

Angela Drees

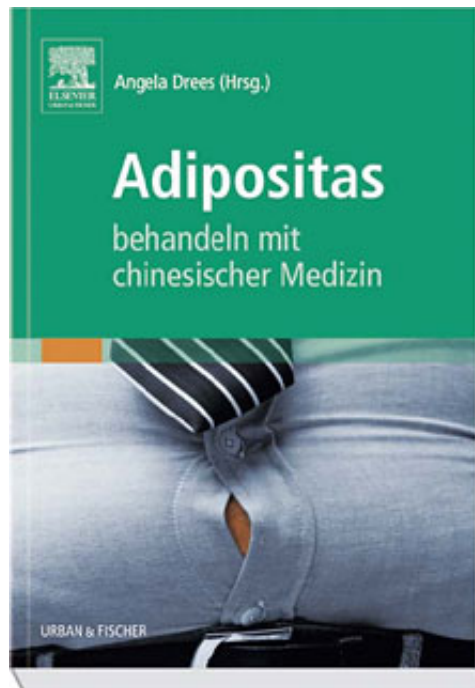
Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin

Leseprobe

[Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin](#)

von [Angela Drees](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13028>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



5 Therapeutische Verfahren

Angela Drees,
mit Beiträgen von Helmut Eich, Meike Hannig (5.1.2),
Andreas Koepp (5.2.1), Rolf Rothe (5.5), Anna Mietzner (5.6)
und Alexandra Blunck (5.7)

| | |
|---|-----|
| 5.1 Akupunktur | 81 |
| 5.1.1 Körperakupunktur | 81 |
| 5.1.2 Ohrakupunktur | 96 |
| 5.2 Arzneimitteltherapie | 99 |
| 5.2.1 Chinesische Arzneimitteltherapie | 99 |
| 5.2.2 Westliche Arzneimitteltherapie | 102 |
| 5.3 Diätetik..... | 105 |
| 5.3.1 Grundlagen der Chinesischen Diätetik..... | 105 |
| 5.3.2 Eigenschaften der Nahrungsmittel | 105 |
| 5.3.3 Regionale Unterschiede und klimatische Faktoren | 113 |
| 5.3.4 Zusammensetzung einer Mahlzeit | 114 |
| 5.3.5 Zubereitung der Nahrung | 115 |
| 5.3.6 Mahlzeiten..... | 118 |
| 5.3.7 Getränke..... | 119 |
| 5.3.8 Ernährungsberatung in der TCM für Adipositas-Patienten | 120 |
| 5.4 Bewegungstherapie | 122 |
| 5.5 <i>Tuina</i> | 123 |
| 5.5.1 Grundlagen..... | 123 |
| 5.5.2 Techniken..... | 124 |
| 5.5.3 Anwendung | 125 |
| 5.5.4 Kontraindikationen | 128 |
| 5.5.5 Reaktionen auf die <i>Tuina</i> -Behandlung..... | 129 |
| 5.6 <i>Qigong</i> | 129 |
| 5.6.1 Grundlagen..... | 129 |
| 5.6.2 Die 3 Regulierungen..... | 130 |
| 5.6.3 <i>Qigong</i> und Adipositas | 131 |
| 5.6.4 Die Übungen im Einzelnen | 131 |

79

| | |
|---|-----|
| 5.7 Psychotherapeutische Behandlungsansätze der Adipositas | 146 |
| 5.7.1 Theoretische Betrachtungen | 146 |
| 5.7.2 Anregungen für die Praxis | 147 |

5.1 Akupunktur

5.1.1 Körperakupunktur

Angela Drees

An dieser Stelle werden nur Akupunkturpunkte aufgeführt, die in Zusammenhang mit der Adipositasstherapie stehen.

- Lokalisationsangaben nach: C. Focks (2003), G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz (1993)
- Wirkung nach: G. Maciocia, B. Flaws, U. Lorenzen, A. Nöll, P. Deadman (2000), C. Focks (2003)
- Übersetzung und Nomenklatur nach: G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz (1993), C. Focks (2003), P. Deadman (2000)

Lu 9 (Taiyuan) Großer Abgrund

Bach-Shu-Punkt, Ursprungs- *Yuan*-Punkt und Erde-Punkt der Lungen-Leitbahn, Einflussreicher-*Hui*-Punkt der Gefäße

Lokalisation: Am Handgelenk in einer Vertiefung zwischen Arteria radialis und der Sehne des Musculus abductor pollicis longus, auf der Höhe von He 7

Wirkung: Tonisiert die Lunge und wandelt Schleim um, fördert die absenkende Funktion der Lunge, reguliert und harmonisiert die Gefäße, aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerzen

Bemerkung: Sehr wichtiger Punkt zur Tonisierung der Lunge bei Lungen- *Qi*- und Lungen- Yin-Schwäche und der Umwandlung von Schleim

Di 4 (Hegu) Talverbindung

Ursprungs-*Yuan*-Punkt, Meisterpunkt für Gesicht und Mund

Lokalisation: Zwischen I und II Metakarpalknochen, an der höchsten Stelle des Musculus adductor pollicis bei Anliegen des Daumens am Zeigefinger, in der Mitte des II. Metakarpalknochens, senkrecht 0,5-1 cun, Moxibustion applizierbar

Wirkung: Reguliert das Abwehr- *Wei-Qi* und vertreibt äußeren Wind, reguliert Gesicht, Augen, Nase und Mund, reguliert die verteilende Funktion der Lunge, lindert Schmerzen und leitet Obstruktionen aus der Dickdarmleitbahn aus, stärkt das *Qi*

Bemerkung: Allgemeiner Schmerzpunkt, Punkt um Wind-Hitze zu vertreiben, beruhigende spasmolytische Wirkung bei Schmerzen des Darms und Uterus, Besänftigung des Geistes und Dämpfung von Angstzuständen, senkt das *Yang* und lässt das *Yin* sinken bei rebellierendem *Qi*, wichtiger Punkt; **Cave:** nicht in der Schwangerschaft!

Di 11 (*Quchi*) Teich in der Krümmung

Meer-He-Punkt, Erde-Punkt

Lokalisation: Beim 90 Grad angewinkelten Ellenbogen am lateralen Ende der Ellenbogenfalte, 1-1,5 cun tief, Moxibustion applizierbar

Wirkung: Vertreibt Hitze und äußeren Wind, verteilt Körperflüssigkeiten, löst Nässe und Hitze, kühlt Hitze des *Xue* (Blut), leitet Nässe aus, reguliert das Lungen-*Qi*, unterstützt Sehnen und Gelenke, harmonisiert *Qi* und Blut.

Bemerkung: Einer der wichtigsten Punkte zur Behandlung von Hitze im Körper, zur Beseitigung eines *Yang*-Überschusses

Ma 8 (*Touwei*) Am Kopf gebunden

Lokalisation: 0,5 cun lateral des Winkels der frontalen Haarlinie, senkrecht über Ma 7, an der oberen Begrenzung des M. temporalis, 4,5 cun lateral der Mittellinie, 3 cun oberhalb der Augenbrauen; horizontal entlang der Kopfhaut nach oben und unten, 0,5-1 cun

Wirkung: Vertreibt Wind, beseitigt Nässe aus dem Kopf, vertreibt Feuer, klärt die Augen, beseitigt Hitze, hemmt den Tränenfluss, beruhigt den Geist, beseitigt Schwindel, lindert Schmerz

Bemerkung: Besonders bei Schwindel durch Nässe und Schleim, wichtiger Punkt zur Behandlung von Kopfschmerzen

Ma 21 (*Liangmen*) Balkentor

Lokalisation: 4 cun oberhalb des Nabels, 2 cun lateral der Mittellinie, auf einer Ebene mit Ren 12, 0,7-1 cun senkrecht; **Cave:** Peritoneum

Wirkung: Reguliert das *Qi* und lindert Schmerzen, harmonisiert den Mittleren Erwärmer, löst Stagnationen, hebt das *Qi* und stoppt Diarrhö

Ma 25 (*Tianshu*) Himmlischer Angelpunkt

Alarm-*Mu*-Punkt des Dickdarms

Lokalisation: 2 cun lateral des Nabels, senkrecht 0,5-1,2 cun tief, Moxibustion applizierbar

Wirkung: Fördert die Zirkulation des *Qi*, fördert die Funktion der Eingeweide, hebt das klare und senkt das trübe *Qi*, löst *Qi*-Stase des Dickdarms, wandelt Nässe um, klärt Hitze des Dickdarms, vermindert Nahrungsmittelstagnationen

Bemerkung: Besonders bei Fülle des Magens, kühlt Hitze sowie Schleim-Hitze des Magens

5 Therapeutische Verfahren

glykämie mit besonderem Heißhunger auf Süßes. Vermehrter Appetit und Nahrungsaufnahme wird durch diese Wirkung noch gefördert.

5.3.8 Ernährungsberatung in der TCM für Adipositas-Patienten

Psychologische Voraussetzung

Beim Thema Ernährung und Übergewicht geht es auch immer um die Fragen, wie der Patient zu sich selbst steht, wie er mit sich umgeht, was er Gutes für sich tut, d.h. was er sich gönnt und wie er für sich sorgt, damit er gut versorgt ist.

Besonders das Thema des Erd-Elements, die stabile Mitte, die gesunde und gute Sorge um sich selbst, sollte angesprochen und erörtert werden.

Hinter jedem Gewichtsproblem steht ein Mensch mit inneren Bedürfnissen, die auch durch das Essen befriedigt werden wollen. Genuss, bewusstes Essen, die Zubereitung von köstlichen Speisen und Sättigung sind die Voraussetzungen zu Gewichtsreduktion.

Ohne ein wohlwollendes Verhältnis zu sich selbst kann kein Mensch seelisch und auch körperlich satt werden und Gewicht reduzieren.

Jede Ernährungsberatung sollte mit ausreichend Wissen, menschlichem Verständnis und einer undogmatischen Einstellung durchgeführt werden. Rigorose Verbote mit Verzicht nützen nichts, da sie schnell ins Gegenteil umschlagen, wenn die Betreuung und Kontrolle durch Arzt oder Therapeut wegfallen.

Individuelle Vorlieben bei der Ernährung sollten berücksichtigt werden, um dann akzeptable Alternativen zu finden. Bei allen Maßnahmen geht es nicht nur darum etwas wegzustreichen, sondern bessere Ernährungsweisen zu finden, die vom Patienten akzeptiert werden. Vorschläge bei der Ernährungsberatung sollten ausprobiert und getestet werden. Durch ein erhöhtes Wohlbefinden werden Empfehlungen auch langfristig umgesetzt.

Nach Stellung einer individuellen Diagnose ist es jedem Patienten möglich, gezielte diätetische Richtlinien zu befolgen. Die Diätberatung bietet die Chance, neue Wege zu erarbeiten und andere Gewohnheiten zu etablieren.

Praktische Durchführung

Dauer ca. 40-60 min

- Vor der Beratung sollte die Chinesische Syndromdiagnostik bereits abgeschlossen sein.

- Am Anfang steht immer eine Analyse oder Bewusstmachung des bisherigen Essverhaltens. Durch eine Dokumentation des Patienten über 1 Woche wird alles notiert, was an Essen und Getränken verzehrt wird. Auch das Essverhalten wird dabei berücksichtigt. Besondere Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben müssen berücksichtigt werden. Dem Patienten sollte mitgeteilt werden, dass er nicht kontrolliert oder kritisiert wird.
- Was will der Patient verändern? Möchte er lediglich Gewicht abnehmen oder bestehen noch andere Beschwerden und Anliegen?
- Allgemeine Grundlagen der Chinesischen Diätetik, d. h. die individuelle Energetik einzelner Nahrungsmittel sollten erklärt werden. Auch auf die Zubereitungsformen und die Bedeutung von Gewürzen kann eingegangen werden. Die individuelle Auswahl von bestimmten Nahrungsmitteln mit der typgerechten Zubereitung ist ausschlaggebend für den Erfolg.
- Das Zählen von Kalorien steht bei dieser Ernährungsform nicht im Vordergrund. Durch die Unterstützung durch Akupunktur und Arzneimitteltherapie, *Tuina*, *Qigong* kann die gewichtsreduzierende Wirkung noch verstärkt werden.
- Konkrete Vorschläge für den Patienten müssen realisierbar und am besten selbst erprobt sein.
Hohe Ziele frustrieren nur. Klare Vorstellungen vom Ziel und kurzfristige realistische Teilziele dagegen motivieren.
- Die Einstellung zu sich selbst ist ein wichtiger Bestandteil der Beratung. Das therapeutische Gespräch sollte hier für mehr Klarheit sorgen durch Fragen wie z.B.: Wie hat der Patient sich bisher versorgt? Wie hat er für sein leibliches Wohl gesorgt? Das Ziel ist ein besserer Umgang mit sich selbst.
- Bei plötzlichem Heißhunger können entsprechende Ohr- und Körperakupunkturpunkte eingesetzt werden. Bei anfänglichem Heißhunger auf Süßes kann der Patient auf natürliche Süßigkeiten zurückgreifen: Datteln, Feigen, süßen Ingwer, andere Trockenfrüchte, Fruchtriegel (ohne Zusatz von Zucker). Nach einer kurzen Zeit der Umstellung wird weniger Heißhunger auftreten
- In der individuellen Nahrungsmitteltabelle sind alle Getränke, Gewürze und günstigen Nahrungsmittel aufgezählt. Weit oben stehende Nahrungsmittel sind als besonders günstig einzustufen.
- Dem Patienten schriftliche Unterlagen mitgeben: Nahrungsmittellisten mit Getränken und Gewürzen, Zubereitungsformen, Rezepte, Erklärungen.
- Vereinbaren Sie einen 2. Termin oder Telefontermin innerhalb der nächsten 2 Wochen. Schwierigkeiten und Unsicherheiten können so direkt geklärt werden.

5.5 Tuina

Rolf Rothe

5.5.1 Grundlagen

Tuina ist neben Arzneimittellehre, Akupunktur, Diätetik und *Qigong* eines der fünf „großen“ Therapieverfahren der TCM. Es umfasst sowohl massierende als auch passiv mobilisierende und reponierende (chiropraktische) Handgriffe. Demzufolge lässt sich bei erster Betrachtung ein Anwendungsschwerpunkt bei traumatologischen (verletzungsbedingten) und orthopädischen (den Bewegungsapparat betreffenden) Krankheits- und Beschwerdebildern als auch bei funktionellen Störungen ableiten. Jedoch erweitert sich das Anwendungsspektrum durch die gezielte Auswahl, Abfolge und Anwendung insbesondere massierender Techniken auch auf eine Vielzahl von Störungen und Disharmonien des Körperinneren.

Aus der gezielten Auswahl und Abfolge einer überschaubaren Anzahl von Techniken sowie der Anwendungskombination von Kraft, Richtung, Rhythmus und Anwendungsdauer der ausgewählten Behandlungstechniken resultiert die gezielte Beeinflussung des jeweiligen Störungsmusters auf organischer als auch funktioneller Ebene. Auf dieser Grundlage kommt es je nach Behandlungsziel zu einer eher tonisierenden (anregenden, bewegenden, fördernden, haltenden, sammelnden), sedierenden (auflösenden, beruhigenden, entlastenden, zerstreuenden) oder harmonisierenden (ausgleichenden, balancierenden) Wirkung.

Basierend auf den Kenntnissen der chinesischen Medizin vom Leitbahnsystem des menschlichen Körpers erfolgt die gezielte Beeinflussung an Leitbahnpunkten und Körperbereichen.

Tuina basiert auf den theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin, die sich zur Behandlung der Adipositas in den folgenden Wirkungen widerspiegeln:

- Harmonisierung des Organismus
- Durchgängigmachen von Leitbahnen
- Beseitigung von Schwellung und Blutstau
- Beeinflussung der *Zang*- (Speicher-) und *Fu*- (Hohl-)Organe
- Mobilisation von *Qi* (Energie, Funktion, Aktivität) und *Xue* (Blut)
- Korrektur fehllaufender bzw. gestauter Energie im Inneren des Körpers
- Vertreibung äußerer krankmachender Einflüsse (hauptsächlich Wind, Kälte und Nässe)

Die fachgerechte Anwendung einer *Tuina*-Behandlung kann einerseits als präventive Maßnahme Erkrankungen und Schäden des Organismus vorbeugen, andererseits zu Heilung, Wiederherstellung und Rehabilitation bei Krankheit beitragen. Dazu ist die Qualität und Regelmäßigkeit der Reizsetzung ein entscheidender Faktor. Ein Vorteil

5 Therapeutische Verfahren

des *Tuina* ist wie bei Diätetik und *Qigong* die Möglichkeit zur Selbstbehandlung, im Idealfall unter Anleitung eines in dieser Methode geschulten Behandlers.

Wie vor jeder Behandlung wird auch vor einer *Tuina*-Anwendung eine Diagnose erstellt, die dann eine gezielte und wirksame Einflussnahme ermöglicht. Aus dieser Diagnose wird dann ein Behandlungsprinzip abgeleitet, das wiederum in eine Behandlungsstrategie formuliert wird, die dann zur Anwendung führt.

5.5.2 Techniken

Tuina ist in China bezüglich der Vermittlung einzelner Techniken keine einheitliche Lehrmethode und unterscheidet sich je nach „Schule“ sowohl in der Anzahl als auch im Anwendungsschwerpunkt einzelner Techniken. Es sind jedoch eine Vielzahl von Techniken in nahezu allen Stilrichtungen vertreten und charakterisieren somit diese Methode. Je nach zu behandelndem Körperbereich werden die einzelnen Techniken mit den verschiedensten Daumen-, Finger- und Handbereichen oder dem Ellenbogen ausgeführt. Im Folgenden sind die in diesem Buch verwendeten Techniken zur Behandlung der Adipositas aufgeführt:

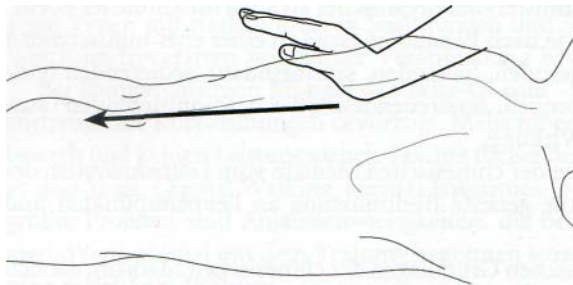


Abb. 5.2 Tuina-Technik Tui

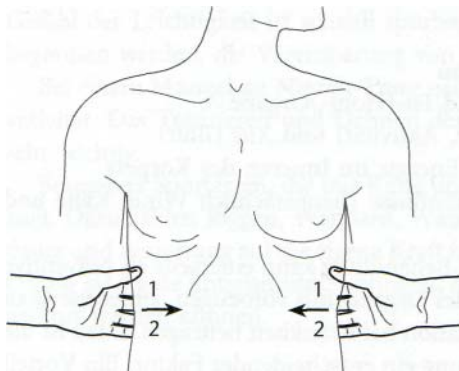


Abb. 5.3 Tuina-Technik Na

- *Tui* (Schieben, Stoßen, in eine Hauptrichtung arbeiten; ► Abb. 5.2)
- *Na* (Greifen, Aufnehmen, Muskulatur in einer abhebenden Bewegung dehnen ► Abb. 5.3)
- *An* (Drücken, flächig oder punktuell; ► Abb. 5.4)
- *Mo* (kreisendes Streichen, eher oberflächlicher, bis zur Muskulatur; ► Abb. 5.5)
- *Rou* (Kneten, eher tiefer, in der Muskulatur, am Leitbahnpunkt; ► Abb. 5.6)
- *Nie* (Pressen, Muskulatur pressen, ohne sie abzuheben; ► Abb. 5.7)
- *Ca* (Hin- und Herreiben, in zwei Hauptrichtungen arbeiten; ► Abb. 5.8)

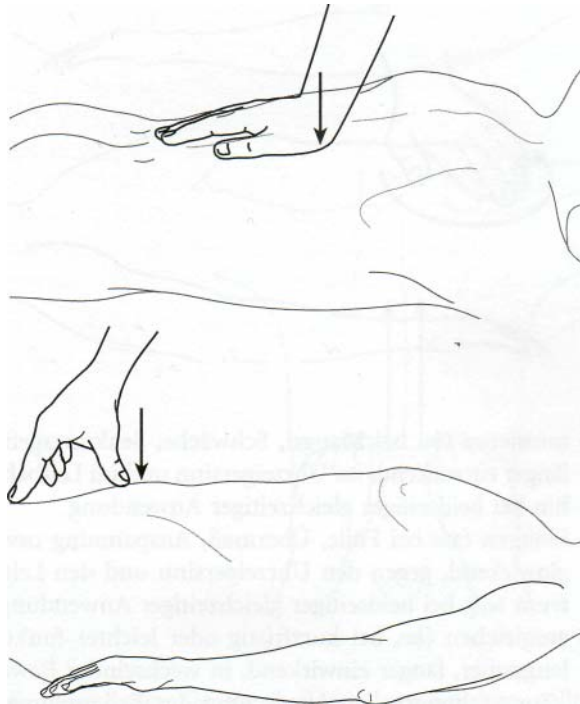


Abb.5.4 Tuina-Technik An

5.5.3 Anwendung

Da *Tuina* in der differenzierten Anwendung, insbesondere der Technikführung, in einer entsprechenden Ausbildung erlernt werden muss, sind die Behandlungsabläufe im vorliegenden Buch vereinfacht dargestellt. Die Techniken werden je nach Behandlungsbereich sowohl einzeln als auch in Kombination angewendet. Gängige Kombinationen sind beispielsweise *Tui-Ca*, *An-Rou* oder *Nie-Na*. Bezüglich tonisierender, sedierender und ausgleichender Impulse gelten die folgenden Richtlinien:



Angela Drees

[Adipositas behandeln mit chinesischer Medizin](#)

400 Seiten, kart.
erschienen 2005



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de