

# Traditionelle Chinesische Medizin

Sport

Kampfsport

Leistungssport

## Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen einem stetigen Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Dies gilt auch für die Traditionelle Chinesische Medizin.

Markus Ritz hat als Autor, ebenso wie Franz Thews als Co-Autor, dieses Buches sehr viel Sorgfalt daraufgelegt, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem jetzigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Leser und Benutzer dieses Werkes jedoch nicht davon, die Angaben dieses Buches sorgfältig zu überprüfen und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen.

Das Buch dient dazu, sich mit der Thematik der Traditionellen Chinesischen Medizin vertraut zu machen und deren innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, die nötig sind, um eigenverantwortlich zu therapieren. Deshalb kann das Buch eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung durch einen erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe für jeden darstellen, der sich mit der Thematik befasst.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors, Franz Thews, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik an:

Thews-Verlag und Versand  
Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

## Produktionshinweis

### Autor

Markus Ritz

### Co-Autor

Franz Thews

### Titel

Sport - Kampfsport - Leistungssport in der TCM  
2021 überarbeitete Neuauflage

### Verlag

THEWS-Verlag & Versand  
für Gesundheit und Ganzheitliche Medizin  
Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

### Web-Seite

[www.franz-thews.de](http://www.franz-thews.de)  
[www.tcm-praxis-jetelina.de](http://www.tcm-praxis-jetelina.de)  
[www.akupunkturbedarf.org](http://www.akupunkturbedarf.org)

### Direkter Kontakt zu Markus Ritz

[info@kraftundenergie.com](mailto:info@kraftundenergie.com)  
[www.kraftundenergie.com](http://www.kraftundenergie.com)

### ISBN

978-3-936456-29-5

# Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 3
Inhaltsverzeichnis	Seite 4
Grundsätzliches zum Buch	Seite 6
Vorwort	Seite 7
Merke	Seite 10
Tao, das Konzept der Chinesen	Seite 11
Erkenntnis	Seite 12
Der Weg der Erkenntnis	Seite 14
Warum ein Buch für... Sport?	Seite 16
Doch was kann die TCM leisten?	Seite 18
Grundlegendes	Seite 20
Yin und Yang	Seite 21
Die Fünf Elemente	Seite 24
Der Therapeut als „Kampfkünstler“	Seite 36
Training	Seite 38
Grundpotential	Seite 41
Schüler - Meister	Seite 45
Schüler	Seite 50
Meister	Seite 51
Trainingspartner	Seite 52
Ernährung	Seite 53
Hilft immer	Seite 62
Wiedergewinnung des Yang nach Gao Wu	Seite 63
Evergreen in der Akupunktur	Seite 65
Grundlagentraining	Seite 75
Grundlagenausdauer	Seite 79
Gymnastik	Seite 87
Kraft	Seite 88
Technik	Seite 91
Konzentration	Seite 95
Koordination	Seite 106
Gleichgewicht	Seite 108
Schnelligkeit	Seite 113
Reaktion	Seite 114

Sinnesorgane	Seite 116
Wettkampftraining	Seite 121
Spezielle Ausdauer	Seite 122
Kampftraining	Seite 123
Wettkampf	Seite 128
Falls man nicht aus einer Niederlage...	Seite 129
Gewichtsreduktion	Seite 130
Mentale Vorbereitung	Seite 135
Gegner beobachten	Seite 140
Wettkampf	Seite 141
Erholung	Seite 149
Übertraining	Seite 151
Kampfkunst und das Alter	Seite 159
Strategische Akupunkturpunkte im Kampf	Seite 162
Behandlungsstrategien	Seite 171
Behandlungsmöglichkeiten	Seite 174
Selbstbehandlung	Seite 178
Krankheitsbilder	Seite 179
Akupunkturpunkte	Seite 190
Mentale Punkte	Seite 194
Anti-Stress-Punkte	Seite 202
Ohrpunkte	Seite 205
Schmerzpunkte	Seite 208
Meisterpunkte	Seite 210
Und zum Schluss geht es doch um Leistung	Seite 212
Kurze Übersicht der Hui-Punkte	Seite 214
Anhang I- Leistung im Sport	Seite 215
Anhang II - Energetisches Doping	Seite 219
Anhang III - die drei Li, Chinesisch San Li	Seite 220
Anhang IV - Fraktur	Seite 223
Anhang V - Übersicht Muster und Konzepte	Seite 227
 Die Autoren	 Seite 229
Buchempfehlungen	Seite 231
Bezugsquellen	Seite 232
Weitere Empfehlungen	Seite 232

## Anhang V

### Übersicht Muster und Konzepte

Nieren-Essenz-Mangel	Seite 43
Herz-Qi-Mangel	Seite 48
Qi-Mangel	Seite 55
Yang-Mangel	Seite 58
Hilft immer	Seite 62
Wiedergewinnung des Yang nach Gao Wu	Seite 63
Evergreen in der Akupunktur	Seite 65
Blut-Mangel	Seite 68
Herz-Blut-Mangel	Seite 71
Leber-Blut-Mangel	Seite 73
Nieren-Schwäche	Seite 78 / 138
Milz-Qi-Mangel	Seite 81
Lungen-Qi-Mangel	Seite 83
Atmung - Stimmkraft - Persönlichkeit	Seite 85
Atmung - Thorax - Rücken stärken	Seite 86
Milz-Schwäche	Seite 90 / 97
Konzentration und Fokussierung	Seite 99
Herz-Feuer	Seite 100
Herz-Yin-Mangel	Seite 102
Nieren-Yin-Mangel	Seite 104 / 117
Dantian	Seite 110
Leber-Blut-Mangel	Seite 118
Sinnesorgane und die vier Öffner	Seite 119
Aufsteigendes Leber-Yang	Seite 125
Leber-Feuer	Seite 126
Falls man nicht ... Niederlage gelernt hat	Seite 129
Die äußeren Drachen	Seite 129
Gallenblasen-Qi-Mangel	Seite 144
Leber-Qi-Stase	Seite 147 / 183
Übertraining vom Nieren-Yang-Typ	Seite 154
Übertraining vom Herz-Feuer-Typ	Seite 156
Übertraining vom Leber-Yang-Typ	Seite 157
Nieren-Yang-Mangel	Seite 160

Blut-Stagnation	Seite 183
Nässe / Feuchtigkeit	Seite 185
Vier Blüten-Therapie	Seite 192
Die großen Sechs zur Stärkung	Seite 193
Beziehungen zueinander Shu - Wu Shen	Seite 197

## Bezugsquelle

Thews-Verlag & Versand  
Großwiesenstr. 16  
78951 Durchhausen

Telefon: 07464-4270  
Mail: [shop@akupunkturbedarf.org](mailto:shop@akupunkturbedarf.org)  
Shop: [www.akupunkturbedarf.org](http://www.akupunkturbedarf.org)

232

## Weitere Empfehlungen

Weitere Darstellungen über Therapieansätze in der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie praktische Ausführungen nach westlich orientierter Diagnose finden Sie auf den folgenden Web-Seiten:

[www.franz-thews.de](http://www.franz-thews.de)  
[www.tcm-praxis-jetelina.de](http://www.tcm-praxis-jetelina.de)  
[www.kraftundenergie.com](http://www.kraftundenergie.com)  
[www.akupunkturbedarf.org](http://www.akupunkturbedarf.org)

Hier finden sie fachspezifische Themen in strukturierter Weise, aufgebaut mit Darstellung von Mustern und bewährten Therapiekonzepten.