Hermine Tenk

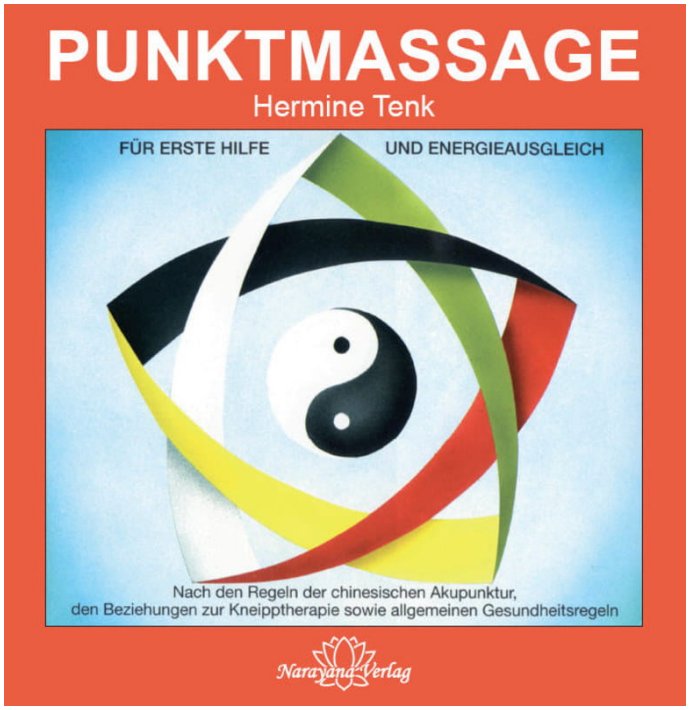
Punktmassage für Erste Hilfe und Energieausgleich

Leseprobe

Punktmassage für Erste Hilfe und Energieausgleich

von Hermine Tenk

Herausgeber: Maudrich Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen 12

Einleitung und Geschichte 13

1. Akupunktur und Moxibustion 13
2. Kneipptherapie 15

Einführung in die Akupunktur 16

Technik der Akupressur 21
Maß- und Meridiantabellen 23
Die 5-Elemente-Lehre 24
I. Energiekreislauf 28
II. Energiekreislauf 32
III. Energiekreislauf 36
Sondermeridiane 40

Akupressur in der Ersten Hilfe 44

Kreislaufstörungen 44
Schock und Anfälle 45
Beruhigung 46
Herzschmerzen 46
Reise-Erbrechen 46
Koliken 47
Nasenbluten 48
Zahnschmerzen 48
Asthma 49
Pseudokrupp 49

Prophylaxe – Vorbeugung 50

Ein neuer Tag beginnt! 52
Chinesische Augenmassage 56

Inhalt

Behandlung funktioneller Störungen 58
Was verstehen wir
unter funktionellen Störungen? 59
Schlafstörungen 63
Angst 65–66
Konzentrationsstörungen 67
Vergeßlichkeit 67
Herzschmerzen 68
Stottern 68
Bettnässen und Einkoten 70
Reizblase und Harnverhaltung 73
Menstruationsstörungen 74

Erkrankungen der Atemwege 76

Schnupfen 76
Erkältungsanfälligkeit 77
Heiserkeit und Halsschmerzen 78
Reizhusten 80
Bronchitis 81
Fieber 82

Allergien 84

Heuschnupfen 84
Allergische Augenentzündung 84
Asthma und spastische Bronchitis 86
Allergisches Ekzem 89
Allergische Darmreaktionen 91

Warzen 93

Magen- und Darmstörungen 94

Magenschmerzen und Gastritis 94

Inhalt

Darmstörungen – Durchfall 96
Verstopfung 97
Dickdarmentzündung – Kolitis 98
Gallenbeschwerden 99
Appetitlosigkeit 100
Eß-Sucht 101

Kopfschmerzen 103

Gesichtsnervenschmerzen 108
Gesichtsnervenlähmung 108
Zahnschmerzen 109
Kiefersperre 109

Durchblutungsstörungen 110
Wadenkrämpfe 111

Wirbelsäulen- und Gelenksschmerzen 112

Wirbelsäule 112
Schultergürtel 116
Ellenbogen-Gelenksschmerzen 118
Handgelenksschmerzen 119
Beckengürtel 120
Ischialgie 121
Kniegelenksschmerzen 122
Fußgelenksschmerzen – Schwellungen 123
Spitzfußstellung 124

Phantomschmerzen 125

Literaturverzeichnis 126

Nachwort 127

Einleitung und Geschichte

Dieses Buch soll keine Nur-Darstellung der sogenannten **traditionellen chinesischen Medizin = TCM** geben.
Darüber gibt es bereits genug Publikationen. Es soll vielmehr ein möglicher Weg gezeigt werden, was man aus der **TCM** für den westlichen Alltag verwenden kann und wie man die bei uns schon sehr verbreitete **Kneipp-Wasserbehandlung** daheim kombinieren kann.

Beide Methoden wollen wir vor allem für die **Krankheitsvorbeugung** anwenden.

Nun zu den einzelnen Methoden einige Erklärungen und geschichtliche Entwicklungen.

1. Akupunktur und Moxibustion

= Stechen und Brennen wird in der TCM seit Jahrtausenden zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten angewendet. Dies ist aber nur ein Teil der fernöstlichen Heilkunde.
Wir finden nach der Befreiung von Aberglauben und Kultmethoden für uns sehr vertraute Inhalte wie: richtige Ernährung, Pflanzenheilkunde, Bewegungstherapie mit Atemtechniken, Akupunktur und Moxibustion.
Merken wir uns also diese fünf Fundamente der TCM!

Diese medizinischen Grundsätze wurden durch Jahrtausende beobachtet und durch die Erfahrungen entwickelt.

In der uns näher liegenden griechischen Antike wurde zur Stärkung der Vitalität und der Abwehrkräfte sowie zur Vorbeugung empfohlen: richtige Ernährung, Licht, Luft, Sonne, Bewegung in Form ausreichender sportlicher Betätigung.

Hippokrates von Kos (455–370 v. Chr.) kann als der älteste Vertreter der **Naturheilkunde** bezeichnet werden.

Er verordnete: Diät, Wasserkuren, Atemtechnik, Heilgymnastik und Massage. Den »Hippokratischen Eid« müssen auch heute noch die Mediziner bei der Promotion zum Dr. med. univ. ablegen.

Es ist also ganz natürlich, daß neben allen chemischen und technischen Fortschritten unserer Wissenschaft auch die Naturmedizin zu ihrem angestammten Recht kommt.

Doch auch im China heute herrscht deshalb auf medizinischem Gebiet noch lange keine Vollkommenheit.

Der Nachholbedarf am Fortschritt der westlichen medizinischen Entwicklung ist sehr groß, doch versucht man aus ökonomischen

Gründen, die Kombination der aus alter Kultur stammenden, erfahrenen Medizin mit der westlichen Medizin zu erreichen. In den Spitälern gibt es z. B. eigene Akupunktur-Ambulanzen, auch gibt es einige Krankenhäuser für die TCM. Arzt und Patient können entscheiden, welche Behandlung bevorzugt werden soll: östlich oder westlich oder die Kombination von beiden.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen stammen aus dem 3. Jahrhundert v. Chr.

Neuere archäologische Funde in China haben Aufschluß über taoistische, medizinische, geographische und astronomische Schriften gebracht. Auch wurde im Hangrab Nr. 3 bei Changsa (1973) aus der frühen Hanzeit 168 v. Chr. ein Seidenbild gefunden mit Darstellungen gymnastischer Übungen, wie wir sie heute vom Qi-Gong oder Taiji (Schattenboxen) kennen. Es wurden auch Akupunkturnadeln aus Gold und Silber gefunden.

Es war im Altertum üblich, sich Ärzte zu »halten« und sie zu bezahlen, solange man gesund war. Wurde man aber krank, mußte der Arzt die Therapie kostenlos durchführen. So bestehen die ersten schriftlichen Aufzeichnungen (Neijing) aus dem Zwiegespräch des legendären Kaisers Huang Ti mit seinen Leibärzten.

In der an Wirren nicht gerade armen Geschichte Chinas waren es vor allem auf dem Lande geschulte, erfahrene Menschen, die sich der Nadeltechnik bedienten.

Um die medizinische Versorgung allgemein zu verbessern, hat man auch im modernen China tausende »Hilfsärzte« ausgebildet, die in den Sanitätsstationen die medizinische Betreuung weiter Teile der Bevölkerung übernahmen. Als im vorigen Jahrhundert die westliche Medizin auch in Asien Fuß faßte, wurde die traditionelle Medizin immer mehr verdrängt und blieb der medizinischen Versorgung der Massen vorbehalten.

Nach Europa kam das Wissen um die TCM relativ spät. Schiffsärzte und Handelsleute berichteten im ausgehenden 17. Jahrhundert erstmals über die Begegnung mit der fernöstlichen Medizin und Nadeltechnik. Erst in unserem Jahrhundert gelangte die Akupunktur zu einer Entwicklung, die nie voraussehbar war.
Durch die Einführung der Akupunktur in die Anästhesie, die Erforschung der Akupunkturwirkung in Ost und West und das dadurch mögliche Verstehen des Mechanismus der Akupunkturreaktion und der therapeutischen Wirkung wurde das Interesse westlicher Ärzte für diese Methode geweckt.
Seit den Fünfzigerjahren unseres Jahrhunderts kam es aber auch zu intensiverem Kultur- und Wissenschaftsaustausch zwischen Ost und West.

Aber auch das stärkere Umweltbewußtsein in der Bevölkerung infolge zunehmender Schädigungen durch den »chemischen« Fortschritt führt dazu, daß die Menschen sich mehr zu den natürlichen Heilmitteln hingezogen fühlen.

So kommt es, daß statt Tabletten wieder mehr Tee genommen wird und man zur Gesundheitsvorsorge eine gesündere Ernährung, Bewegung und auch Wassertherapie anwendet.

Die Ärzte streben heute nach einer Medizin, die dort, wo es möglich ist, mit einfachen Mitteln arbeitet (Naturheilkunde) und dafür dann, wenn es erforderlich ist, die modernen technischen Methoden einsetzt.

Ein Umdenkprozeß ist auch aus ökonomischen Gründen erforderlich.

2. Kneipptherapie

Da die Menschen in der Kneippbewegung eine sehr bewußte und aktive Gesundheitsvorsorge betreiben, noch einige Worte dazu:

Pfarrer Sebastian Kneipp (geb. 17. 5. 1821 in Stefansried bei Ottobeuren, gest. 17. 6. 1897 in Wörishofen) hat die seit der Antike bekannte Wassertherapie um einige Methoden erweitert und mit Kräutern sowie richtiger Ernährung, Bewegung und Lebensordnung ergänzt.

Die nach ihm benannte Kneipptherapie hat besonders regulierende Funktion, sie wird daher ebenfalls gerne zur Vorbeugung angewendet.

Es gibt fünf Säulen der Kneipptherapie:

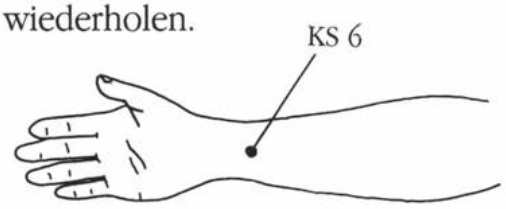
1. Bewegung
2. Kräuter
3. Ernährung
4. Wasser
5. positive Lebensweise = Ordnungstherapie

Wir finden also sehr viel Übereinstimmung mit den fünf Fundamenten der TCM sowie den vorhin beschriebenen Methoden der Hippokratischen Schule.

MAGEN- UND DARMSTÖRUNGEN

Die Punkte für Beschwerden dieser Art liegen vor allem auf dem Hauptenergiekreislauf Di – Magen – Milz, also auf den Meridianen, die den betroffenen Organen entsprechen.

Nur bei Neigung zum **Erbrechen,** ob auf Reisen oder bei Beginn einer Erkrankung oder beim acetonämischen Erbrechen der Kinder, sollte man sofort den Punkt KS 6 = 2 Daumenbreiten von der Haupthandfalte aufwärts, in der Mittellinie zwischen beiden Sehnen fest pressieren.
Man kann dies abwechselnd tun und mehrmals wiederholen.



Auch beim Erbrechen infolge der sogenannten zytostatischen Therapie kann man sich mit diesem Punkt Erleichterung verschaffen. Dieser Punkt wirkt aber auch beim sogenannten **Schluckauf,** der sehr unangenehm sein kann. In allen diesen Situationen wird man den Punkt, wie bei der Ersten Hilfe, stark mit dem Fingernagel bis zu 1 Minute pressieren.
Hat man bei Brechdurchfall keine Elektrolytlösung zur Hand, wird man sich mit lichtem Schwarztee und etwas Salz behelfen.
Denn der Verlust der Magensäure löst immer neuen Brechreiz und Schmerzen im Magen aus.

Bei Kindern mit Neigung zu acetonämischem Erbrechen sollte man immer Elektrolyt-(= Salzmischung) Pulver bei sich haben.

Es genügt schon eine Aufregung, um bei diesen labilen Kindern das Erbrechen bis zum Schock auszulösen. Kann das Kind die Elektrolytlösung nicht trinken, kann man diese auch als Einlauf verabreichen.
Im Krankenhaus werden deshalb die Infusionen angelegt.

MAGENSCHMERZEN UND GASTRITIS

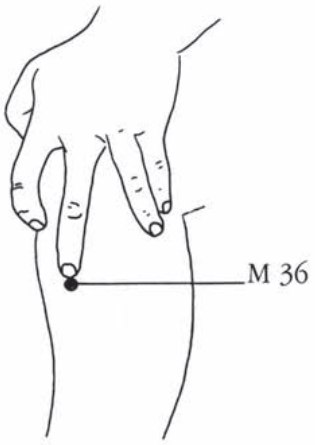
Diese Beschwerden treten bei Veranlagung, d. h. bei bestimmten Menschen nach Aufregung oder kleinen Ernährungsfehlern, immer wieder auf.
Neigt man dazu, dann muß man genau erforschen, was die auslösenden Ursachen sind. Es ist für uns ja selbstverständlich, daß man dies mit seinem Hausarzt bespricht. Werden keine gröberen Befunde erhoben, dann wird man zuerst den Speisezettel überprüfen.
Viele Menschen vertragen die heute so beliebte »Körner-Kost« nicht und haben darauf heftige Magenschmerzen. Dann wird man einen anderen Weg der Vollwertkost finden.

Vor allem wird man den Magen, d. h. die Magenschleimhaut beruhigen, und dies geht sehr einfach mit einigen Löffeln dünner Haferschleimsuppe als erstes Frühstück: 1 Teelöffel Hafermark mit Salz und Wasser zu einer dünnen Suppe kurz aufkochen.

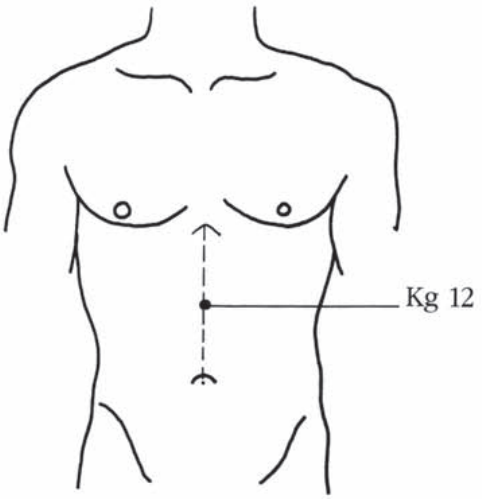
Auch nach einer Darminfektion erholen sich Magen und Darm mit dieser Methode wieder schneller.

Vor dem Schlafengehen trinkt man noch eine Tasse leichten, ungesüßten Kamillentee.

Wenn man dies ein bis zwei Wochen durchführt, dann hat man bestimmt auf lange Sicht keine Beschwerden.
Was man meiden sollte, wird man mit dem Hausarzt besprechen.



Als Punktmassage haben wir den Punkt M 36 (wir kennen ihn schon sehr gut) und einen Punkt auf dem vorderen Sondermeridian genau in der Mitte zwischen Nabel und Brustbeinspitze = Kg 12.



Diese beiden Punkte massieren wir mit der Fingerkuppe nur mäßig stark.

Es gibt eine Studie aus China, wo man an 100 Patienten Röntgenuntersuchungen gemacht hat und den Punkt M 36 genadelt hat.

Man konnte feststellen, daß die Magenbewegungen wieder normalisiert wurden, egal ob der Magen verkrampft oder schlaff war.

Wir haben schon über eine große Breitenwirkung dieses Punktes gesprochen. Es ist eine positive Begleiterscheinung, daß durch die Massage dieses Punktes auch gleichzeitig die Psyche gestärkt wird. Anfangs kann man täglich einmal massieren und bei Besserung auf jeden zweiten Tag wechseln. Mehr als 5 Massagen sind sicher nicht notwendig.

DARMSTÖRUNGEN – DURCHFALL

Diese Erkrankung läßt sich vom Baby bis zum höchsten Alter sehr erfolgreich mit der Massage einiger Punkte bessern.

M 25 in Nabelhöhe und in der Mitte von Nabel und der Brustlinie kann schon bei Neugeborenen kurz (10 Sekunden) und leicht mit der Fingerkuppe massiert werden, um die Verdauung in Schwung zu bringen und zu normalisieren.

Dazu geben wir den Punkt MP 6, der uns schon sehr vertraut ist und 4 Querfinger vom Knöchel aufwärts hinter dem Schienbein liegt.

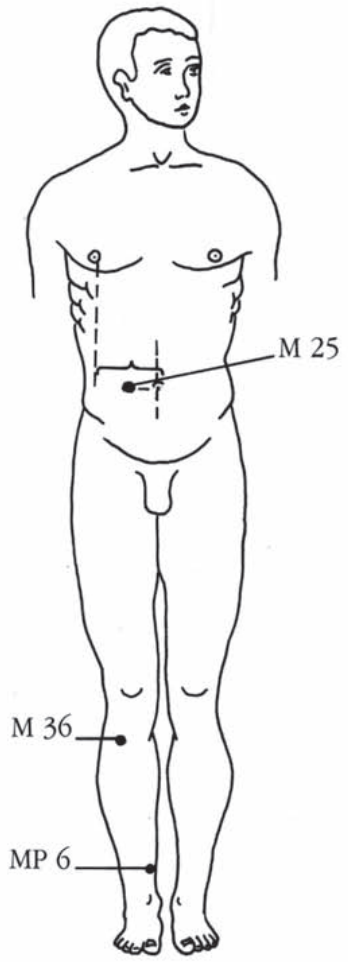
Dieser Punkt kann bei sehr dünnflüssigem Stuhl etwas stärker 10 bis 30 Sekunden – je nach Alter – massiert werden.

Von diesem Punkt aus können wir auch die Flüssigkeit im Gewebe regulieren, z. B. bei Schwellung der Knöchel, falls es sich nicht um organische Herz- oder Nierenkrankheiten handelt.

Es ist sehr interessant, wie schnell oft ganz dünnflüssige Stühle durch die Massage dieser beiden Punkte gestoppt werden.

Man kann anfangs zweimal täglich die Massage durchführen.

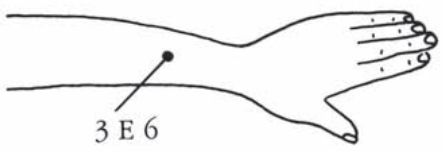
Nach der Besserung kann man abschließend den Punkt M 36 einmal täglich massieren.



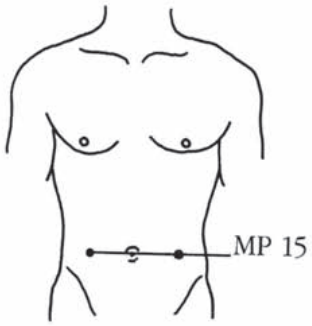
Diese Massagen kann man nach 3 Tagen beenden. Natürlich wird man mit fettarmer Ernährung langsam eine normale Kost aufbauen. Anstatt Zucker sollte man mit Honig süßen und morgens einige Löffel dünne Haferschleimsuppe, wie schon beschrieben, zwei Wochen hindurch essen.

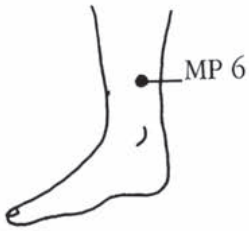
VERSTOPFUNG

Man kann seinen Darm dazu erziehen, daß er seine Funktion morgens ausübt.
Dies sollte man bereits im frühen Kindesalter beginnen. Wir wissen, daß der Dickdarm von 5.00 bis 7.00 Uhr seine Maximalzeit hat. Dann gibt es den ganzen Tag mit dem Darm keine Probleme mehr.
Kommt es dennoch zu schwieriger Darmentleerung, dann sollte man eine klinische Abklärung durchführen. Es könnte z. B. angeborene Veränderungen geben, die ein chirurgisches Eingreifen notwendig machen würden. Ist von dieser Seite alles in Ordnung, dann wird man die Ernährung möglichst schlackenreich gestalten. Viel Obst, Getreideprodukte, Gemüse sind notwendig. Kakao und Schokolade, schwarzen Tee etc. sollte man meiden. Außerdem ist körperliche Tätigkeit (Sport) zum Ausgleich bei sitzender Beschäftigung notwendig.
Zusätzlich kann man noch folgende Punkte massieren: am Unterarm beiderseits an der Außenseite in der Mittellinie, von der Haupthandfalte 3 cun = 4 Querfinger aufwärts.



Dies ist 3 E 6. Wir unterstützen hiermit auf dem 3 Erwärmer die Darmfunktion.





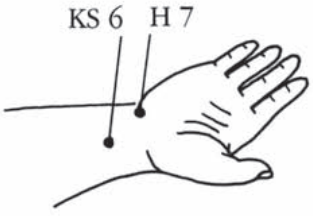
Am Bauch haben wir noch MP 15 = in Höhe des Nabels auf der Brustlinie, er liegt direkt über dem Dickdarm. Natürlich haben wir für die Regulierung des Wasserhaushaltes noch den Punkt MP 6 an den Beinen zu massieren. Meist genügen 3 Behandlungen! Bereits nach der ersten Behandlung tritt ein Grollen im Darm auf. Ab der 2. Behandlung beginnt dann die Normalisierung des Stuhlganges. Wir massieren beim Erwachsenen 30 Sekunden, bei Kindern 20 Sekunden mittelstark. Handelt es sich eher um Darmverkrampfungen, dann wird man etwas stärker = sedierend massieren und leicht gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Hat sich beim Röntgen eher ein schlaffer Darm gezeigt, der Bauch ist ebenfalls weich und schlaff, dann wird man nur ganz leicht vibrierend oder im Uhrzeigersinn massieren und M 36 dazugeben.
Sollte der Erfolg mit der Massage nicht zufriedenstellend sein, dann sollte man Kontakt mit einem Akupunkturarzt aufnehmen. Die Nadelung wirkt natürlich stärker als die Massage. Massiert wird zweimal pro Woche.

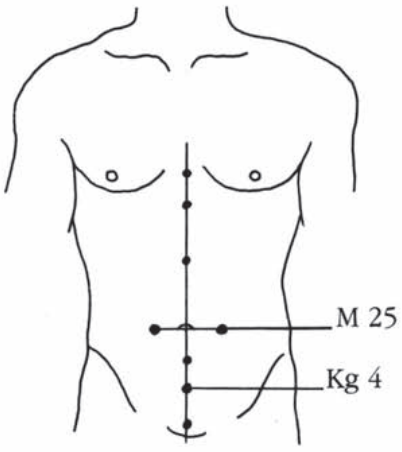
DICKDARMENTZÜNDUNG – KOLITIS

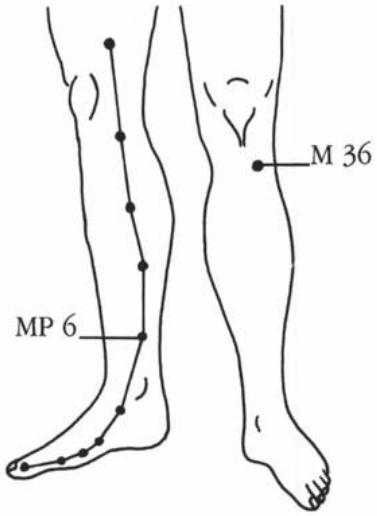
Eine der Hauptursachen dieser äußerst unangenehmen, schmerzhaften und oft wiederkehrenden Erkrankung sind seelische Belastungen besonders im Beruf.

Wir haben daher die Möglichkeit, mit der Punktmassage recht gut in diesen wahren Teufelskreis einzugreifen.
Doch wie immer ist eine genaue klinische Untersuchung notwendig, denn es gibt verschiedene Varianten dieser Erkrankung, und man sollte nichts Ernstlicheres übersehen. Sind die Befunde klar, dann können wir zu allen westlich-medizinischen Maßnahmen mit Diät und eventuell Medikamenten mit der Punktmassage beginnen.

Für die Psyche: KS 6 und H 7, die wir schon sehr gut kennen. Wir werden nur ganz leicht, am Punkt vibrierend massieren. Anfangs M 25 beiderseits vom Nabel und Kg 4 auf dem vorderen Sondermeridian und an den Beinen M 36 und MP 6.
Alle diese Punkte haben wir schon sehr gut kennengelernt.
Wir behandeln anfangs jeden 2. Tag und nach 3mal gehen wir auf 2mal wöchentlich über. Ergibt sich mit der Massage keine Besserung, dann sollte man unbedingt einen Akupunkturarzt aufsuchen. Ich habe oftmals erlebt, daß die Blutungen sofort aufgehört haben, daß sich die erkrankte Darmschleimhaut abgestoßen hat und sich die Patienten sehr schnell wieder erholt haben. Aber vor allem haben die fürchterlichen, krampfartigen Schmerzen schon nach der ersten Behandlung nachgelassen. Nach 5 Behandlungen kann man auf jeden Fall pausieren, damit man dem Körper Zeit gibt zu reagieren.





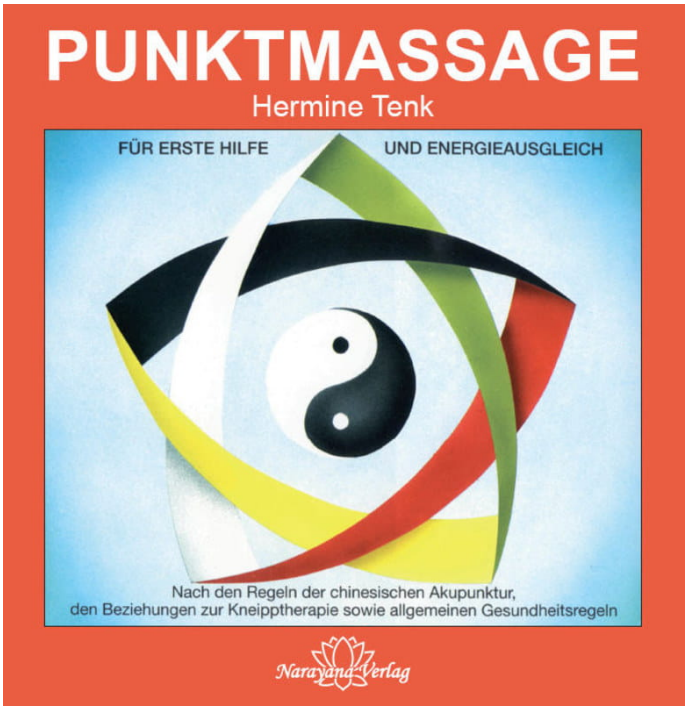


Hermine Tenk

Punktmassage für Erste Hilfe und Energieausgleich

128 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de