

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.

2

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

3

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
www.tcm-praxis-jetelina.de
www.akupunkturbedarf.org

Direkter Kontakt zu Markus Ritz

info@kraftundenergie.com
www.kraftundenergie.com

ISBN

978-3-936456-29-5

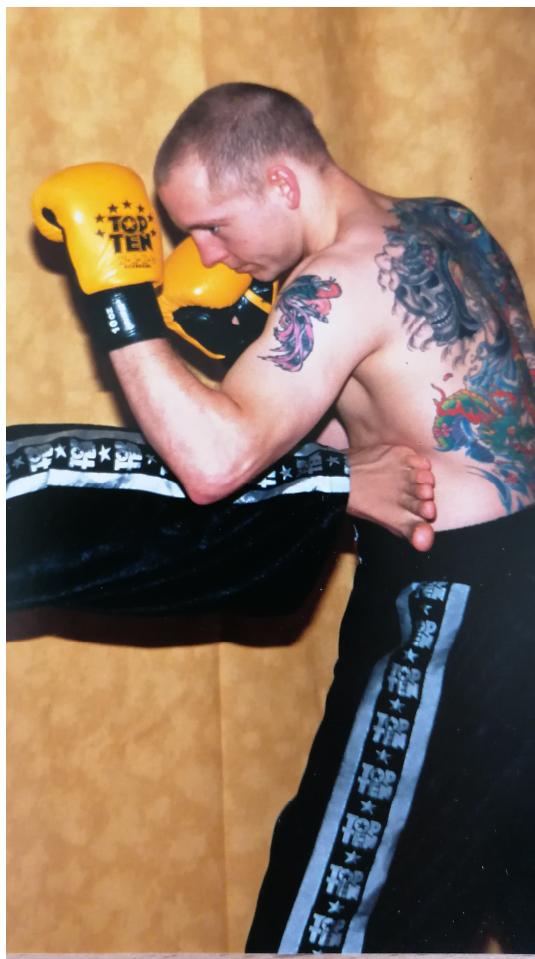
Erkenntnis

Der Autor Markus Ritz betreibt Kampfsport - Kickboxen - nun schon seit über 25 Jahren.



Die ganze Zeit ging es mir um das Gewinnen von „irgendwelchen“ deutschen oder europäischen Titeln⁸.

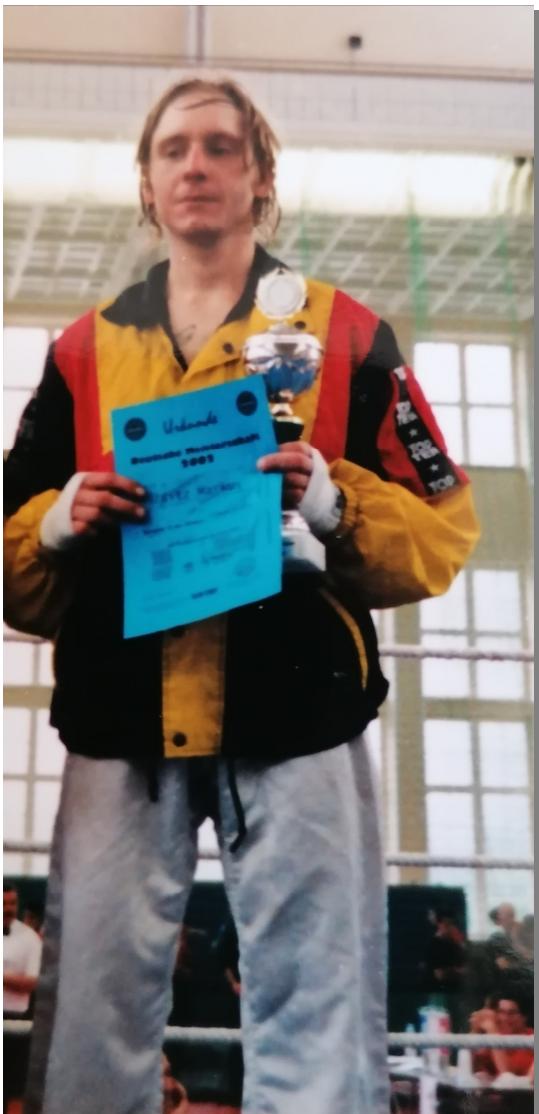
12



Mit den ganzen Pokalen und Urkunden sollte Aufmerksamkeit und Achtung erreicht werden. Als ich mit dem Kickboxen angefangen habe, hatte ich viel Spaß dabei. Bin ich erfolgreich, dann genieße ich auch eine gewisse Achtung.

Nach vielen Kämpfen und gewonnenen Titeln besaß ich ein gewisses „Ansehen“, aber war trotzdem ein Einzelgänger. In meinem Leben hat sich nichts geändert.

⁸ Der Gürtel war für den Gewinn der Profi-Europameisterschaft im Vollkontakt-Kickboxen bis 62,3 kg im Jahre 2008.



Ich trainierte mehr und wurde auch besser, gewann höher angesehene Titel, aber trotzdem änderte sich nichts. Das Training wurde immer mehr zu einer Qual. Man trainiert und nichts ändert sich. Was war das Problem - was wurde zum Problem?

13

Diese Frage beschäftigte mich sehr. Ich versuchte es mal anders: Spaß am Kämpfen⁹. Diese Strategie bekam mir ganz gut. Es wurde etwas besser. Das Training machte wieder Spaß. Ich hatte so auch nicht mehr den Druck im Rücken. Wenn ich mal keine Lust zum Training hatte, dann habe ich was anderes gemacht.

Aber irgendwo habe ich den Sinn des Sports nicht so ganz begriffen. Die Erkenntnis sollte aber bald kommen. Und zwar mit Gewalt.

⁹ Urkunde für die Vize-Deutsche Meisterschaft 2002 in Leipzig.

Wasser



Das Element „Wasser“ steht in Verbindung mit den Nieren. In der TCM beherbergen die Nieren die Essenz - das angeborene Potential.

Sind sie schwach, so muss man aufpassen, dass man seinen Körper nicht überfordert.

35

Das richtige Zusammenspiel von Training und Erholung spielt hier eine große Rolle.

Diese Schwäche kann auch durch zuviel Training hervorgerufen werden. Die Nieren bilden sozusagen die Reserven. Trainiert man über längere Zeit zu hart, so schädigt das die Nieren und damit die Körperstruktur.

Abnutzung und Verschleiß stellen beispielsweise Probleme dar, die langfristig zu chronischen Erkrankungen führen.

Auch der Geist kann nach jahrelangem Training „verschlissen“ sein. Dann hat man einfach „keinen Bock“ mehr.

Man spricht dann heute vom:

- Burnout

Der Therapeut als „Kampfkünstler“

In dem wohl berühmtesten Buch der Kampfkunst - „Das Buch der fünf Ringe“ - vergleicht Miyamoto Musashi den Weg des Kriegers mit dem des Zimmermanns. Um Meisterschaft zu erreichen, bedarf es des täglichen Übens.

Der General plant seine kriegerischen Taktiken ebenso wie der Zimmermann seine Arbeit plant. Er sucht sich das entsprechende Holz aus und teilt es der Qualität entsprechend ein. Jedes auch noch so schlechte Holz hat seinen Platz in einem Bauwerk. Schönes Holz an sichtbaren Stellen, mindere Qualität an nicht sichtbaren Stellen. Der General teilt seine Soldaten auch nach Qualitäten ein: die Starken zum Beispiel kommen an die Front, die Schwachen verrichten andere Tätigkeiten.

36

Der Therapeut in der TCM ist vergleichbar mit dem General, denn er benötigt ebenso eine gute Strategie, um einen Menschen zu behandeln.

Ein guter General kennt sowohl alle Schachzüge des Krieges als auch seine Armee. Dies ist wichtig, um zu erkennen, was der Feind vorhat. Der Therapeut kennt die Krankheit und den Körper des Menschen. Somit kann er abschätzen, was eine Krankheit mit dem Körper vorhat und entsprechende Maßnahmen einleiten.

Ein General teilt seine Soldaten gemäß deren kämpferischen Qualitäten ein.

Jeder hat seine Aufgaben. Der Kämpfer befindet sich in vorderster Linie.

Diejenigen, die nicht kämpfen können, holen zum Beispiel Vorräte. Der TCM-Therapeut teilt seine Akupunkturpunkte oder Kräuter nach ihren Qualitäten ein.

Jeder Punkt hat eine bestimmte Qualität und Funktion. Selbst der „schlechteste“ Punkt hat eine Aufgabe. Diese gilt es entsprechend einzusetzen. Er plant seine grundlegende Therapiemethode und setzt weiter sekundäre Punkte ein, um die Methode zu unterstützen.

Der General plant im Großen. Das heißt, dass er jeder Zeit die Lage überblicken muss. Ändert der Feind seine Strategie, so muss er handeln. Der Therapeut muss den Menschen und seine Krankheit beobachten und in jedem Augenblick fähig sein, sein Therapiekonzept umzustellen.

37

Beide - General und Therapeut - beherrschen zwar die Kunst mit Feinden bzw. Krankheiten zu kämpfen, streben aber immer den Frieden an. Jeder Kampf bringt Opfer. Dies versucht man zu verhindern, indem man vorbeugt. Frieden im Reich und Gesundheit des Menschen.

Merke:

Der größte Sieg ist, den Kampf nicht zu führen.



Punkte

Ren 6, Chinesisch Qi Hai

Zusätzlich kommen zur Anwendung

Ma 36, Chinesisch Zu San Li

Mi 6, Chinesisch San Yin Jiao

Transportpunkt³⁸

Bl 20, Chinesisch Pi Shu

57

Das modere Schriftzeichen von Qi

Evergreen der Akupunktur

In der Kombination von

Ma 36, Chinesisch Zu San Li

Mi 6, Chinesisch San Yin Jiao

Ren 6, Chinesisch Qi Hai

sehen wir einen

- Evergreen der Akupunktur

Mehr zu diesem Thema in Kapitel

Grundsätzlich bedingen sich eine Milz-Schwäche und ein Mangel an Qi.

³⁸ Transportpunkte haben im Sinne der TCM die Aufgabe, die Energie vom Akupunkturpunkt zum Organ zu transportieren. Als Synonym für „Transportpunkt“ wird ebenfalls der Begriff „Zustimmungspunkt“ verwendet.

Yang-Mangel

Ein Yang-Mangel kann in Training und Wettkampf kaum mehr verborgen werden.

Hier ist es wohl am einfachsten zu definieren, wofür Yang steht:

- Leistung
- Kraft
- Dynamik

58

Bei einem Yang-Mangel können diese Eigenschaften nicht mehr erbracht werden. Oft greifen die Sportler dann zu Medikamenten oder zum Doping.

Ein Yang-Mangel ist immer schlimmer als ein Qi-Mangel. Deswegen sind die schon erwähnten Symptome hier noch deutlicher ausgeprägt:

- müde wird noch müder
- antriebslos wird noch antriebsloser
- lustlos wird noch lustloser

Lassen Sie uns kurz aufzeigen, an welche Aspekte bei Yang hier zu denken ist:

- Optimierung der Leistung in der
 - Vorwettkampfphase
 - Wettkampfphase
 - Nachwettkampfphase
- verbesserte Regeneration
- beschleunigte Rehabilitation nach Sportverletzungen
- Nachbehandlung nach Operationen
- Förderung der Wundheilung
- Minderung des Verletzungsrisikos
- Verbesserung der mentalen Stärke
- Tonisierung der Lebensqualität
 - bei chronischen Erkrankungen
 - bei sexueller Unlust
- Reduzierung von Schmerzen

Des Weiteren kann diskutiert werden:

- Tonisierung der Regeneration
- Tonisierung der Motivation
- Tonisierung der Ausdauer
- Reduzierung depressiver Phasen
- Anti-Stress-Wirkung
- aphrodisierende Wirkung

Es gibt in Bezug zur Traditionellen Chinesischen Medizin drei wichtige Faktoren beim Sport zu beachten:

1. Die innere Ruhe, um die Leistung zu erbringen³⁹
2. Die Leistung⁴⁰ selbst zu einer bestimmten Zeit abzurufen
3. Was kommt nach dem Sport⁴¹

Sport hat viele Facetten. Neben Fun, dem guten Gefühl auch Erfolg, Gewinn und Anerkennung.

Deswegen heißt Sport auch Leistung, das heißt „höher schneller weiter“; nur der Erste zählt. Der Zweite ist schnell vergessen. Wie ein Sprichwort sagt: „The second place is the first loser“.

In der Wettkampf-Situation muss beim Sportler alles stimmen:

- körperliche Fitness
- mentale Fitness
- Tagesform

Wer beim Wettkampf einen "schlechten Tag" hat, kann den Trainingserfolg von Jahren nicht optimal nutzen. Um Misserfolge dieser Art auszuschließen und um die körperliche und mentale Fitness zusätzlich zu steigern, werden Naturheilkunde, Akupunktur oder Traditioneller Chinesischer Medizin gezielt und mit großem Erfolg eingesetzt.

³⁹ Die innere Ruhe nennen wir Shen.

⁴⁰ Leistung nennen wir Yang.

⁴¹ Regeneration nennen wir Yin.

Da die Akupunktur nicht nur zur Leistungssteigerung⁴², sondern auch zur Schmerzlinderung bei Sportverletzungen und Beeinträchtigung des Bewegungsapparats wirksam ist, können durch sie besonders Schmerzgrenzen überwunden werden.

Dies kann im Training, beim Event oder Wettkampf sowie in der Regenerationsphase oder auf der Reha sinnvoll sein. Und hierbei kommt wieder der Yang-Aspekt zum Tragen. Viele der aufgeführten Themen können mit Yang umschrieben werden!

60

Yang-Mangel kann einhergehen mit:

- null Bock haben
- depressiver Verstimmung

Symptome

- mangelnde Dynamik
- Kältegefühl
- Ödeme
- kalte Extremitäten
- Durchblutungsstörungen
- leuchtend blasses Gesicht

Zunge

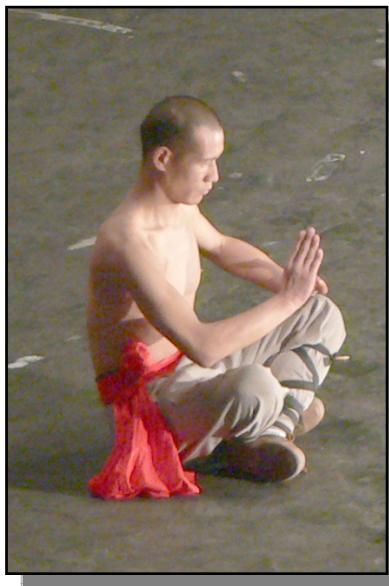
- blass
- gedunsen
- feucht

Puls

- tief
- schwach
- leer

⁴² Legales Doping mit Akupunktur, oder wie kann ich mit Akupunktur die Leistung steigern.

Mentale Vorbereitung



Auf einen Kampf bereitet man sich nicht nur körperlich vor, sondern auch geistig, und zwar in der Regel ein paar Tage vor einem Kampf. Zur mentalen Vorbereitung gehört, dass man weiß, was auf einen zukommt.

Der Kampfkünstler muss bereit sein, alle Kräfte zu mobilisieren. Wer auch nur ein kleines bisschen Energie zurückhält, verliert. Kämpfen bedeutet, vollen Einsatz zu zeigen. Dazu braucht der Kämpfer einen starken Geist - *Shen**.

135

Sun Tsu⁶²

„Die Kunst des Krieges lehrt uns, nicht darauf zu hoffen, dass der Feind nicht kommt, sondern darauf zu bauen, dass wir bereit sind, ihn zu empfangen...“

Dieses Zitat von Sun Tsu macht deutlich, dass der Kämpfer bereit sein muss, zu kämpfen. Ist der Wille dafür nicht vorhanden, ist es besser, wegzugehen.

Wir können dies auch mit einem anderen chinesischen Zitat darstellen:

Konfuzius sagt:

- „Baue einen Brunnen, bevor du Durst hast.“

⁶² Die Kunst des Krieges („Sunzi über die Kriegskunst“) gilt als frühestes Buch zur Strategie und ist bis zum heutigen Tage eines der bedeutendsten Werke zu diesem Thema aus der chinesischen Literatur.

Das Buch der fünf Ringe beschreibt den Weg des Kriegers als einen Weg des Todes. Der Krieger muss die unbedingte Bereitschaft zum Tod besitzen. Hätte er die Wahl zwischen Leben und Tod, so würde er den Tod wählen. Dies ist der Grund, warum die damaligen Krieger so furchtlos waren. Sie waren eins mit dem Tod und hatten somit nichts zu verlieren.

In den heutigen Wettkämpfen geht es nicht mehr um Leben und Tod, sondern um Punkte. Man hat außer dem Ego nichts zu verlieren.

136

Das Ego stellt den Grund dar, warum man vor oder während einem Wettkampf Angst hat.

Diese Angst ist unbegründet. Um im Kampf erfolgreich zu sein, muss man sein Ego aufgeben. Ein egoistischer Mensch kann niemals tapfer und mutig sein.

Die TCM bringt die verschiedenen Aspekte der Angst mit den inneren Organen in Verbindung. Die für den Kampf wichtigsten Aspekte beziehen sich auf Herz und Nieren.

Angst ist in erster Linie ein Schutzmechanismus. Der Körper bereitet sich auf einen Kampf bzw. eine Flucht vor. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln bekommen mehr Spannkraft und der Geist wird wachsamer. Sie stellt eigentlich einen positiven Aspekt dar. Im Wettkampf jedoch, wo es nur um Punkte geht, ist diese Angst meist unbegründet. Man muss wachsam sein und sich vor schweren Treffern in Acht nehmen - es geht jedoch nicht ums Überleben.

So Quenn, 39. Kapitel

„Angst leert die Essenz und blockiert den oberen Erwärmer. Dadurch steigt das Qi zum unteren Erwärmer hinab.“

Was hat das zu bedeuten:

- geistige Engstirnigkeit
- Herzklopfen
- Druck im Thorax
- Durchfall oder ähnliches Gefühl
- Angst haben
- in die Hose machen

137

Steigt durch die Angst das Qi hinab, so besitzt das Herz nicht mehr genügend Qi, um stark zu sein. Dadurch leidet auch Shen. Weiterhin wird der obere Erwärmer blockiert, was zu einem Beklemmungsgefühl im Thorax führen kann.

Die Angst des Herzens kann unterschiedliche Muster aufweisen: Herz-Qi-, Herz-Yin- und Herz-Blut-Mangel. Allen ist gemeinsam, dass sie zu Herzklopfen und Schlafstörungen führen. Jeder Kämpfer hat dies wohl schon einmal gespürt.

Angst leert die Essenz und damit das Nieren-Qi. Die Angst der Niere ist die Existenzangst. Man hat das Gefühl, dass gleich etwas Schlimmes passieren wird.

Das Nieren-Qi steigt ab und führt zu Durchfall oder ständigem Harndrang.

Der Kämpfer muss vor einem Kampf ständig auf die Toilette rennen, da das Qi nach unten sinkt und die unteren Körperöffnungen nicht mehr kontrolliert.

Auch hier kennen wir eine chinesische Redewendung:

- „Das Nieren-Qi kontrolliert die unteren Körperöffnungen.“

Naja, wer kennt es nicht: sich vor Angst in die Hose machen?

Und zum Schluss geht es doch um Leistung

Deswegen heißt Sport auch Leistung, das heißt „höher - schneller - weiter“; nur der Erste zählt. Der Zweite ist schnell vergessen. Wie schon im vorangehenden Text beschrieben, sagt ein Sprichwort: „The second place is the first loser“.

In der Wettkampf-Situation muss beim Sportler alles stimmen:

- körperliche Fitness
- mentale Fitness
- Tagesform

212

Wer beim Wettkampf einen "schlechten Tag" hat, kann den Trainingserfolg von Jahren nicht optimal nutzen.

Um Misserfolge dieser Art auszuschließen und um die körperliche und mentale Fitness zusätzlich zu steigern, können mit Naturheilkunde, Akupunktur oder Traditioneller Chinesischer Medizin große Erfolge erzielt werden.

Eine „kleine Erkältung“ zum Event kann schon ausschlaggebend für Erfolg oder Misserfolg sein!

Interessant ist auch folgender Aspekt.

Da die Akupunktur neben der Leistungssteigerung⁶⁵ auch zur Schmerzlinderung bei Sportverletzungen und bei Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats wirksam ist, können hier besonders Schmerzgrenzen überwunden werden. Dies kann im Training, beim Event oder Wettkampf, sowie in der Regenerationsphase oder auf der Reha sinnvoll sein.

⁶⁵ Legales Doping mit Akupunktur, oder wie kann ich mit Akupunktur die Leistung steigern.

Anhang I Leistung im Sport

Im Leistungssport, bei dem es um Erfolg geht, kann die Akupunktur aufgrund ihrer anderen, energetischen Sichtweise sowohl:

- Leistung
- Regeneration

günstig beeinflussen.

215

Des Weiteren kann die Akupunktur auch die mentale Stärke des Sportlers verbessern.

Vor allem bei:

- Stress
- Lampenfieber
- Übermotivation

kann die Akupunktur ausgleichend sein.

So kann der TCM-Therapeut im professionellen Gespann neben dem:

- Fitnesstrainer
- Trainer
- Regenerationstherapeuten
- Ernährungstherapeuten
- Atem-Therapeuten
- Mental-Coach

wertvolle Impulse geben.

Neben fertigen Anwendungskonzepten können auch immer einzelne Akupunkturpunkte zum Einsatz kommen.

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