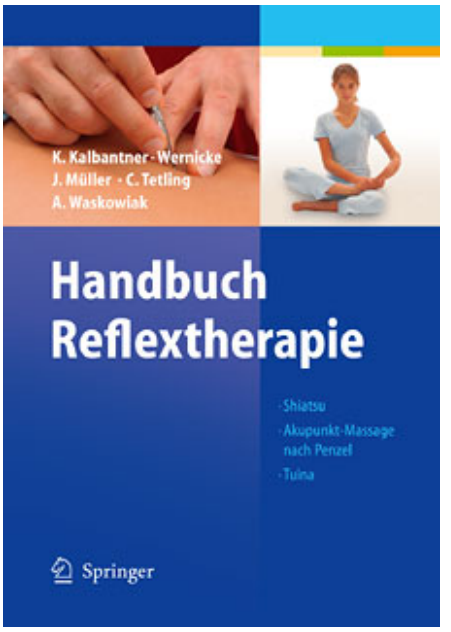
Kalbantner-Wernicke K. / Müller J. / Tetling Ch. / Waskowiak A.
Handbuch Reflextherapie

Reading excerpt

Handbuch Reflextherapie
of Kalbantner-Wernicke K. / Müller J. / Tetling Ch. / Waskowiak A.
Publisher: Springer Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b13018

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Grundlagen

Astrid Waskowiak

1 Einführung – 2
1.1 Verschiedene Behandlungsmethoden – eine gemeinsame Basis – 2

2 TCM – Jahrtausendealtes Wissen – 4
2.1 Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – 4

3 Übersicht über das Meridiansystem – 7
3.1 Fluss der Lebensenergie – 7
3.2 Die Organuhr – 8
3.3 Die Meridiane der einzelnen Umläufe – 9

4 Der Weg zur Diagnostik und Therapie von Krankheiten – 17
4.1 Die Fünf-Elemente-Lehre – 17
4.2 Die Funktionskreise – 19

1.1 Verschiedene Behandlungsmethoden – eine gemeinsame Basis

In den letzten Jahren und Jahrzehnten verbreiteten sich in Europa verschiedene Heilmethoden, die auf den Grundlagen der asiatischen Medizin basieren. Sie verknüpfen das tiefgehende Wissen ostasiatischer Therapeuten aus drei Jahrtausenden mit europäischem Heilwissen. Eine große Bedeutung unter den sich daraus entwickelnden zahlreichen Heilmethoden haben die drei Therapieverfahren

- Shiatsu,
- Akupunkt-Massage nach Penzel
- und Tuina,

die in diesem Buch eingehend beschrieben werden.

Die einzelnen Verfahren unterscheiden sich in ihrer Wirkung nur geringfügig voneinander. So sind z. B. die aus Japan stammende Shiatsu-Massage und die chinesische Tuina beides Körpermassagen, die über die Reflexzonen des Körpers einen Einfluss auf bestimmte Organe und Organsysteme ausüben können.

In der Regel wird bei **Shiatsu** der ganze Körper behandelt. Die Wirkungen, die der Shiatsu-Therapeut erzielen möchte, sind neben einem gesteigerten Wohlbefinden eine effektive Regeneration und die Harmonisierung des ganzen Organismus. Durch leichten Druck mit Handballen und Fingern erreicht er ein Lösen muskulärer Verspannungen und eine Verbesserung der körperlich-seelischen Ausgeglichenheit.

Dagegen werden bei **Tuina**, der wohl ältesten Behandlungsmethode, ganz gezielt einzelne Körperregionen massiert, um Beschwerden unmittelbar entgegen zu wirken und z. B. eine Schmerzlinderung in bestimmten Körperbereichen zu erzielen. Verkrampfungen können gelöst werden, Muskeln und Sehnen werden entspannt und die Durchblutung wird verbessert.

Unter dem Begriff **Akupunkt-Massage** (APM) werden in diesem Buch die Techniken der Akupunktmassage nach Willy Penzel beschrieben. Es handelt sich hierbei um eine Behandlungsmethode, die auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Dabei werden die bekannten Meridiane und zusätzlich auch Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln punktiert, sondern mit den Händen ausgestrichen bzw. mit Hilfe von speziellen Massagestäbchen stimuliert. Ziel ist es auch hier, einen gestörten Energiekreislauf

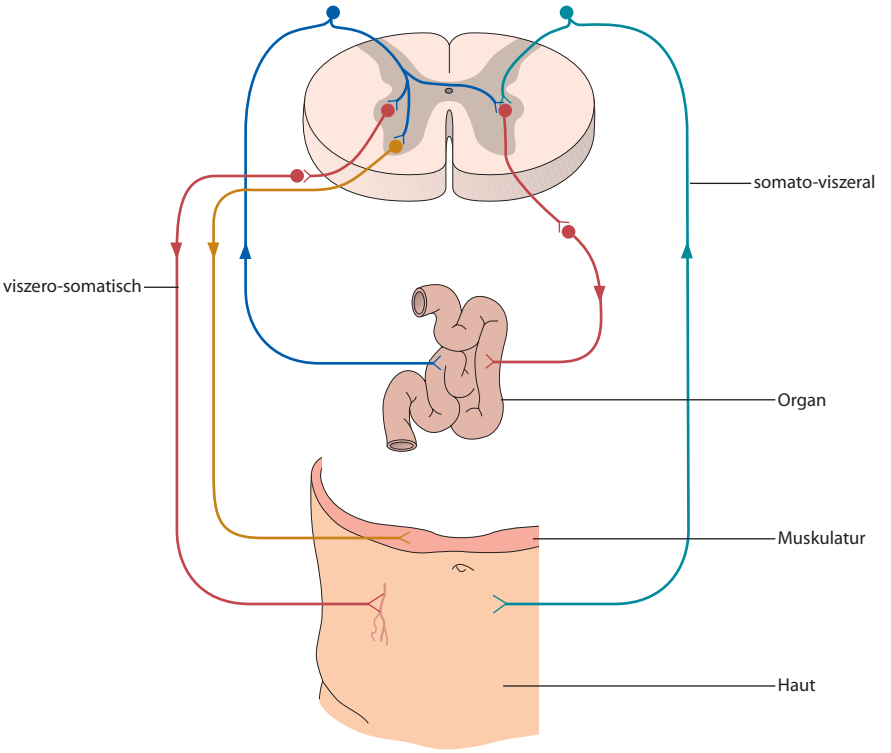


Abb. 1.1. **Vegetativer Reflexbogen**

wieder zu harmonisieren. Die APM wird im Unterschied zu Shiatsu und Tuina noch spezifischer in verschiedenste Behandlungstechniken eingeteilt. So können über die Störfeldtherapie z. B. Narben behandelt werden. Als verstärkende Maßnahmen kennt man die Elektrotherapie und die Massage der Ohrmuschel.

Allen drei Techniken (Shiatsu, APM, Tuina) gemeinsam ist die Tatsache, dass erkrankte Organe oder Körperbereiche nicht direkt, sondern indirekt behandelt werden. Die physiologische Grundlage basiert auf dem Vorhandensein von Reflexzonen. Darunter versteht man genau definierte umschriebene Gebiete auf der Haut, die mit einem bestimmten Organ oder Körperbereich in Beziehung stehen. Störungen an einem Organ können daher auch Symptome im Bereich der entsprechenden Reflexzone hervorrufen, z. B. Rötungen der Haut oder Schmerzen im jeweiligen Bereich. Es ist beispielsweise bekannt, dass Patienten mit akutem Herzinfarkt eine Ausstrahlung des Schmerzes zum Kinn hinauf und in den linken Arm verspüren. Ebenso können sich Störungen der Gallenblase im Bereich der hinteren Schulter äußern.

Möglich wird dies durch den so genannten **viszero-somatischen Anteil** des vegetativen Reflexbogens (▸ Abb. 1.1): Nervale Leitungsbahnen verlaufen vom Organ ausgehend zum Rückenmark, werden dort umgeschaltet und vermitteln die Reize weiter zur Haut.

Genauso besitzt der vegetative Reflexbogen aber auch einen **somato-viszeralen Anteil**: Nervale Impulse verlaufen von der Haut via Umschaltung im Rückenmark zu einem inneren Organ. Diesen Effekt nutzt man in der klassischen Massage ebenso wie in allen Techniken der Reflextherapie und in der Akupunktur. Beispielsweise hat die Stimulation der Akupunkturpunkte Gb 40 und Gb 43 am seitlichen Fuß einen positiven Einfluss auf Gallenblasenerkrankungen.

Darüber hinaus bewirkt die Massage einzelner Körperbereiche, wie sie in allen drei Techniken angewandt wird, eine vermehrte Durchblutung und Durchwärmung des jeweiligen Bereichs. Dies ermöglicht dem Behandelten Entspannung und steigert das Wohlbefinden.

Nicht zuletzt ist der schmerzhemmende Effekt zu nennen, den die hier beschriebenen Therapien bewirken. Der mechanische (Berührungs-)Reiz, der sowohl bei der Akupunkt-Massage als auch bei Shiatsu und Tuina durch drückende und streichende Bewegungen auf der Haut ausgelöst wird, stimuliert schmerzhemmende Nervenfasern (A-Beta-Fasern), die ihre Impulse über das Rückenmark zum Gehirn leiten. Aufgrund ihres großen Durchmessers erreichen sie eine wesentlich höhere Leitungsgeschwindigkeit als die schmerzleitenden A-Delta- und C-Fasern. Die Überträgersubstanzen (Transmitter) der A-Beta-Fasern erreichen und besetzen sozusagen als Erste die freien Synapsen im Rückenmark. Sie „gewinnen" gegenüber dem Konkurrenten und hemmen die Weiterleitung des Schmerzes schon auf Rückenmarkebene. Die Impulse der schmerzleitenden Fasern erreichen demnach erst gar nicht das Gehirn, der Schmerz wird somit nicht mehr bewusst wahrgenommen (▸ Abb. 1.2).

Die Stimulation der dicken A-Beta-Fasern führt des Weiteren zu einer starken Aktivitätsminderung des Sympathikus zugunsten des Parasympathikus, was für den Organismus einen Zustand der Ruhe und damit den Abbau von Stress ermöglicht.

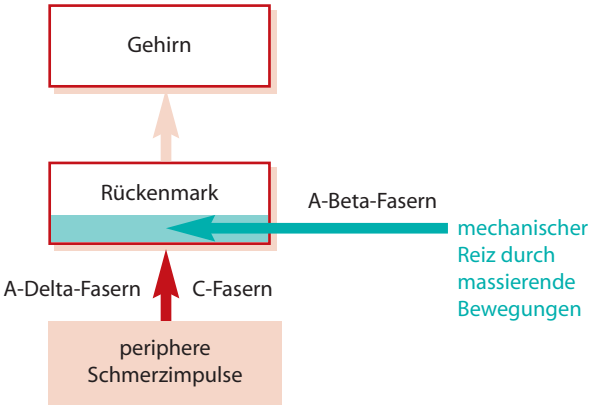


Abb. 1.2. **Vorgang der Schmerzhemmung durch mechanische Reize (Massage, Druck, Berührung)**

Die vorangegangenen Darstellungen zeigen deutlich, dass die verschiedenen Wirkungsmechanismen der reflextherapeutischen Methoden durchaus erforscht und nachvollziehbar sind. Sie sind auf alle hier vorgestellten Therapieansätze übertragbar und werden in den späteren Kapiteln des Öfteren wieder aufgegriffen und vertieft (▸ Kap. 8).

Ganz gleich, ob Sie Techniken aus Shiatsu, APM nach Penzel oder Tuina erlernen und anwenden möchten, ist die Kenntnis der theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin unerlässlich. Aus diesem Grund werden im Folgenden die wichtigsten Prinzipien der chinesischen Medizin beschrieben. Der Kenner möge verzeihen, wenn dies aus Platzgründen nur ein kurzer Ausflug in die Theorie einer jahrtausendealten und unglaublich umfassenden Wissenschaft sein kann.

2.1 Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der ostasiatischen Medizin herrscht im Unterschied zur europäischen Medizin die **energetische Betrachtungsweise** von Gesundheit und Krankheit vor. Dies bedeutet, dass das Energiesystem allem körperlichen Geschehen übergeordnet wird, jede Erkrankung und jeder Schmerz beruhen auf einer Fehlfunktion des Energiekreislaufs, genauer gesagt einem gestörten Fluss der Lebensenergie. Erstes Behandlungsziel ist es daher, derlei Störungen im Energiekreislauf zu erkennen und zu beseitigen.

2.1.1 Energie und Energiekreislauf

Die TCM versteht den Körper als ein zusammenhängendes System, in dem alle Körperteile, Organe und Organsysteme in einem funktionellen Wechselspiel miteinander verbunden sind. Demnach kommt es nicht auf die Funktion eines einzelnen Organs an, sondern nur das harmonische Zusammenwirken aller Teile hält den Menschen gesund. Die Energie muss im ganzen Körper gleichmäßig fließen können, ein Gleichgewicht bedeutet Gesundheit und Stabilität. Ziel einer Therapie ist es daher immer, das Gleichgewicht wieder herzustellen und die körpereigenen Regulationsmechanismen zu unterstützen.

2.1.2 Die Lehre von den Substanzen

Im Folgenden sind die verschiedenen Substanzen des menschlichen Körpers dargestellt. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass diese Substanzen nicht als völlig getrennte einzelne Elemente nebeneinander stehen und isoliert ihre Funktionen ausüben, vielmehr herrscht auch hier eine gewisse Dynamik. Die Substanzen entwickeln sich eine aus der anderen, unterstützen und kontrollieren sich gegenseitig. Das Qi steht mit seinen verschiedenen Formen sowohl mitten in diesem Geschehen als auch als übergeordnete Substanz darüber. Zu den Substanzen gehören

- die Lebensenergie (Qi),
- das Blut (Xue),
- die Körperflüssigkeiten, Säfte (Jin-Ye),
- die Essenz (Jing)
- sowie der Geist (Shen).

Die Substanzen haben in der Diagnostik der TCM eine wichtige Bedeutung. Die Beobachtung beispielsweise der Körperflüssigkeit Urin in Bezug auf Aussehen, Farbe und Geruch gibt dem Therapeuten wichtige Hinweise auf das Vorliegen von Erkrankungen.

Den stärksten Einfluss auf Entwicklung und Ausdruck der Persönlichkeit eines Individuums haben die Substanzen Qi, Jing und Shen. Sie werden daher auch als die „drei Schätze“ bezeichnet.

Qi – Die Lebensenergie

Schon bei der Entwicklung im Mutterleib bekommt der Organismus seine **Lebensenergie** Qi mit auf den Weg. Diese Energie fließt kontinuierlich durch den Körper; der Organismus sorgt durch die täglich aufgenommene Nahrung sowie durch Luft und Licht für dessen Erhaltung.

Qi ist jedoch mehr, als es der Begriff „Energie“ verdeutlichen kann. Bereits das chinesische Schriftzeichen zeigt die umfassende Bedeutung: es setzt sich zusammen aus Dampf, Gas, d. h. dem Immateriellen, und aus Reis, d. h. dem Materiellen (▸Abb. 2.1). Qi hat Anteil an allen Vorgängen. Alles, was existiert, ist eine Manifestation des Qi, Yin und Yang drücken nur verschiedene Qualitäten des Qi aus. Im menschlichen Körper steht Qi für die Lebensenergie, es ermöglicht das Funktionieren sowohl der einzelnen Organe und Organsysteme als auch der Wechselbeziehungen der verschiedenen Elemente untereinander, indem es gleichmäßig den Körper durchströmt.

Abb. 2.1. **Das chinesische Schriftzeichen für Qi setzt sich zusammen aus den Begriffen für „Dampf, Gas“ und „Reis“.**

Das Qi selbst liegt in mehreren Formen vor; dazu gehören unter anderem:

- das Ursprungs-Qi (Yuang-Qi),
- das ernährende Qi (Ying-Qi),
- das Abwehr-Qi (Wei-Qi),
- das Nahrungs-Qi (Gu-Qi)
- und das Meridian-Qi (Jing-Qi).

Dem **Ursprungs-Qi** kommt eine besondere, eher übergeordnete Bedeutung zu. Es wird auch als das vorgeburtliche Qi bezeichnet und bildet sozusagen den Grundstock an Energie, der kontinuierlich durch das nachgeburtliche Ying-Qi (ernährendes Qi) ergänzt wird.

Hinweis

Für den Begriff Qi existieren verschiedene Synonyme. In Japan (und somit auch bei Shiatsu) spricht man beispielsweise vom Ki, aus China stammt das Wort Qi (verwendet in der APM nach Penzel und Tuina). Aufgrund der Aussprache „tschi" taucht es im Deutschen auch des Öfteren in der Schreibweise „Chi" auf.

Xue – Das Blut

Der Begriff Xue der chinesischen Medizin wird im Westen übersetzt mit Blut. Dabei darf es aber nicht mit unserem Blut gleichgesetzt werden; vielmehr stellt Xue die materielle Form des Qi dar und hat die Aufgabe der Befeuchtung und Ernährung des Körpers. Gleichzeitig bildet es aber auch die materielle Basis von Shen, dem Geist, wodurch veranschaulicht wird, dass es eine viel höhere Bedeutung im menschlichen Körper hat als unsere Vorstellung von Blut.

Xue wird gebildet aus dem Ying-Qi und aus den Körperflüssigkeiten Jin-Ye; es kann sich in die Essenz (Jing) umwandeln, genauso wie Jing sich in Xue umwandeln kann.

Jin-Ye – Die Körperflüssigkeiten

Bei den Körperflüssigkeiten unterscheidet man zwischen einem dünnflüssigen, **klaren Anteil**, dem **Jin** und einem eher dickflüssigen, **trüben Anteil**, dem **Ye**. Diese Säfte werden ebenfalls aus dem Ying-Qi gebildet; Xue und die Essenz Jing wandeln sich ineinander und in die Körperflüssigkeiten um.

Jin-Säfte finden ihre Aufgabe an der Körperoberfläche: Als Tränen, Speichel und Schweiß ernähren und befeuchten sie die Haut.

Ye-Säfte sind zähflüssig und bewegen sich entsprechend langsam. Als Gallenflüssigkeit, Liquor und Gelenkflüssigkeit befeuchten sie innere Organe und Gelenke.

Jing – Die Essenz

Die Essenz Jing bildet die materielle Basis der Energie. Sie wird in drei verschiedene Formen differenziert:

- Die **vorgeburtliche Essenz**, die jedem Menschen schon im Moment der Zeugung aus den Essenzen der Eltern mitgegeben wird. Sie bedingt die Individualität der Person und nährt den Körper bis zur Geburt.

- Die **nachgeburtliche Essenz**, die den Körper ab dem Zeitpunkt der Geburt mit Energie versorgt. Sie wird ständig durch Nahrung und Atemluft wieder „aufgefüllt".

- Die **Nierenessenz** vereint die vorgeburtliche mit der nachgeburtlichen Essenz. Sie ist die Basis für die Produktion von Körpersubstanzen wie Knochen, Gehirn und Xue und wird im Laufe des Lebens immer mehr verbraucht, was sich im Alter in der Abnahme verschiedener Körperfunktionen zeigt (Verminderung der Seh- und Hörfähigkeit, Haarausfall, Abnahme der Knochensubstanz etc.).

Shen – Der Geist

Mit Shen wird der immaterielle Aspekt des Qi, die Kraft des Bewusstseins beschrieben. Seine Aufgaben sind die Befähigung des Menschen zum Denken, zur Differenzierung und zur Bildung von Urteilen. Darin unterscheidet er den Menschen vom Tier. Shen wird im Herzen gespeichert und durch die Augen ausgedrückt. So weisen glanzlose Augen auf eine Störung des Shen hin.

Shen entsteht aus dem Vorhandensein der Essenz (Jing) und des Qi; gleichzeitig reguliert er deren Wechselbeziehung. Auch hier unterscheidet man einen angeborenen Shen (Yuan Shen), der sich neben der Steuerung der biologischen Funktionen auch im Triebverhalten zeigt, von einem erworbenen Shen (Shi Shen), dessen Aufgabe die Regelung des überlegten Handelns ist.

2.1.3 Yin und Yang (Energielehre)

Abb. 2.2. **Die „Monade", das Zeichen für Yin und Yang**

Die Chinesische Medizin entwickelte sich weniger aus physiologischer und biochemischer Forschung, sondern allein durch die genaue Beobachtung des Menschen. Auf diese Weise entstanden die der TCM eigenen Gesetzmäßigkeiten, die den Schwerpunkt auf die Beschreibung von Zuständen und Funktionen legen. So tritt auch die alles beeinflussende Energie in zwei Erscheinungsformen oder Zuständen auf: in **Yin**, der Energie der Erde und in **Yang**, der Energie des Kosmos, des Himmels und der Sonne.

Der Ursprung dessen ist im alten China, in den Lehren des Taoismus zu suchen: Alle Dinge lassen sich in zwei Polaritäten teilen, in Yin und Yang. Dabei sind Yin und Yang ein Gegensatzpaar, gleichzeitig aber auch voneinander abhängig, das eine gibt es nicht ohne das andere. Ebenso kann sich das eine in das andere umwandeln.

Yin und Yang sind sowohl in der Natur (Erde und Himmel, Wasser und Feuer, Schatten- und Sonnenseite eines Berges) als auch beim Menschen zu beobachten (Inneres und Äußeres, Frau und Mann, ▸ Tab. 2.1). Der Idealzustand ist erreicht, wenn Yin und Yang im harmonischen Gleichgewicht vorliegen. Ein Mangel an Yin bedingt einen Überfluss an Yang und umgekehrt. Ein solches Ungleichgewicht ruft Störungen im Wohlbefinden hervor, im weiteren Verlauf kann der Organismus erkranken.

Das Interesse der Ärzte im alten China galt von jeher der Bestrebung, den optimalen Gesundheitszustand des Menschen zu erhalten. Nur ein schlechter Arzt musste Krankheiten bei seinen Patienten heilen; honoriert wurden die guten Ärzte, die Krankheiten gar nicht auftreten ließen.

Abb. 2.3. **Lao Tse, vermutlich ein Zeitgenosse des Konfuzius, widmete sich dem Tao.**
Ihm wird das Werk „Taoteking" zugeschrieben, welches übersetzt soviel heißt wie: „Das klassische Dokument vom Sinn und Leben". Diese Schrift beeinflusste wie keine andere das chinesische Denken und Leben.

Tabelle 2.1. Die Gegensatzpaare von Yin und Yang

Yin	Yang
Mädchen, Frau	Junge, Mann
Nacht	Tag
Schlaf, Ruhe	Wachsein, Aktivität
Materie	Geist
Statik	Dynamik
Passivität	Aktivität
ausbreiten, vergrößern	zusammenziehen, verkleinern
ausatmen	einatmen
Körperinneres	Körperoberfläche
Körpervorderseite	Körperrückseite
Körpersubstanz	Körperfunktionen
bewahren, behüten	dynamisch, energisch

3.1 Fluss der Lebensenergie

Ähnlich dem Blutgefäßsystem fließt die Lebensenergie Qi in den Energieleitbahnen, den so genannten **Meridianen**. Diese gedachten Verbindungen zwischen den einzelnen – physiologisch nachweisbaren – Akupunkturpunkten sind Teilabschnitte des Energieleitungssystems, aus denen sich der Energiekreislauf zusammensetzt.

Die Lebensenergie Qi zirkuliert in diesen Leitbahnen oder Meridianen durch den ganzen Körper. Die beiden Begriffe Leitbahn und Meridian werden in Deutschland synonym gebraucht und haben beide ihre Berechtigung. Im Verlauf dieser Meridiane existieren zahlreiche Stellen, die sich durch einen besonderen Reichtum an afferenten Nervenendigungen auszeichnen. Schon vor tausenden von Jahren beschrieben Heilkundige in Asien solche Areale als Punkte, über die das Qi in seiner Zirkulation beeinflusst werden kann. Auch wurden durch deren Stimulation – sei es durch die Massage mit den Fingern oder mit Stäbchen, oder auch durch die Punktion mit hauchdünnen Nadeln – Effekte an bestimmten inneren Organen und körperlichen Funktionen erzielt.

Grundsätzlich gibt es Meridiane, die sich eher dem Yin und andere, die sich mehr dem Yang zuordnen lassen. Entsprechend dem Blutkreislauf mit seinen arteriellen und venösen Bahnen sowie dem Nervensystem mit seinen afferenten und efferenten Leitungsbahnen fließt die Lebensenergie in den Yang-Meridianen von oben nach unten und steigt in den Yin-Meridianen von unten nach oben wieder auf. Dabei wandeln sich an den Scheitelpunkten Yin und Yang ineinander um.

Kann die Energie harmonisch und ungestört die Leitbahnen durchfließen, ist der Mensch gesund. Geschieht dies nicht, so kommt es zu einem „Stau“ an einer bestimmten Stelle des Körpers und zu einem Mangel an Energie in dem Gebiet, welches hinter dem Stau liegt.

Am anschaulichsten lässt sich der Energiekreislauf anhand des folgenden Bildes erklären. Man stelle sich einen Menschen mit nach oben gestreckten Armen vor:

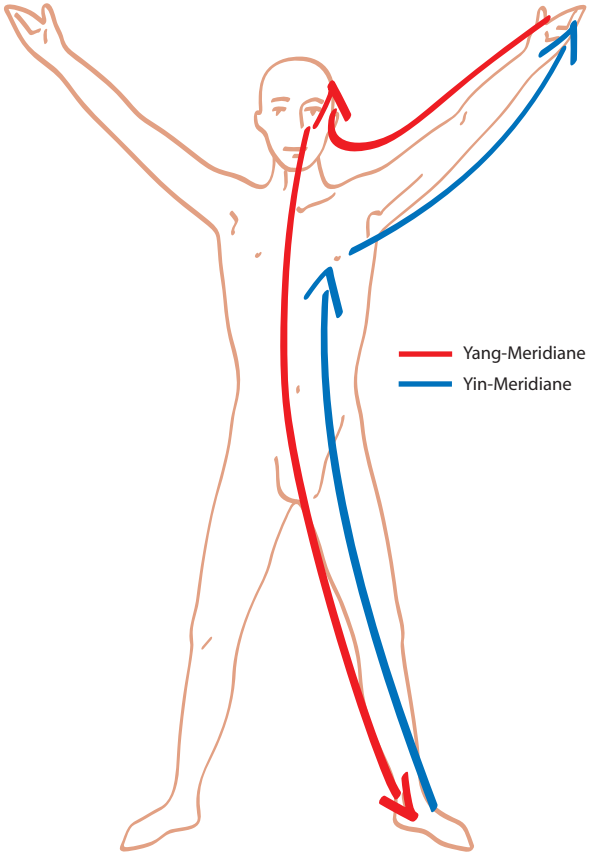
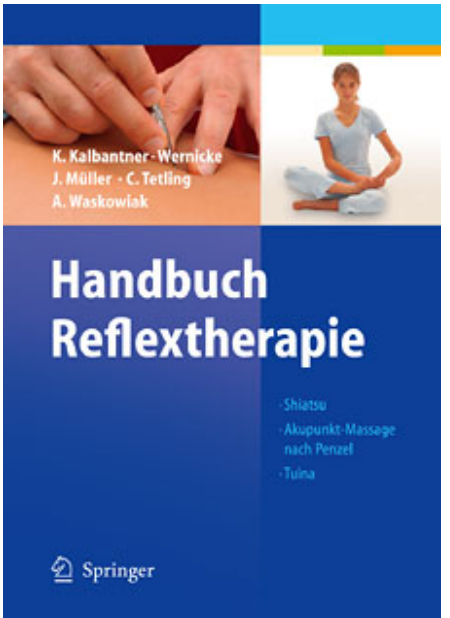


Abb. 3.1. **Ein Energie-Umlaufsystem**

Die Energie fließt nun ausgehend von einem Punkt zwischen dem zweiten und vierten ICR (Interkostalraum) – bei den Chinesen als „Sammelpunkt des Yin“ bezeichnet – in einem Yin-Meridian entlang des Arms nach oben, wandelt sich an der Fingerspitze in einen Yang-Meridian und fließt in diesem abwärts zum Kopf. In einem dritten Meridian, ebenfalls einem Yang-Meridian, fließt die Energie weiter abwärts zu den Füßen, wo sie an den Zehenspitzen ihren Scheitelpunkt findet und letztendlich in einem Yin-Meridian wieder zum Ausgangspunkt aufwärts strömt (▸ Abb. 3.1).

Diese Verläufe werden nach Willy Penzel als Energie-Umlaufsysteme bezeichnet. Sie kommen auf jeder Körperhälfte je dreimal vor, es finden sich also 12 Meridiane auf der rechten und 12 Meridiane auf der linken Körperhälfte, die zusammen den Energiekreislauf des Körpers bilden.



Kalbantner-Wernicke K. / Müller J. / Tetling Ch. / Waskowiak A.

Handbuch Reflextherapie

Shiatsu. Akupunkt-Massage nach Penzel. Tuina

398 pages, hb
publication 2004

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com