Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 1-2

Artikel: Mit geschickten Händen zum Gleichgewicht
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722130

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: 09.12.2025

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

Mit geschickten Händen zum Gleichgewicht

Mit der viele Hundert Jahre alten Tuina-Massage bringen chinesische Ärzte den Körper ins Gleichgewicht. Als eine der vielen Behandlungsformen in der Traditionellen Chinesischen Medizin dient diese rhythmische Massagetechnik dazu, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren.

Von Karin Zahner

Flink wirbeln die Finger von Peng Dezhong, Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), fächerförmig über das Gesicht, drücken bestimmte Punkte an der Stirn, streichen und reiben über den Kopf. Alles geht sehr schnell, fast ungestüm – keine Spur von Entspannung. Doch der Schein trügt. Die Tuina-Massage, hier an einem männlichen Patienten praktiziert, wirkt trotz der eher raschen Bewegungen ausgleichend auf den Energiefluss im Körper.

Tuina ist neben der Kräuterheilkunde die älteste Therapieform der chinesischen Medizin. «Der Ursprung der Tuina-Massagen ist vor über 2000 Jahren zu finden», erzählt Peng Dezhong, TCM-Arzt im Mediqi-Zentrum in Kilchberg ZH. In China gilt sie deshalb auch als Urform aller Massagen.

Aus ihr entwickelten sich mehrere andere Massagetechniken wie zum Beispiel Shiatsu oder Akupressur. Tui heisst «schieben», und Na heisst «greifen» – auf Deutsch übersetzt nichts anderes als «Massage».

Die Energie soll fliessen können

Bei der Tuina setzt der Masseur alle möglichen Körperteile ein: Finger, Handballen, Unterarme, Ellbogen und teilweise sogar die Füsse. Mit rhythmischen Massagetechniken wie Schieben, Streichen, Drücken, Reiben, Klopfen und Klatschen werden die Muskeln gelockert und gelöst, und so wird der Energiefluss im Körper harmonisiert.

Tuina basiert auf der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Meridiane sind die Energieströme des Körpers, die diesen wie ein Netz überziehen. Durch diese Leitbahnen mit ihren Akupunkturpunkten fliesst die Lebensenergie Qi (sprich: Tschii) zu den jeweiligen Organen. Dieses System kann blockiert sein, in die falsche Richtung fliessen oder sich in Disharmonie befinden. Unser Körper reagiert darauf mit gesundheitlichen Beschwerden.

Hervorgebracht wird das Qi durch das Wechselspiel von Yin und Yang. Das sind zwei voneinander abhängige Kräfte. Yin ist die negative, passive Kraft und bedeutet weich, weiblich, unten, innen, dunkel, ruhig. Yang ist die positive, aktive Kraft und bedeutet hart, männlich, oben, aussen, hell, beweglich.

Yin und Yang gehen in ihr jeweiliges Gegenteil über, wenn sie ihre eigenen Grenzen überschritten haben. Yin und Yang stehen als Symbol für die Polarität der Kräfte, welche das Universum beherrschen. Sie sind der Ausdruck der Harmonie zwischen Mensch und Umwelt.

Tuina hilft gegen verschiedene Beschwerden

Gestörte Qi-Flüsse führen zu Krankheiten, ebenso ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Kräften Yin und Yang. Sind alle drei Elemente in Harmonie, ist der Mensch geistig und körperlich gesund. Hauptziel der chinesischen Medizin ist immer die Erhaltung dieses Gleichgewichts und somit der Gesundheit. So gesehen behandelt diese Heilkunde keine Krankheiten, sondern verschiedene Disharmonien.

Das bewirkt auch die Tuina-Massage, sie stellt das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder her und normalisiert die Durchblutung im Meridiansystem. Dies geschieht, weil die Massage einerseits lokal wirkt, indem sie die Durchblutung verstärkt, andererseits beeinflusst sie die Meridiane, was die Wirkung auf die Organe erklärt.

Durch diese Kombination hilft Tuina bei verschiedensten Beschwerden: bei typischen Frauenbeschwerden genauso wie bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Gelenkproblemen, Kopfschmerzen und bei Verdauungs-

Weiter auf Seite 45

Weitere Informationen

Behandlungszentren mit chinesischen Ärzten:
→ www.mediqi.ch
→ www.sinomed.ch

Eine Liste mit Therapeuten der chinesischen Medizin finden Sie hier:
→ www.sbo-tcm.ch
(unter Therapeutenliste)
Die Krankenkasse bezahlt einen Teil an die Tuina-Massage, sofern die Patienten über eine Zusatzversicherung verfügen.

Bilder: Sava Hlavacek

Auch der Unterarm hilft mit: Tuina-Masseure nutzen verschiedene Körperteile für die richtige Wirkung.

TCM: Die Traditionelle Chinesische Medizin

Bei TCM wird vom Arzt oft eine Kombination der folgenden Methoden verschrieben:

Ernährungslehre
Die chinesische Denkweise unterteilt Nahrungsmittel, unabhängig von der Temperatur, in wärmende und kühlende Speisen. Die Kunst besteht darin, ausgewogen zu essen. Ist ein Mensch im Ungleichgewicht, kann die Harmonie durch entsprechende Nahrungsmittel wiedererlangt werden.

Chinesische Arzneimittel
Chinesische Heilkräuter, Mineralien und Tierprodukte werden zur Vorsorge und zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Chinesische Arzneimittel gibt es als Tee, Pulver, Granulat oder Pillen.

Akupunktur
Die Traditionelle Chinesische Akupunktur kennt 361 Akupunkturpunkte. Sie liegen in unregelmässigen Abständen auf den zwölf Meridianen, den Energielinien im Körper. Durch Stechen an den entsprechenden Stellen werden krank machende Energien abgeleitet. Neben der herkömmlichen Methode gibt es die Elektroakupunktur, die Ohrakupunktur und die Akupressur.

Moxibustion
Hier wird am Ende einer speziellen Akupunkturnadel eine Moxazigarre aus Beifuss angezündet. Damit wird dem Körper Energie in Form von Wärme zugeführt.

Qigong, Tai-Chi, Tuina
Diese drei physiotherapeutischen Massnahmen sollen das energetische Gleichgewicht herstellen. Bei Qigong wird die Energie mithilfe der Bewegung und der Atmung bewusst durch den Körper gelenkt. Tai-Chi hat sich aus einer alten Kampftechnik entwickelt und wird heute als Bewegungstherapie eingesetzt. Die Massagetechnik Tuina lockert Gelenke, Bänder und Muskeln.

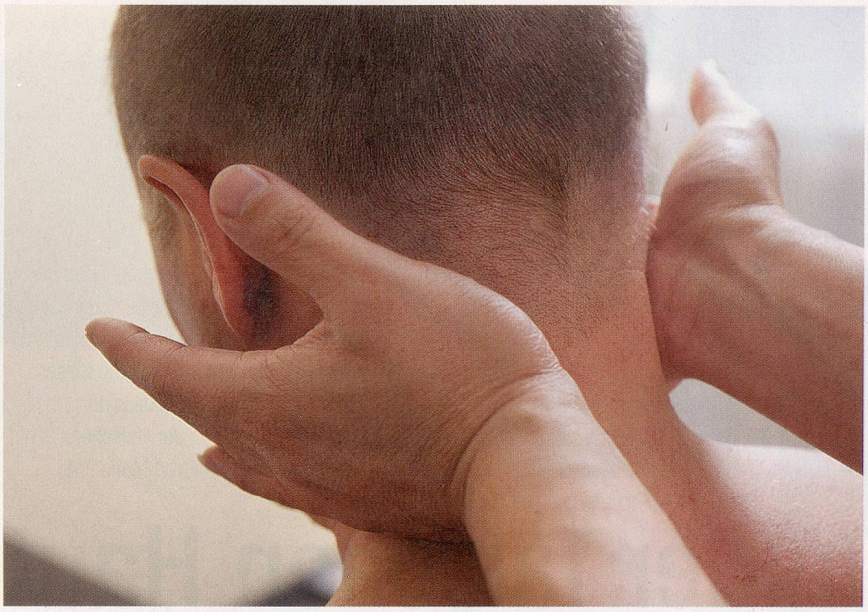
problemen wie chronische Verstopfung oder Durchfall. Zusätzlich stärkt und reguliert sie die allgemeine Körperabwehr. Das heisst, sie zeigt gute Erfolge bei Erschöpfung, Erkältungsanfälligkeit oder allergischen Reaktionen.

Ein weiterer Vorteil der Massage: Es gibt keine Altersbeschränkung. Kleinkinder wie Hochbetagte – alle können sich behandeln lassen.

Peng Dezhong: «Wenn jemand eine schwere Osteoporose hat, sollte man keine Tuina-Massagen durchführen. Auch bei Krebs oder grossflächigen Hauterkrankungen gibt es Grund zur Vorsicht. Zudem sollte nie auf einem Entzündungsherd massiert werden. Darum herum kann man aber behandeln.»

Um herauszufinden, welche Disharmonie besteht, führt der TCM-Arzt eine zeitaufwendige Befragung mit einer Zungen- und Pulsdiagnose durch. Wichtig sind ihm auch die Gesichtsfarbe, Atmung, Stimme, Geruch, Gemütsverfassung, Kälte- und Hitzeempfinden sowie die Krankheitsgeschichte seiner Patientinnen und Patienten.

Bei gesunden Menschen kann die Tuina-Therapie das Wohlbefinden steigern, dabei die Abwehrkraft des Körpers stärken und eine Krankheit verhindern. Ganz nach dem Motto: Vorbeugen ist besser als heilen. In China hat es Tradition, dass sich reiche Leute einen Präventivmediziner leisten, der sie täglich mit einer Tuina-Massage verwöhnt. Die Leute glauben, dass sie auch deshalb nicht krank werden.



Eine Sache mit Köpfchen: Im ganzen Körper sollen die Energien wieder richtig fliessen können.

Inserat

Gewinnen Sie einen von fünf Geschenkgutscheinen im Wert von je 100 Franken.

Schenken Sie sich oder einem Ihrer Lieben Freude und Wohlbefinden.
Ganz gleich, was Sie sich wünschen oder was Sie gerade brauchen können, der Geschenkgutschein gilt in allen TopPharm Apotheken wie bares Geld.

Und so einfach gehts:
Schreiben Sie Ihre Adresse auf diesen Coupon oder auf eine Postkarte und schicken Sie uns diese mit dem Kennwort an:
TopPharm AG | Kennwort «Geschenkgutschein»
Grabenackerstrasse 11 | 4142 Münchenstein

Name / Vorname:

Strasse / Nr:

PLZ / Ort:

Einsendeschluss: 31.01.2009 (Datum des Poststempels)
Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung.

www.toppharm.ch
TopPharm, die Vereinigung unabhängiger Apotheken.

Top Wissen. Top Beratung.

toppharm Apotheken