



Tuina – viel mehr als Massage

Dr. Weizhong Sun hat in China und in Deutschland Medizin studiert. Er kennt die Traditionelle Chinesische Medizin aus jahrzehntelanger Anwendung in Praxis und Klinik. Für ihn ist Tuina eine vollkommen unterschätzte TCM-Anwendung. Speziell bei Problemen im Stütz- und Bewegungsapparat wendet er die Methode gerne an. Ruth Auschra sprach mit dem Arzt.

Herr Dr. Sun, gibt es typische Situationen, bei denen Sie eine Tuina-Behandlung sinnvoll finden? Also sinnvoller als Akupunktur oder Schröpfen zum Beispiel?

Dr. Weizhong Sun: Tuina ist eine manuelle Behandlung, die entweder zur Prävention oder als Therapie eingesetzt werden kann. Wenn es um Therapie geht, stehen Patienten mit Beschwerden im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates im Vordergrund. Also zum Beispiel Patienten mit Wirbelsäulen-Erkrankungen oder Gelenk-Arthrosen.

Aus Sicht der TCM kann man mit Tuina aber auch viele Erkrankungen vermeiden oder den Verlauf abmildern, etwa bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen oder Beschwerden an den Knien, die durch jahrelange Fehlhaltungen entstanden sind. Sehr häufig behandle ich bandscheibenbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule mit und ohne Nervenwurzelschäden, Impingementsyndrome und andere Schulterprobleme, Verschleißleiden der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, Überlastungsbeschwerden der Füße wie Fersensporn. Ein wichtiges Thema bei vielen Patienten sind psychische Überla-

gerungen, so genannte somatoforme Störungen. Aus TCM-Sicht werden solche Beschwerden wie emotionale Beschwerden behandelt, um eine Somatisierung zu vermeiden. Tuina könnte man auch als eine passive Pflege-Methode bezeichnen: eine Pflege für die Körperenergie Qi – so wie man sich morgens die Zähne putzt oder das Gesicht eincremt.

Gibt es Patiententypen, bei denen Sie vorzugsweise an Tuina denken?

Dr. Weizhong Sun: Es gibt Menschen, die Angst vor Nadeln haben und deshalb eine Tuina-Behandlung bevorzugen. Sie denken, dass die Akupunkturnadel weh tut und wissen nicht, dass in Wirklichkeit die Nadeln nicht unangenehm zu spüren sind. Tuina kann sehr viel mehr weh tun! Viel wichtiger finde ich aber, dass Menschen von der körperlichen Berührung profitieren. In unserer Gesellschaft gibt es viele einsame Menschen, denen Liebe und Körperkontakt fehlen. Sie profitieren von Tuina auf körperlicher und psychischer Ebene.

Inwiefern?

Dr. Weizhong Sun: Bei dieser Therapie ist kein Apparat zwischen dem Behandler und dem Kranken, wie es in der westlichen Medizin fast immer der Fall ist. Viele Menschen leiden und haben den Wunsch berührt zu werden, mit den Händen geheilt zu werden. Das sind nicht nur gestresste Erwachsene, auch hyperaktive Kinder empfinden Berührung oft als etwas Tröstliches und Heilsa-

mes. Eine Tuina-Behandlung kann durch die Berührung mit den Händen Negativstress abbauen und dabei helfen, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Es geht dabei um die Wiederherstellung des inneren Regulationsvermögens.

Sie müssen die manuelle Tuina-Therapie als Teil der TCM sehen. Die TCM geht davon aus, dass jeder menschliche Körper eine eigene Einheit ist, die mit ihrer Umwelt verbunden ist, mit Familie, Nachbarn, dem Arbeitsplatz und der Energie von Himmel und Erde. Die Therapie soll sich deshalb am körperlichen energetischen Status orientieren. Die Energie des Körpers kann erschöpft sein wie eine leere Handy-Batterie, zum Beispiel, weil der Körper durch Reize überfordert oder durch negativen Stress überlastet ist.

Es gibt auch lokale körperliche Energie-Störfelder. Wenn sich zum Beispiel Energie im Bereich der Halswirbelsäule staut, leidet der Patient unter Nacken- und/oder Kopfschmerzen. In so einem Fall würde die Tuina-Therapie mit vier Zielen eingesetzt werden: Erstens geht es lokal um die Energieleitbahnen und Störfelder im Nackenbereich. Zweitens wird die Umgebung behandelt: Brust, Wirbelsäule und Kieferbereich. Drittens geht es um Fernwirkungen über Energieleitbahnen, die bis zu den Fingern und Füßen reichen. Besonders gut merkt man die Wirkung an den Großzehen. Die vierte Wirkungsebene ist die Balance: Tuina wirkt nicht nur auf linke und rechte Seite, sondern auch auf Vorder- und Rückseite des Körpers.

Nehmen wir mal das Beispiel Rückenschmerz. Prinzip 1 würde heißen, dass am Schmerzpunkt gedrückt wird. Außerdem würden Sie versuchen, Muskeln und Faszien mit Tuina wieder weich zu bekommen, so dass das Qi wieder fließt?

Dr. Weizhong Sun: Ja, schauen Sie mal (zeigt den Verlauf des Blasenmeridians auf dem Akupunkturmodell)! Nehmen wir einen Patienten, der unter rezidivierenden Schmerzen im Lumbalbereich leidet. Die TCM-Diagnose lautet: Symptom der Fülle. Die gesamte Körperenergie befindet sich in Dystonie, besonders im Lumbalbereich stagniert das Qi.

Warum wird das als Symptom der Fülle bezeichnet?

Dr. Weizhong Sun: Der Patient leidet zum Beispiel unter beruflichem Stress, er wird immer durch seinen Vorgesetzten gemobbt und unterdrückt, er ist wütend, muss den Ärger aber für sich behalten. Wegen der Wut staut sich die Energie, das ist mit Fülle gemeint. Der Energiestau lässt sich durch manuelle Tuina lösen. Die Tuina-Therapie richtet sich nach dem dritten Prinzip, Ziel ist also die Fernwirkung über die Energieleitbahnen.

nen. Die Wirkung findet auch lokal im Lumbalbereich statt, besonders wichtig ist aber die Wirkung auf den gesamten Körper.

Können Sie erklären, warum da eine Fernwirkung stattfindet?

Dr. Weizhong Sun: Vom Kopf über Nacken und Rücken kann ich den ganzen Blasenmeridian dehnen, wenn ich die Akupunkturpunkte stimuliere und die Haut verschiebe. Hier liegen viele typische Triggerpunkte. Oder nehmen Sie den Punkt Gallenblase 34. Wenn ich den behandle, habe ich nicht nur Knieschmerzen im Blick, sondern kann auch Hüftbeschwerden oder seitliche Kopfschmerzen behandeln. Das ist möglich, weil ich mit den Händen den Energieleitbahnen folgen kann. Ich stimuliere und reguliere, so dass Yin und Yang wieder in Einklang sind.

Tuina ist mehr als eine Wohlfühlmassage, oder?

Dr. Weizhong Sun: Sehr viel mehr! Man kann Tuina als Traditionelle Chinesische Manuelle Medizin bezeichnen. Es gibt dazu zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten über Tuina, an einer zur Behandlung von Nackenschmerzen hat auch die Charité mitgearbeitet. Tuina



Dr. med. Weizhong Sun erklärt die Meridiane.
© Ruth Auschra

na ist eine der Hauptsäulen der TCM. Es gibt sehr viele Griffarten, zum Beispiel Traktionen, Mobilisationen und verschiedene sehr intensive Massagetechniken wie Schieben, Reiben, Klopfen oder Akupressur mit Finger, Faust oder Ellenbogen – das gehört alles zu Tuina. Außerdem enthält Tuina mobilisierende Techniken, die an Gelenken oder an der Wirbelsäule eingesetzt werden. Aber ich beachte auch die psychosoziale Seite. Ich

NATURHEILKUNDE DAMALS

„Seniorenteller“ kommen bei älteren Menschen nicht gut an

Nun ist es auch wissenschaftlich erforscht: Ältere Menschen werden immer mehr zu einem gewichtigen Wirtschaftsfaktor. Das liegt nicht nur daran, dass ihr Anteil an der Bevölkerung stark zunimmt: Sie verfügen auch über ganz erhebliche Geldmittel. Zwar gibt es die armen Alten. Andererseits beziehen viele ältere Menschen hohe Renten oder haben sich im Laufe ihres Arbeitslebens ein beachtliches Vermögen zusammengespart. Eine Forschergruppe in Chemnitz hat jetzt Wünsche und Bedürfnisse der Älteren untersucht. Rund drei Viertel der Befragten waren älter als sechzig Jahre. Die Senioren sind besonders kritische Verbraucher – so leicht wie die Jugendlichen lassen sie sich ihr Geld nicht aus der Tasche ziehen. Es gibt auch nicht „die Alten“, ältere Menschen sind im Alter

in ihrem Verhalten und ihren Einstellungen zu den verschiedenen Aspekten des Lebens ebenso unterschiedlich wie jüngere Menschen. Sie möchten mit mehr Respekt behandelt werden, auch als Verbraucher. „Seniorenteller“ im Restaurant etwa kommen nicht an, signalisieren sie doch: „Ihr gehört nicht mehr dazu“.

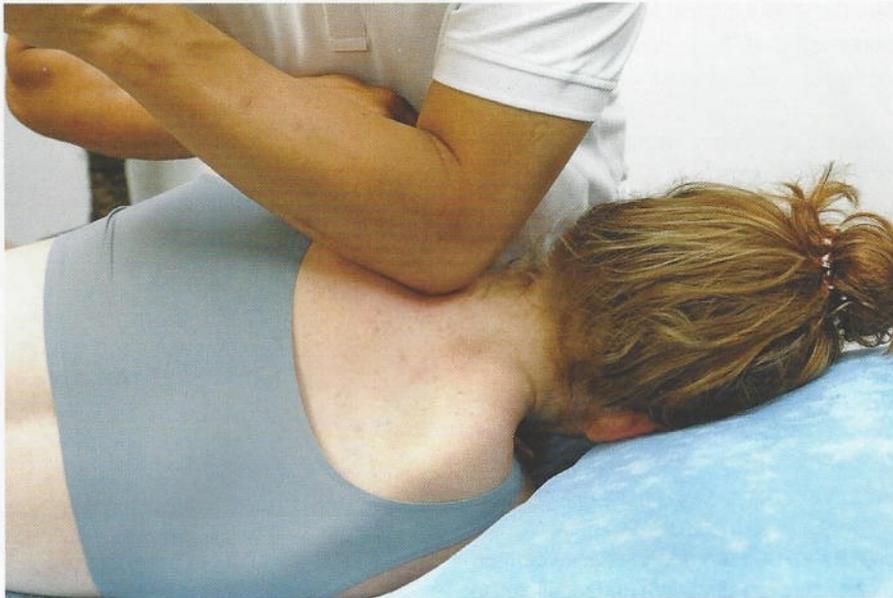
Ältere möchten mit Botschaften angesprochen werden, wie beispielsweise dem Thema Glück – wer es versteht, Bereiche wie die ewige Liebe, Freiheit, Abenteuer, Naturerleben oder Attraktivität angemessen zu vermitteln, der hat die alten Menschen auch als Kunden auf seiner Seite.

Anmerkung der Redaktion: In Restaurants, Kantinen und auf Volksfesten

werden jährlich Unmengen an Essen weggeworfen. Einer der Gründe dafür ist die Größe der Portionen. In Zeiten, in denen wir alle bewusst mit unserer Nahrung umgehen sollen, sind „Seniorenteller“ eine gute Lösung. Denn oft sind es die Älteren, die nur noch kleine Portionen zu essen vermögen und auch froh über dieses Angebot sind. Aber auch Jüngere würden gerne oft nur die halbe Portion bestellen. Daher gehen viele Restaurants dazu über, auf andere Weise kleine Portionen anzubieten, zum Beispiel „für den kleinen Hunger“ oder „für zwischendurch“. So sieht sich kein älterer Gast genötigt, dem Ober das „S-Wort“ zuzuflüstern.

Quelle:
Natur-Heilkunde Journal Februar 2000





Tuina kennt sehr viele Griffarten und verschiedene intensive Massagetechniken wie Schieben, Reiben, Klopfen oder Akupressur mit Finger, Faust oder Ellenbogen. © Deutsche Tuina Akademie

schaue mir Körperhaltung und Gesichtsausdruck des Patienten an. Ist er schwach oder stark, schaut er zu Boden oder sieht er müde aus? Im Tuina geht es darum, eine Ganzkörperinheit zu sehen und zu behandeln.

Ganz platt gefragt: Was wirkt da?

Dr. Weizhong Sun: Qi ist eine Energieform, die man nicht richtig in die deutsche Sprache übersetzen kann. Aus TCM-Sicht wollen wir mit Tuina-Therapie oder -Prävention dafür sorgen, dass Qi im Körper des Menschen physiologisch unbehindert fließen kann. Außerdem soll Tuina Elemente wie Kälte, Feuchtigkeit und Wind aus dem Körper austreiben. Aus heutiger medizinischer Sicht würde man das sicher anders ausdrücken. Wir wissen jetzt viel über die segmentale Neuroanatomie und das lymphatische System.

Es geht also nicht nur um orthopädische Indikationen?

Dr. Weizhong Sun: Nein, auf keinen Fall! Der Stütz- und Bewegungsapparat steht zwar häufig im Mittelpunkt, aber wir können auch internistische Probleme wie Hypertonie, Asthma bronchiale, Gastritis oder Obstipation erfolgreich behandeln. Gut wirkt Tuina auch bei Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Schlafstörungen leiden. Nicht zu vergessen die Sportler! Sportmedizin war in China mein Hauptbehandlungsfeld. Ich habe damals chinesische Nationalmannschaften betreut, etwa die Fechter und Basketballer. Als ich nach Deutschland umgezogen bin, habe ich anfangs die Spieler von Borussia Dortmund be-

handelt! Sportunfälle, Wettkampfvorbereitung, Überlastungsschäden und Operationsfolgen sind typische Einsatzgebiete für Tuina.

Sie haben in der Nähe von Berlin eine eigene Schule gegründet, die Deutsche Tuina Akademie. Was ist Ihr Ziel?

Dr. Weizhong Sun: In Deutschland denken viele Menschen, dass Tuina nur eine Massage ist oder nur Akupressur. Für mich ist es wichtig, die klassische originale Tuina in Deutschland zu zeigen. Deshalb haben wir mit Unterstützung der Shandong-TCM-Universität die Schule gegründet. Die Entstehung begann eigentlich zufällig. Ich hatte damals in Bad Füssing eine leitende Funktion und wurde gebeten, in unserer privaten Physiotherapeuten-Ausbildung einen Einführungskurs über Tuina zu halten. Das habe ich gerne gemacht und kurz danach kamen weitere Schulen auf mich zu. Es wurde immer mehr und irgendwann habe ich gedacht, ich könnte genauso gut eine eigene Schule gründen. Das habe ich dann auch getan. Es war und ist eine Art Hobby für mich, weil es mir Spaß macht zu unterrichten.

Sagen Sie noch etwas zur Zielgruppe Ihrer Kurse und den ungefähren Kosten?

Dr. Weizhong Sun: Gerne. Von unserer Seite aus kann jeder Tuina lernen, der medizinische Basis-Kenntnisse besitzt. Manuelle Tuina ist eine praktische Medizin. Aber jeder muss selbst abklären, ob und welche Art von Therapie er ausüben darf. Ich gebe jetzt seit ungefähr 20 Jahren Kurse und habe unge-

fähr 10.000 Teilnehmer geschult. Ein Wochenendseminar kostet zwischen 200 und 300 Euro. Oft kommen Physiotherapeuten, Zahnärzte, Ärzte und Heilpraktiker. Aber es gibt auch Kurse für Menschen ohne medizinische Vorkenntnisse.

Das geht?

Dr. Weizhong Sun: Ja! Am wichtigsten ist es, dass Menschen mit den Händen arbeiten möchten und gut fühlen können. Um ein Störfeld mit Tuina zu behandeln, muss man es mit den Händen erspüren. Je besser das gelingt, desto besser ist die Wirkung der Therapie. Das kann man lernen. Mein Unterricht unterscheidet sich von typischen westlichen Kursen. Man muss nicht zuerst Unmengen an Theorie lernen wie für die Osteopathie oder Manuelle Therapie. Man lernt im Tuina-Kurs mit den Händen zu fühlen und zu arbeiten. Es reicht ungefähr ein Jahr, wenn das Interesse da ist. Ich erzähle Ihnen mal ein Beispiel, wie erfolgreich das sein kann: Eine Teilnehmerin ohne Vorkenntnisse war eher zufällig in einen Kurs für Therapeuten geraten. Sie war begabt und machte gerne mit. Wieder daheim traf sie eine Bekannte, die HWS-Probleme hatte und operiert werden sollte, obwohl sie große Angst davor hatte. Die Teilnehmerin bot ihr Tuina zur Entspannung an, sie dachte gar nicht an eine Therapie. Nach fünf Behandlungen war der Schmerz verschwunden!

Respekt! Letzte Frage: Sie waren Chefärztin im Deutschen Zentrum für Chinesische Medizin in Bad Füssing. Warum sind Sie von dort weggegangen?

Dr. Weizhong Sun: Das hatte vor allem familiäre Gründe. Ich wollte in der Nähe meiner Kinder sein und das Leben einer Großstadt um mich herumhaben. Etwas Neues anzufangen macht mir keine Angst. Es gibt einen chinesischen Spruch, der mir sehr gefällt: Da, wo die Blätter eines Baumes hinfallen, da sind seine Wurzeln.

Ruth Auschra
Medizinjournalistin

Kontaktdaten:
Dr. med. Weizhong Sun
Deutsche Tuina Akademie
Mühlenstr 8 A,
14167 Berlin Zehlendorf
www.tuina-akademie.de

Keywords: Tuina, TCM, Stütz- und Bewegungsapparat, Interview



Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Gerätemedizin

Elektromedizin

Elektrische und magnetische Ströme in der Naturheilpraxis

Infraschall

Schallwellen helfen Beinen, Herz und Hirn auf die Sprünge

Magnetfeld-Therapie

Erfolge bei orthopädischen und neurologischen Problemen