Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2005)

Heft: 3

Artikel: Chronische Rückenschmerzen : beschwerdefrei nach fünfzehn Sitzungen

Autor: Manser, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819127

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Chronische Rückenschmerzen

Beschwerdefrei nach fünfzehn Sitzungen

Viele ältere Menschen suchen den Arzt auf, weil sie unter chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat leiden. Von Rückenschmerzen geplagt, hat Herr W. den Rat eines Spezialisten aus China gesucht. Die Diagnose und die Wirkung der Therapie zeigt das folgende Fallbeispiel.

*Ralph Manser**

Als Herr W. vor Jahren von seinen Skiferien nach Hause zurückkehrte, verspürte er am darauf folgenden Morgen beim Aufstehen plötzlich einen «Zwick» im Rücken. Waren es die schweren Koffer, die er gestern ausladen musste? Oder lag es am Sturz auf der Skipiste? Kaum, denn weder hatte er bislang je Probleme mit seinem Rücken gehabt, noch sich beim Sturz verletzt.

Am selben Tag wurden jedoch die Schmerzen immer stärker. Herr W. spürte, wie sich die Rückenmuskulatur in der Lendengegend zunehmend verhärtete. Die Schmerzen wurden immer heftiger, strahlten allmählich auch ins linke Bein aus, und er wusste kaum mehr, wie er sitzen, stehen oder liegen sollte. Da suchte Herr W. seinen Hausarzt auf, der eine akute linksseitige Lumboischialgie (Schmerzen im unteren Rückenbereich, mit Ausstrahlung ins linke Bein) diagnostizierte und ihm als Erstes schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente und diverse krankengymnastische Behandlungen verschrieb.

Fotos: Ralph Manser

Vorher: Chronische Schmerzen

Nachdem auch verschiedene Reiztherapien keine wesentliche Linderung brachten und das Rückenleiden chronische Formen angenommen hatte, kam Herr W. trotz seiner damaligen Skepsis gegenüber unkonventionellen Therapiemethoden auf einen Bekannten zurück, der ihm von seinen guten Erfahrungen in einem Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erzählt hatte.

Bei der Anmeldung wurde ihm aufgrund seiner Beschwerden des Bewegungsapparats ein erster Termin bei Herrn Prof. Changqing Liu gegeben, einem Spezialisten für die Tuina-Anmo-Therapie. «Tui» (Schieben), «Na» (Greifen), «An» (Drücken) und «Mo» (Streichen) sind vier von vielen verschiedenen Grifftechniken dieser uralten manuellen Therapie, die einen zentralen Stellenwert in der Traditionellen Chinesischen Medizin einnimmt. Die differenzierten Grifftechniken der Tuina-Anmo-Therapie werden mit Fingerkuppen, Handballen, Handfläche, Ellenbogen oder Füssen ausgeführt. Ausserdem gehören entsprechende aktive und passive Bewegungen dazu, vergleichbar mit der uns bekannten Physiotherapie. Der Unterschied zur konventionellen Massage besteht lediglich darin, dass ein Tuina-Anmo-Spezialist mit Akupressur und bestimmten Massagetechniken am Meridianfluss arbeitet und je nach Krankheitsbild auch Akupunktur und Schröpfen anwendet.

* Dr. med. Ralph Manser hat eine Zusatzausbildung in TCM und arbeitet im Chinamed Zentrum St. Gallen.

Diagnose: Blockade-Syndrom durch Kälte und Wind

Wie immer führt Prof. Liu vor Therapiebeginn ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten. Für eine TCM-Diagnose werden keine technischen Hilfsmittel verwendet, es wird ausschliesslich eine energetische Diagnose gestellt, die über die Stärken und Schwächen des Patienten Aufschluss gibt. Dabei wird immer die Gesamtheit des Menschen betrachtet.

Patientenbetrachtung und -befragung sowie Zungen- und Pulsdiagnose bilden die Grundlagen des Diagnoseverfahrens, das neben einer fundierten Ausbildung und ausgeprägtem Einfühlungsvermögen viel Erfahrung erfordert, die Prof. Liu in seiner nunmehr fast 30-jährigen Praxistätigkeit gesammelt hat.

Bei Herrn W. stellt der Professor ein Blockade-Syndrom in den Akupunkturleitbahnen (Meridianen) durch Kälte- und Windeinwirkung fest. Mit der Kälte im Körper ist es wie mit der Kälte in der Natur: Sie zieht die Dinge zusammen und führt zu Stagnations- und Kontraktionszuständen – so auch in der menschlichen Muskulatur.

Auch der Wind verursacht im Körper eine ganze Reihe von pathologischen Erscheinungen. Ist er einmal eingedrungen, entwickelt er eine Dynamik der ständigen Veränderung. In Bezug auf die Muskulatur ist er unter anderem für Verspannungen und Verkrampfungen verantwortlich – ein «bösartiger» Einfluss, der selten allein auftritt: Der Wind gibt der Muskulatur sozusagen eine Vorspannung; kommt dann auch noch Kälte dazu, entstehen leicht Verspannungen. Wenn zudem noch geschwitzt wird – wie etwa bei sportlichen Aktivitäten – und die Poren der Haut offen sind, können Kälte und Wind noch leichter in den Körper eindringen.

Therapie: Mehr als Symptombehandlung

Kälte und Wind – aus Sicht der chinesischen Medizin sind dies denn auch die Ursachen der Rückenschmerzen von Herrn W. Aufgrund der dadurch entstandenen muskulären Dysbalance der Lendenmuskulatur kam es zur lokalen Entzündungsreaktion, welche unter anderem für die Schmerzsymptomatik verantwortlich ist.

Wind-Blockaden werden in der Chinesischen Medizin vor allem mit Akupunktur behandelt. Im Fall von Herrn W. geht Prof. Liu wie folgt vor: Indem der innere Wind ausgeleitet wird, kann sich die Vorspannung der Muskulatur wieder lösen. Besteht auch noch eine Kältesymptomatik, kommt die Moxibustion (Scheiben von Beifuss, die auf Akupunkturnadeln gesteckt werden) zur Anwendung, um das Körperinnere zu erwärmen. Zusammen mit den angewendeten Massage-Techniken der Tuina-Anmo-Therapie können dann die Verspannungen und Verhärtungen gelöst und das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Bei Herrn W. muss aber zuerst die lokale Entzündung ausgeleitet werden. Daher wendet Herr Prof. Liu zusätzlich zur manuellen Therapie die Akupunkturtherapie an. Zur Auflösung eines Kälte-Blockade-Syndroms können aber auch einfache diätische Regeln wie etwa der ausschliessliche Verzehr warmer Nahrung und – wichtig vor allem in den kalten Wintermonaten – warmer Getränke beitragen.

Heute: Völlig beschwerdefrei

Am ersten Tag nach Therapiebeginn verspürt Herr W. noch heftigere Schmerzen. Hätte ihn Prof. Liu zuvor nicht auf diese mögliche Reaktion auf die Therapie, die sogenannte Erstverschlimmerung, vorbereitet, Herr W. wäre nahe daran gewesen, die Therapie vorzeitig abzubrechen. Doch die ruhige und sichere Ausstrahlung des Professors flösst ihm Vertrauen ein. So geht Herr W. jede Woche zweimal zu Prof. Liu. Und siehe da: Bei jedem weiteren Mal spürt er eine kleine Verbesserung, nach 15 Sitzungen und der Umstellung des Ernährungsplans ist Herr W. völlig beschwerdefrei.

Heute fühlt sich Herr W. wie neu geboren. Sein Leben hat sich verändert – und damit auch seine Einstellung. Noch vor wenigen Monaten hätte er nie gedacht, dass klimatische Faktoren und Ernährung so grosse Auswirkungen auf seine Gesundheit haben könnten. Heute ist er sich dessen viel bewusster und schenkt diesen Faktoren die nötige Aufmerksamkeit. Auch seine Einstellung zu unkonventionellen Methoden in der Medizin hat sich grundlegend verändert.