

**TCM Selbstmassage,
Übungen und
Ernährung
bei Rheuma**



TIAN INSTITUT für Traditionelle Chinesische Medizin

Bubenbergplatz 11, 3011 Bern

Tel. 031 318 6668

Rte des Préalpes 7, 1752 Villars-sur-Glâne

Tel. 026 535 6866

www.tianinstitut.ch



Äussere Ursachen für rheumatische Beschwerden



→ äussere pathogene Faktoren

- **Wind:** Biese , Föhn oder Durchzug
- **Nässe:** zu viel Regen oder Nebel, z.B. wohnen oder arbeiten in der Nähe von Wasserfällen oder See
- **Kälte:** z.B. wohnen oder arbeiten in Raum mit tiefer Temperatur
- **Hitze:** z.B. wohnen oder arbeiten in Raum mit hoher Temperatur oder zu lang und intensiv unter der Sonnen



Innere Ursachen für rheumatische Beschwerden

→ schwaches Qi (Lebensenergie)

- Konstitutionelle Schwäche (z.B. frühere Geburt)
- Überarbeitung (körperlich und geistlich) oder Bewegungsmangel
- Falsche Ernährung (unregelmässig, zu viel Roh- und Milchprodukte, Zucker)
- Nach einer langdauernden Krankheit, oder nach Blutverlust (Geburt, starke Menstruationsblutungen, Unfall)
- Psychischer Stress, Kummer usw.

Aber: alle äussere 4 Pathogene (Wind, Nässe, Kälte oder Hitze) können nur bei geschwächtem Qi (Lebensenergie) ihre pathogene Wirkung entfalten.





2 Schmerz-Typen bei rheumatischen Beschwerden

- | | <u>Mangel</u> | <u>Fülle</u> |
|--------------|----------------|---------------|
| ■ Entstehung | langsam | plötzlich |
| ■ Charakter | dumpf | spitz/scharf |
| ■ Druck | bessert | verschlimmert |
| ■ Bewegung | verschlechtert | verbessert |
- **Fülle:** Qi- und Blut-Stau durch äussere Pathogene wie Wind, Nässe, Kälte oder Hitze
 - **Mangel:** Qi-Schwäche oder Qi- und Blut- Mangel



© Can Stock Photo - csp14915041



4 Fülle Typen von Schmerzen

- Schmerzen durch **Wind**:
anfallsartig mit **wechselnder** Lokalisation, Schmerzqualität und Intensität, Lokalisation eher im oberen Körperbereich, Verschlimmerung durch Wind, Stress und im Frühjahr, **keine** Steifigkeit
- Schmerzen durch **Nässe**:
mässig dumpf, fixiert, **Schwellungen** von Muskeln und Gelenken mit Schweregefühl, Taubheitsgefühle, Verschlechterung beim feuchten, nebligen Wetter, Anlaufschmerz, meist im unteren Teil des Körpers
- Schmerzen durch **Kälte**:
stark stechend, fixiert, Besserung durch Wärme/ Tagsüber/ Bewegung. Verschlechterung durch **Kälte**/ Nachts/ Ruhe, oft lokales Kältegefühl, mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung
- Schmerzen durch **Hitze**:
Brennend, Gelenke sind rot, heiss, geschwollen und schmerzhaft, vertragen keine Wärme

TCM Behandlungsmethoden für rheumatische Beschwerden

- Akupunktur, evtl. mit Schröpfen, Moxa, oder Wärmepflaster kombiniert
- Tuina-Massage
- TCM Arzneitherapie (Einnahme und äusserliche Einwendung-Creme, Spray, Bad)
- TCM Ernährung (wenig Milchprodukte und Zucker, die Milz leicht belasten)
- Selbstmassage und Übungen als Unterstützung für die TCM Behandlung



吉祥

TCM Ernährung: Milz stärkend!!!

吉祥

- Alle Nahrungsmitteln mit süßem Geschmack, z.B. Gemüse, Getreide und Fleisch (Süß ist der Geschmack der Milz, aber nicht Zucker, am besten mit Maltose)
- neutral und langsam aufbauen, nicht zu heiss z.B. mit Chilli
- Reisbrei, das beste Qi Tonikum
- Nicht immer mit Ginseng



吉祥

吉祥

吉祥

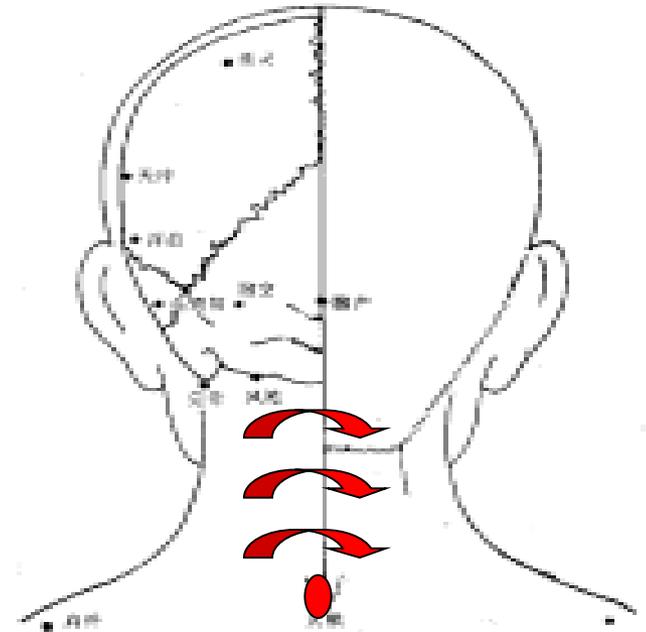
Ernährung in der TCM

- Kälte verursachend: Eiscream, von Kühlschrank, Rohkosten
- Nässe verursachend: Milchprodukten, Zucker und auch Rohkosten
- Hitze verursachend: scharfe Gewürze (inkl. Ingwer), z.B. Chilli, Pfeffer, Curry, Alkohol und Tabak



I. TCM Selbstmassage und Übungen bei HWS Beschwerden

- Nackenmuskeln hochziehen und massieren: Die Handflächen warm reiben und dann über den Nacken 10-20 Mal hochziehen, mit beide Hände
- Du 14 - Dazhui (Grosse Wirbel) reiben bis warm ist, mit beide Hände



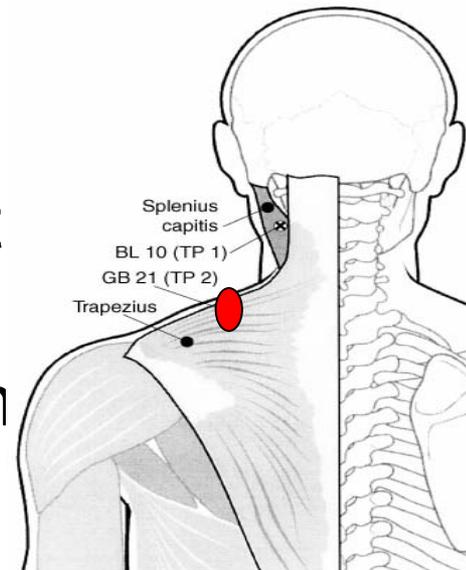
吉祥



I. TCM Selbstmassage und Übungen bei HWS Beschwerden

吉祥

- Schultern nach vorne und hinten rotieren, kombiniert mit Atem (einatmen hochziehen und ausatmen lockerlassen)



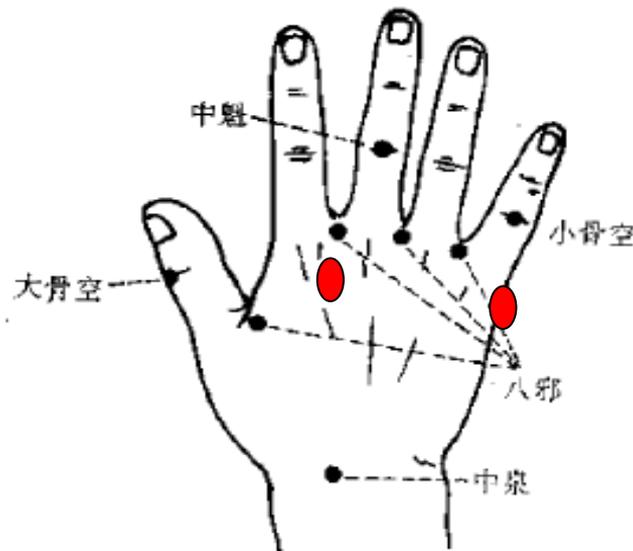
- Punkte Gb 21 – Jianjing (Brunnen der Schulter) klopfen.



I. TCM Selbstmassage und Übungen bei HWS Beschwerden

吉祥

- Mit den Daumen die Steiffer Nacken Punkt-Luozen (bei links und rechts Bewegungseinschränkung) und Dü 3 (bei vornen und hinten Bewegungseinschränkung) drücken.
- Gleichzeitig Nacken bewegen



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

II. TCM Selbstmassage und Übungen bei Kopfschmerzen

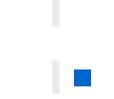
吉祥

- **Rund Augen**

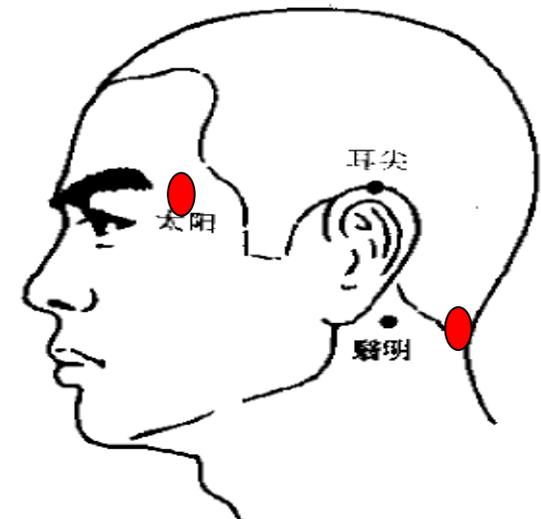
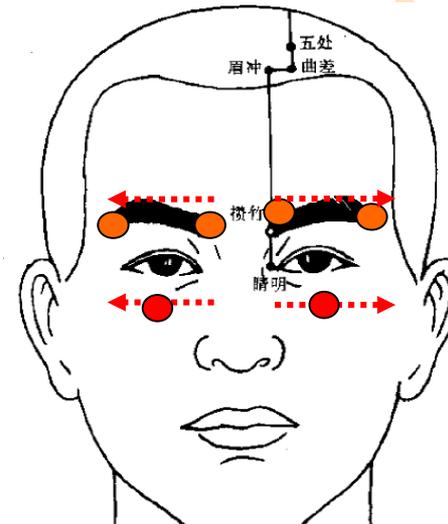
Massieren von Bl 2 (Anfang von Augenbrauen) Ma 2 zu Taiyang Punkt



- Punkte Taiyang massieren



- 1-2 Min. lang den Punkt Gb 20-Feng Chi (Teich des Windes) mit Zeige- und Mittelfinger leicht massieren



II. TCM Selbstmassage und Übungen bei Kopfschmerzen

■ **Gesichtsbad**

Beide Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Die Handflächen auf die Stirn legen. Von der Stirn 30 Mal über die Augenbrauen der Nase entlang über die Backenknochen bis zu den Mundwinkeln hin streichen, genau so, wie Sie sich das Gesicht waschen würden.

■ **Trockenes Haarwaschen**

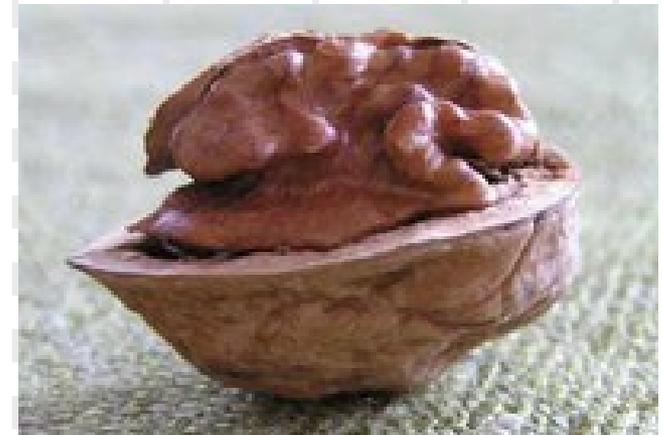
Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinfinger beider Hände locker an die Mitte des Haaransatzes auf der Stirne legen.

吉祥



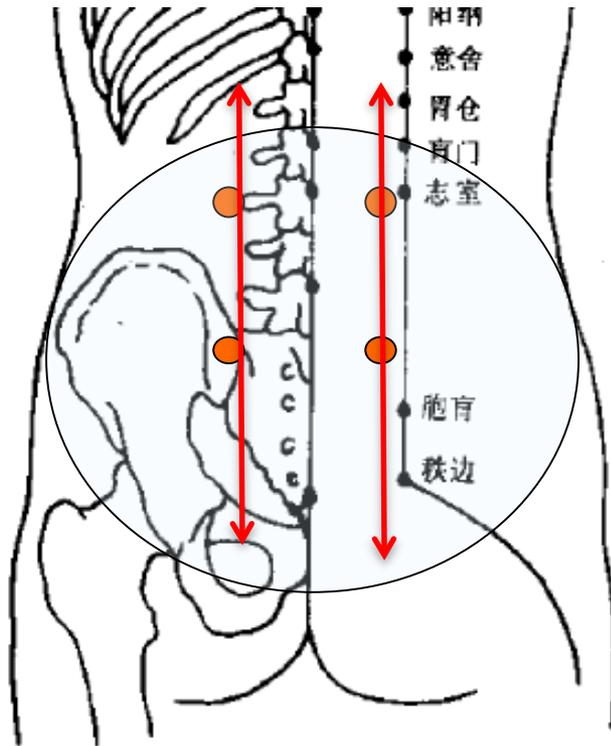
III. TCM Selbstmassage und Übungen bei Fingerbeschwerden

- Fingerbewegung mit chinesische Qi-Kügel oder mit 2 Baumnüsse.
- Fingermassage mit Fingerring



IV. TCM Selbstmassage und Übungen bei LWS-Beschwerden

吉祥慶



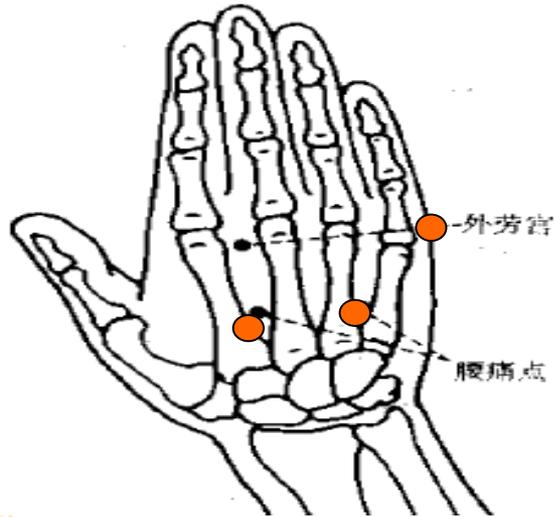
■ “Nieren” Massage

Beide Hände mit den Handflächen oder den Handrücken links und rechts der Wirbelsäule möglichst hoch an den Rücken legen. 30 Mal von oben nach unten bis zum Steissbein und wieder zurück streichen. Oder diese Gegend leicht klopfen.



IV. TCM Selbstmassage und Übungen bei LWS-Beschwerden

吉祥



- Die Extra Punkte (Yaotong – Rückenschmerzen-Punkte bei links und rechts Bewegungseinschränkung) oder Dü 3 (bei vornen und hinten Bewegungseinschränkung) drücken und gleichzeitig Rücken bewegen.

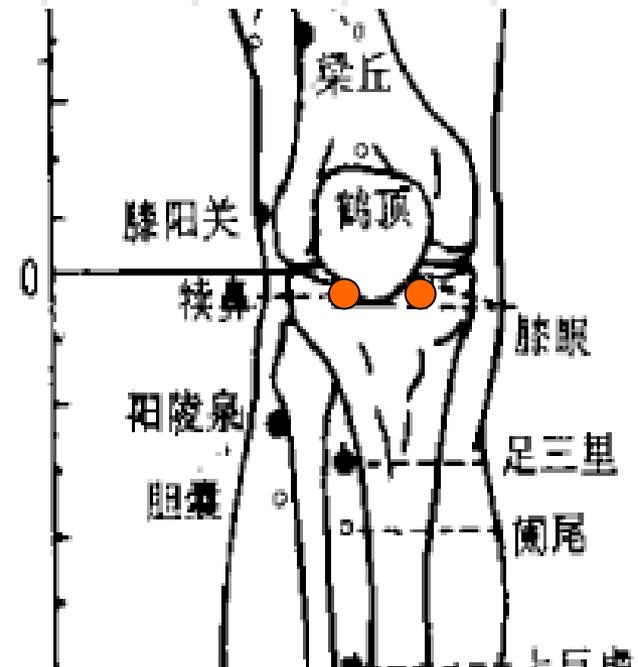


V. TCM Selbstmassage und Übungen für Kniebeschwerden

吉祥慶

■ Knie rollen:

Beide Knie aneinander legen und leicht beugen, den Körper leicht nach vorne beugen und die Hände auf die Knie legen (Punkte Knieaugen), 15 Mal die Knie rotieren



吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶

V. TCM Selbstmassage und Übungen bei Kniebeschwerden

吉祥慶

■ **Fussball kicken:**

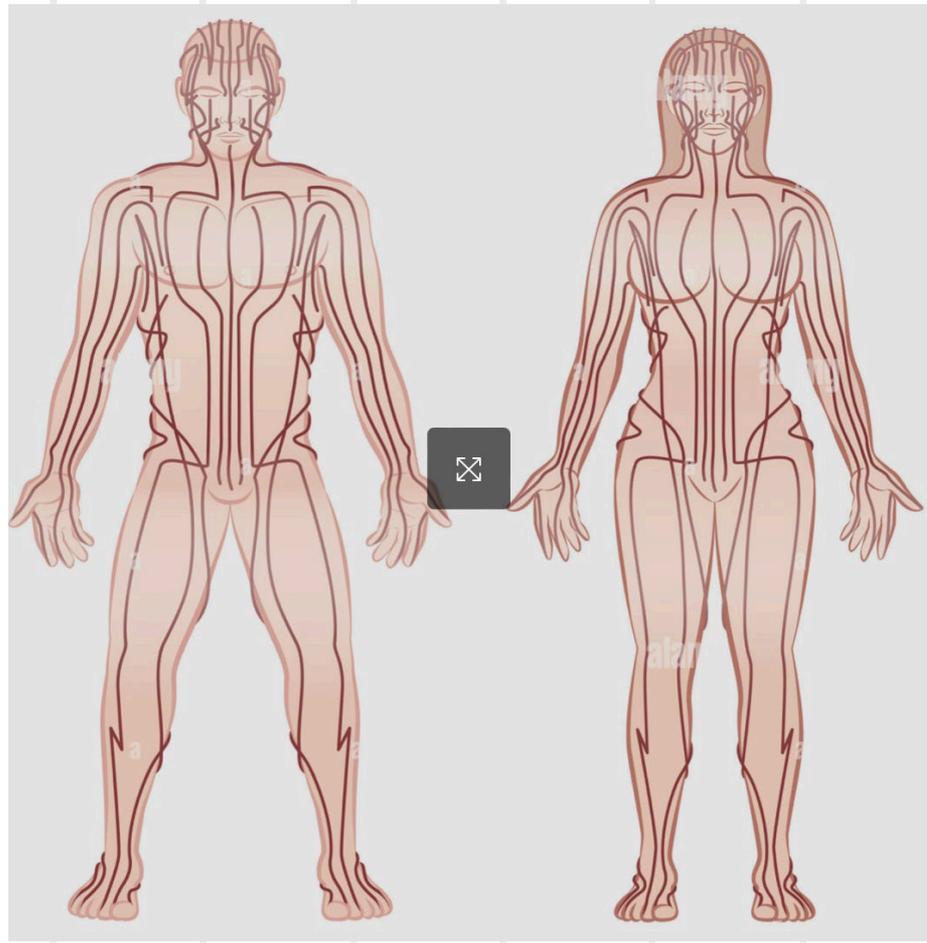
Im Stehen das linke Bein heben, 15 Mal mit dem Unterschenkel langsam nach vorne strecken, als würde man einen Fussball langsam wegkicken, 15 Mal mit dem anderen Bein wiederholen.



吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶
吉祥慶

VI. Meridian Massage

解
毒
百
病



吉祥如意

Das TIAN INSTITUT
wünscht Ihnen gute
Gesundheit !



TIAN INSTITUT
für
Traditionelle Chinesische Medizin
田氏中医研究院

TIAN INSTITUT für Traditionelle Chinesische Medizin

Bubenbergplatz 11, 3011 Bern

Tel. 031 318 6668

Rte des Préalpes 7, 1752 Villars-sur-Glâne

Tel. 026 535 6866

www.tianinstitut.ch

