



Tuina-Massage

TCM mit den Händen statt mit der Nadel

Die Tuina-Massage ist eine Form der „physikalischen Therapie“, die Erkenntnisse aus Bewegungs- und Chirotherapie, Massage, Akupunktur, Akupressur, Orthopädie und Unfallchirurgie vereint und auf der Grundlage der Chinesischen Medizin arbeitet. Sie bedient sich verschiedener Handtechniken und spezieller Manipulationen, um das Qi in den Leitbahnen (Meridianen) zu regulieren.



Dr. Han Chaling ist TCM-Ärztin und entstammt einer berühmten Ärztfamilie. Sie arbeitet mit Akupunktur, chinesischen Arzneimitteln und Tuina.



Sabine Zeitler ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, hat eine abgeschlossene Tuina-Ausbildung bei Dr. John Zhou und Dr. Han Chaling und ist Dozentin bei der SMS, Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

Das chinesische Wort tuina heißt übersetzt „schieben und greifen“. Die Tuina gehört wie Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Diätetik und den Bewegungstherapien (Taiji und Qigong) zu den Grundpfeilern der TCM-Therapie. Neben der klassischen Anwendung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates kann mit Tuina auch eine Vielzahl anderer Krankheiten gezielt beeinflusst

werden, die von akuten grippalen Infekten über Regel- oder Schlafstörungen bis hin zu chronischen Krankheiten reichen. Besonders bewährt hat sich Tuina auch in der Kinderheilkunde.

Tuina in der Praxis – ein Fallbeispiel

Wie eine Tuina-Behandlung aussehen kann, möchte ich anhand eines Fallbeispiels verdeutlichen. Die 46-jährige Frau S. kommt zum ersten Mal zur Behandlung. Sie hat eine überwiegend sitzende Tätigkeit und muss ihre schwere Laptoptasche oft über weite Stecken einseitig tragen. 2010 wurden zwei Bandscheibenvorfälle L3/4 und L4/5 diagnostiziert. Außerdem ist Frau S. Migränapatientin, es plagen sie häufig einseitige Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Dazu leidet sie unter Schulter-Nacken-Verspannungen. Als sie zur Tuina-Massage kommt, hat sie akut einseitig rechts Schmerzen in der unteren Lendenwirbelsäule, die auch ins Becken ausstrahlen.

Bei der Anamnese frage ich sie nicht nur nach den Schmerzen, nach Vorbefunden und Vorerkrankungen, sondern schließe auch Fragen nach der Verdauung, nach Schlaf, Wärme- und Kälteempfinden sowie nach der psychischen Verfassung mit ein. An die ausführliche Befragung schließt sich die Puls- und Zungendiagnose an. Frau S.

hat an allen drei Taststellen am Handgelenk nur sehr tief zu tastende Pulse, die sich jedoch gespannt anfühlen. Ihre Zunge ist blass. Alles deutet auf eine Schwäche-symptomatik hin, die das Qi und das Xue des Nieren-Funktionskreises betrifft. Die aktuelle Schmerzausstrahlung gibt mir den Hinweis, dass sich die Zirkulationsstörung des Qi und des Xue vor allem auf die Gallenblasenleitbahn auswirken.

Beim physiotherapeutischen Funktionsbefund stelle ich eine Facettengelenksblockade L3/4 rechts fest. Die Ausstrahlung entspricht dem Dermatome. Ich bitte Frau S. sich auf den Bauch zu legen. Nach den üblichen vorbereitenden und muskellockernenden Techniken im Bereich des unteren Rückens und des Beckens verwende ich zur Lösung der Gelenkblockade die Manipulation „schräge Traktion des unteren Rückens“ (panyao). Dann erfolgt eine Behandlung mit verschiedenen Tuina-Techniken auf bestimmten Akupunkturpunkten und im Verlauf der Leitbahnen. Die von Frau Dr. Han Chaling in ihrem Buch „Leitfaden Tuina, die manuellen Techniken in der TCM“ (Elsevier Verlag, 3. Auflage, 2013) „Bausteine“ genannten Kombinationen von Techniken werden aufgrund der Diagnosestellung ausgesucht. Sie heißen beispielsweise „In der Lumbalregion punktiertig pressen und waagrecht reiben“ (yaobu hengmo), „In der Gesäßregion schieben“ (tui tunbu), „Die acht Kellerlöcher waagrecht reiben“ (heng-

mo baliao) oder „Beinaußenseite schieben“ (tui guwaice) an. Die Patientin bekommt die Hausaufgabe, zwei der Akupunkturpunkte selbst zu akupressieren. Sie kommt einmal wöchentlich zur Behandlung. Nach drei Behandlungen sind die Beschwerden im unteren Rücken und im Becken verschwunden. Sie will jedoch auch weiterhin alle 14 Tage behandelt werden, um auch ihre Migräne weiter zu lindern, nachdem sich dabei schon eine Besserung eingestellt hat.

Der Grundpfeiler der Tuina-Massage

Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin bilden die Basis der Tuina-Behandlungen. Mit den gezielten Massage-techniken werden das Qi („Lebensenergie“ oder die aktive Energie) und das Xue (das Gegenstück zur aktiven Energie, die stoffliche Energie, die wir in Form des Blutes oder auch anderer Körpersäfte kennen), welche in den Leitbahnen (Meridianen) des Körpers zirkulieren, beeinflusst. Nach einem ausgiebigen Anamnesegespräch und der für die TCM obligatorische Puls- und Zungendiagnose, wird mit der Tuina das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederhergestellt, Übermaß- und Schwächesymptome behandelt sowie Qi- und Xue-Blockaden aufgelöst.

Der Therapeut verwendet dafür die Methoden Pressen und Kneten, Rollen und Reiben, greifendes Zupfen, Schieben und Klopfen, um das Qi und das Xue zu bewegen, zu stützen oder auszuleiten. Die Therapie wird bevorzugt mit dem Daumen, aber auch mit anderen Fingern, dem Handbal-

len, der Faust oder gar dem Ellbogen ausgeführt. Sie kann punktuell oder großflächig eingesetzt werden. Dabei findet die Tuina-Massage auf dem Verlauf der Leitbahnen, einzelnen Akupunktur/Akupressurpunkten oder auf bestimmten Muskeln statt.

Zudem kennt die Tuina-Therapie Mobilisations- und Dehntechniken, um Gelenkblockaden zu lösen, Muskeln zu lockern und Schmerzen zu lindern. Eine Behandlung mit Tuina ist intensiv und tiefgreifend, nicht selten nah an der Schmerzgrenze. Häufig sind Verbesserungen der Symptome sofort zu spüren. Akute Beschwerden werden nach Möglichkeit täglich behandelt, chronische Krankheiten über einen längeren Zeitraum einmal wöchentlich oder auch in größeren Abständen.

Für Kinder vom Säuglings- bis zum Vorschulalter gibt es eine spezielle Form der Tuina-Massage. Sowohl die Diagnostik als auch die Massagetechniken differieren zu denen der Erwachsenen. Hierfür, und auch für die Tuina-Fußmassage mit ihren Reflexzonen, gibt es im Zuge der Ausbildungsgänge der Offenen Schule der Societas Medicinæ Sinensis (SMS, Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.) spezielle Kurse.

Die SMS bildet seit 30 Jahren Ärzte und Therapeuten in Chinesischer Medizin aus. Sie ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin und eine der führenden Kräfte bei deren Integration in das deutsche Gesundheitswesen. Neben der Ärztlichen Schule hat die SMS außerdem

die Offene Schule, die Ausbildungen in Qigong, Taiji, Chinesischer Diätetik (Ernährungstherapie) und Tuina (Chinesische Manuelle Therapie) für alle Interessierten anbietet. Die SMS legt größten Wert auf individuelle Betreuung, weshalb die Zahl der Teilnehmer bei praktischen Qigong-, Taiji-, Diätetik- und Tuina-Kursen in der Regel auf 20 beschränkt ist.

Tuina-Ausbildung

Die Tuina-Ausbildung eignet sich für Ärzte (als Ergänzung zu Akupunktur und chinesischer Arzneimitteltherapie) und Therapeuten sowie für Physiotherapeuten und Masseure. Die Kurse dienen dem Erlernen und Einüben der unterschiedlichen manuellen Techniken. Zur Tuina-Ausbildung gehören auch Grundlagenseminare in Diagnostik und Physiologie. Die Ausbildung umfasst mindestens 200 Unterrichtseinheiten (UE), davon 120 UE praktische Tuina und mindestens 80 UE theoretische oder zusätzliche Kurse.

Theoretischer Teil: Grundlagen und Diagnostik, Funktionskreise I bis III sowie Lebensführung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Praktischer Teil: 10 Wochenendkurse (à 12 Unterrichtseinheiten). Im praktischen Teil werden wichtigste Tuina-Grundtechniken erlernt und an einfachen Krankheitsbildern praktisch erprobt. Die Kurse bauen aufeinander auf und sind stark praxisorientiert. Die erlernten Handtechniken werden in den folgenden Kursen stets wiederholt und vertieft. Während oder schon vor der praktischen Tuina-Ausbildung empfehlen sich ggf. Kinder-Tuina, Tuina-Fußmassage und Akupressur. Alle Kurse finden in München statt. Der nächste Ausbildungszyklus beginnt mit den Grundlagen und Diagnostik am 20. und 22. 1. 2017 in München. Die Praktischen Seminare starten in 2018.

Nach Abschluss aller 10 Tuina-Grundausbildungskurse und mindestens 7 theoretischer oder anderer Kurse (z.B. Akupressur oder Kinder-Tuina) kann nach einer Prüfung ein Zertifikat erworben werden. Informationen unter: Sekretariat der Offenen Schule, Andrea Grüll, Tel.: 089-75 90 57-85, a.gruell@tcm.edu.



Abb. 1: Tuina hat sich besonders auch in der Kinderheilkunde bewährt.

Sabine Zeitler
SMS – SOCIETAS MEDICINÆ SINENSIS
Internationale Gesellschaft
für Chinesische Medizin e. V.
Franz-Joseph-Straße 38
80801 München
www.tcm.edu