

# Rheuma und Traditionelle Chinesische Medizin TCM

Dr. med. Li TIAN

**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](http://www.tianinstitut.ch)



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

# I. Was ist Rheuma aus der Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)?

Rheuma in der TCM heißt „**Feng-Shi** Erkrankung“ oder „**Bi Zheng**“

Die zwei hauptsächlichsten Ursachen für diese Erkrankung sind:

- **fēng - Wind:** Biese oder Föhn, Durchzug
- **shī - Nässe:** zu viel Regen oder Nebel, z.B. wohnen oder arbeiten in der Nähe von Wasserfällen oder Seen

Dazu kommen zwei weitere pathogene Faktoren:

- **Kälte:** z.B. wohnen oder arbeiten in einem Raum mit tiefer Temperatur
- **Hitze:** z.B. wohnen oder arbeiten in einem Raum mit zu hoher Temperatur oder zu langer Sonnenexposition



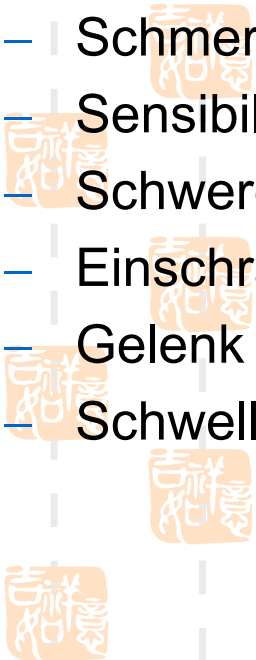
Alle äusseren 4 Pathogene (Wind, Nässe, Kälte oder Hitze) können  
nur bei  
geschwächtem Qi (Lebensenergie) ihre pathogene Wirkung  
entfalten.

## Ursachen für schwaches *Qi* (*Lebensenergie*)

- Konstitutionelle Schwäche (z.B. frühere Geburt)
- Überarbeitung (körperlich und geistig), 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.

## „Bi“ bedeutet Blockade

- Äußerer **Wind**, **Nässe**, **Kälte** oder **Hitze** attackieren den Körper und **blockieren die Qi- und Blut-Zirkulation in den Meridianen.**
- **Lokalisationen:** Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenken
- **Symptome:**
  - Schmerzen
  - Sensibilitätsstörungen
  - Schweregefühl, Steifigkeit (besonders am Morgen)
  - Einschränkung der Beweglichkeit
  - Gelenk Deformationen, z.B. Arthrose
  - Schwellungen und Rötungen, z.B. Gicht, akute Polyarthritis



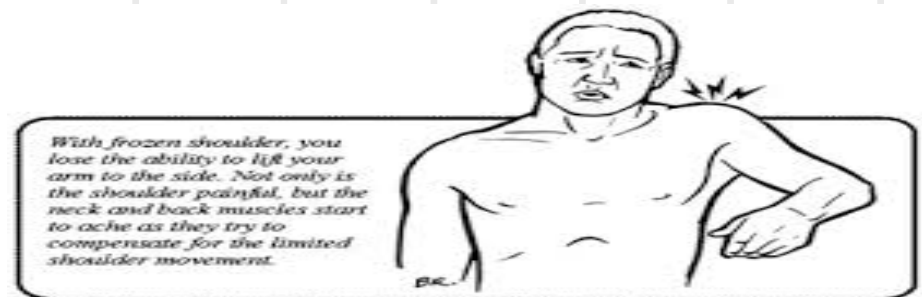
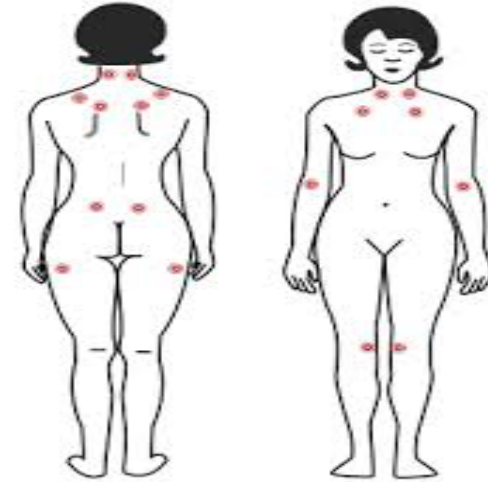
## II. verschiedene Bi Syndrom aus der Sicht von TCM

- **Wind-Nässe-Hitze**-Bi: Schmerzen mit Rötung, geschwollen und Hitzegefühl, vertragen keine Wärme, z.B. Gicht, akute Phase der Polyarthritits
- **Wind-Nässe-Kälte**-Bi: Schmerzen ohne Rötung und Hitzegefühl  
z.B. Arthrose
  - **Wind-Nässe-Kälte**-Bi:
    - **Wind** als dominierendes Pathogen (wandernd):  
anfallsartig mit **wechselnder** Lokalisation, Schmerzqualität und Intensität, Lokalisation eher im **oberen** Körperbereich, Verschlimmerung durch Wind, Stress und im Frühjahr, **keine** Steifigkeit,, z.B. Fibromyalgie
    - **Nässe** als dominierendes Pathogen (Schwellungen):  
mässig dumpf, fixiert, **Schwellungen** von Muskeln und Gelenken mit Schweregefühl, Taubheitsgefühle, Verschlechterung beim feuchten, nebligen Wetter, Anlaufschmerz, meist im **unteren** Teil des Körpers, z.B. chronische Phase von Polyarthritits
    - **Kälte** als dominierendes Pathogen (Kälte):  
stark stechend, fixiert, Besserung durch Wärme/ Tagsüber/ Bewegung.  
Verschlechterung durch **Kälte**/ Nachts/ Ruhe, oft lokales Kältegefühl, mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung, verbessert durch Wärme, z.B. Arthrose

# III. Entsprechungen des TCM-„Bi Zheng“ gemäß Schulmedizin



- Polyarthrititis
- Rheumatoide Arthritis
- Gicht
- Ischias Schmerzen, Trigeminusneuralg
- Diskushernie (HWS, BWS, LWS)
- Arthrose
- Fibromyalgie
- „Frozen shoulder“
- Lupus
- Kopfschmerzen, Migräne



# IV. Was bedeuten Schmerzen in der TCM?



2 klassische Leitsätze:

- „*bu tong ze tong*“ - kein Durchgang, dann Schmerzen: Schmerzen durch Blockade von Qi und Blut (Fülle)
- „*bu rong ze tong*“ - keine Nahrung, dann Schmerzen: Schmerzen durch Mangel von Qi und Blut (Leere)



# IV. Was bedeuten Schmerzen in der TCM?



Es gibt 2 Typen von Schmerzen?

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

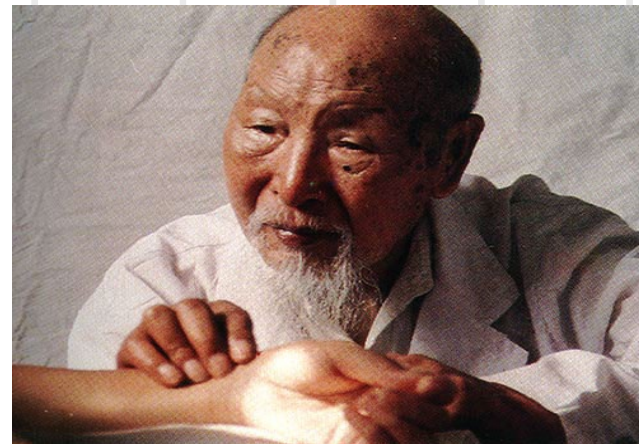




# V. Vier diagnostische Methoden der TCM



- Beobachten (inkl. Zungendiagnose)
- Riechen und Hören
- Fragen (Appetit, Durst, Stuhlgang, Urin, Schlaf, Schwitzen, Temperatur, Mens)
- Fühlen (inkl. Pulstasten)



# VI. TCM Behandlungsmethode

- Akupunktur, evtl. mit Schröpfen, Moxa, oder Wärmepflaster kombiniert
- Tuina-Anmo-Massage
- TCM Arzneimitteltherapie (Einnahme und äusserliche Anwendung)
- TCM Ernährung (wenig Milchprodukte und Zucker, welche die Milz belasten)
- Selbstübungen als Unterstützung für die TCM Behandlung



# VII. Prävention

- Vorsicht bei Wind, Nässe, Kälte und exzessiver Hitze
- z.B. warm Anziehen im Winter, keine bauchfreie Kleider und Jupe im Winter
- nicht kalt duschen, nicht auf den kalten Boden sitzen, nicht in der kalten Aare schwimmen oder unter der Klimaanlage schlafen während starkem Schwitzen, bes. während der Menstruation oder kurz nach der Geburt
- nicht in der Nähe von Wasser wohnen
- Wenig rohe- und kalte Speisen, aber auch wenig scharfe Gewürze, Alkohol, Milchprodukte und Zucker
- Gesundheitsvorbeugende TCM Übungen und Massagen machen



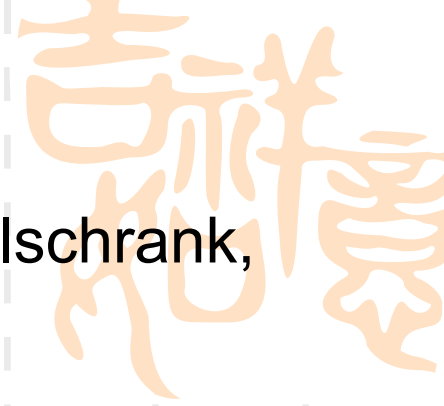
# VIII. TCM Ernährung: Milz-Qi stärken!



- Alle Nahrungsmittel mit natürlichem süßem Geschmack, z.B. Getreide, Gemüse, Früchte, und Fleisch (Süß ist der Geschmack der Milz), aber keinen weissen Zucker, am besten mit Honig oder Maltose)
- Reisbrei, das beste Qi Tonikum



# VIII. TCM Ernährung



- Kälte verursachend: Eiscream, Essen aus Kühlschrank, Rohkost
- Nässe verursachend: Milchprodukte, Zucker und auch Rohkost
- Hitze verursachend: scharfe Gewürzen, z.B. Chilli, Pfeffer, Curry, Alkohol und Tabak



# IX. TCM Übungen

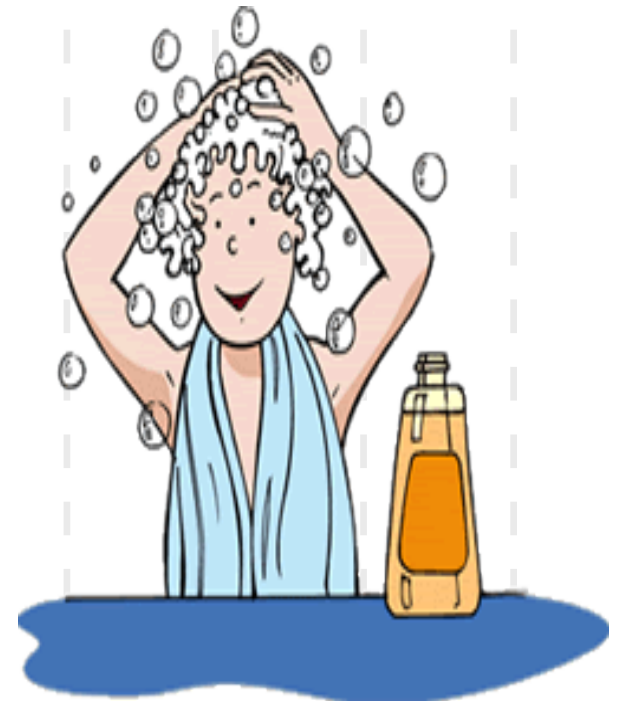
## I) Kopfschmerzen

- **Trockenes Haarwaschen**

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

- **Gesichtsbad**

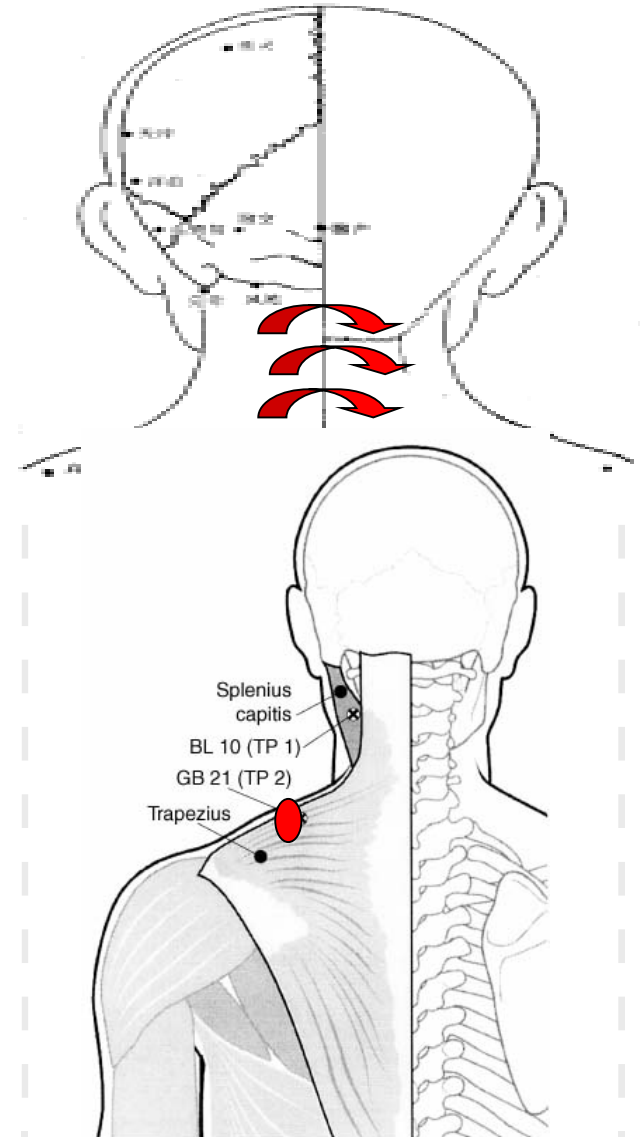
Beide Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Die Handflächen auf die Stirn legen. Von der Stirn paar Mal über die Augenbrauen der Nase entlang über die Backenknochen bis zu den Mundwinkeln hin streichen, genau so, wie Sie sich das Gesicht waschen würden



# IX. TCM Übungen

## II) HWS Beschwerden

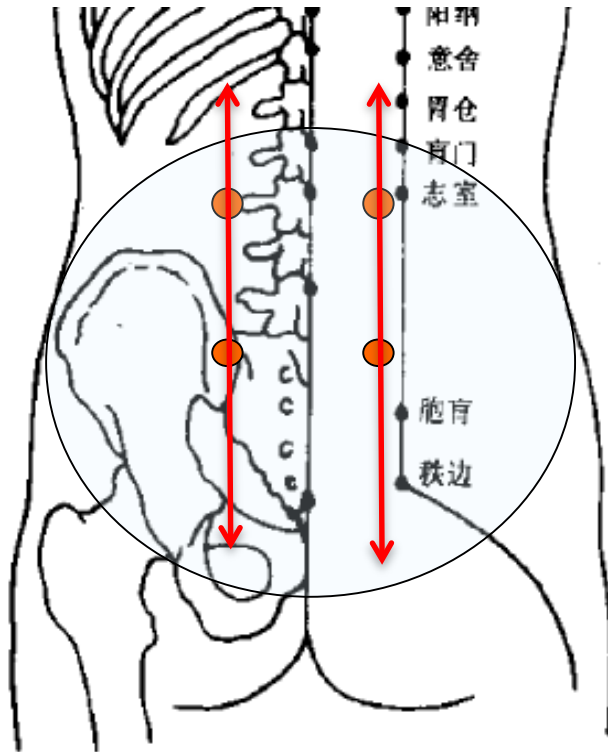
- Nackenmuskeln hochziehen und massieren: Die Handflächen warm reiben und dann über den Nacken ein paar Mal hochziehen, mit beiden Händen
- Schultern nach vorne und hinten rotieren, synchronisieren mit der Atmung (beim Einatmen hochziehen und beim Ausatmen lockerlassen)
- Punkte Gb 21 – Jianjing (Brunnen der Schulter) klopfen



# IX. TCM Übungen

## III) 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. paar Mal von oben nach unten bis zum Steissbein und wieder zurück streichen. Oder diese Gegend leicht klopfen.





吉祥

Das TIAN INSTITUT  
wünscht Ihnen ein  
gesundes Leben !



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

Dr. med. Li TIAN

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](http://www.tianinstitut.ch)

