandlungsprogramm für die Massage an den Ohrreflexzonen	309
32.6 Kleine Geschichte der Ohrakupunktur in Österreich	311
33 Behandlungsprogramm für die Tuina-Therapie	312
34 Die Schröpfbehandlung	317
35 Die Moxibustion	319
36 Training für den Therapeuten	323
37 Standard-Akupunkturnomenklatur	326
Literatur	334
Sachverzeichnis	335