

Was bedeuten Schmerzen und Müdigkeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wie können diese behandelt werden?

Dr. med. Li TIAN

TIAN INSTITUT für Traditionelle Chinesische Medizin

Bubenbergplatz 11, 3011 Bern

Tel. 031 318 6668

Rue du Centre 12, 1752 Villars-sur-Glâne

Tel. 026 535 6866

www.tianinstitut.ch



I. 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)



© Can Stock Photo - csp14915041



Es gibt 2 Typen von Schmerzen?



	<u>Leere</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

■ **Leere:** Qi-Schwäche oder Qi- und Blut- Mangel



II. Ursachen von Schmerzen (Fülle)

Äussere Ursachen → äussere pathogene Faktoren

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

Rheuma heisst in Chinesisch "Feng" (Wind) und "Shi" (Nässe)

- **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



II. Ursachen von Schmerzen (Fülle)

- 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

II. Ursachen von Schmerzen (Leere)

Innere Ursachen für Schmerzen

→ 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, Sorgen usw.

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



III. Müdigkeit : Ursachen



wie bei Schmerzen, gibt es 2 Typen

Leere

Fülle

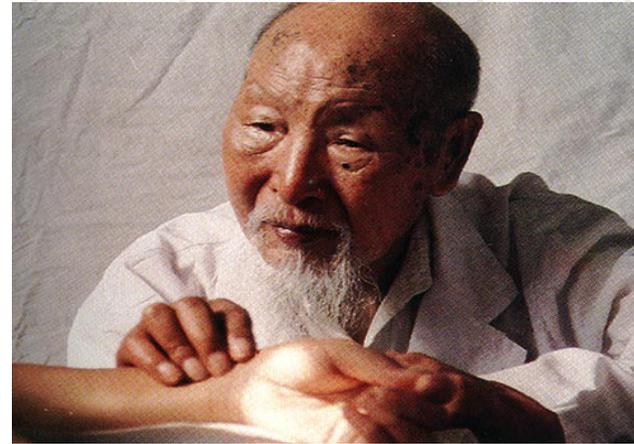
Entstehung	langsam	plötzlich
Charakter	immer	wechselnd
Bewegung	verschlechtert	verbessert
schlimmer	Nachmittag	morgen

- **Leere**: wie bei Leere-Typ von Schmerzen. Verursacht durch zuviel körperlicher und geistiger (Sorgen und Grübeln) Arbeit
- **Fülle**: durch emotionelle Blockade (Stress, unterdrückter Ärger und Tränen)

IV. Vier diagnostische Methoden der TCM

舌
診

- Beobachten (inkl. Zungendiagnose)
- Riechen und Hören
- Fragen
- Fühlen (inkl. Pulstasten)



V. TCM Behandlungsmethode

- Akupunktur, evtl. mit Schröpfen, oder mit Wärmepflaster kombiniert (ehr für Fülle Typ)
- Tuina-Anmo-Massage (für beide Typ)
- Moxa (ehr für Leere Typ)
- TCM Arzneimitteltherapie (Einnahme für Leere Typ und äusserliche Anwendung für Fülle Typ)
- TCM Ernährung (Nahrung ist die Basis von alle Methoden)
- Selbstübungen als Unterstützung für die TCM Behandlung

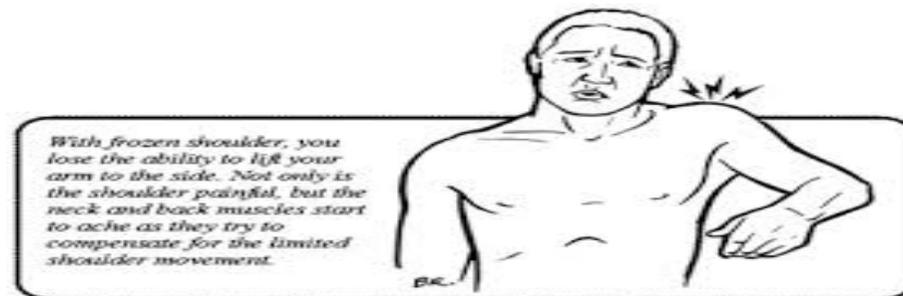
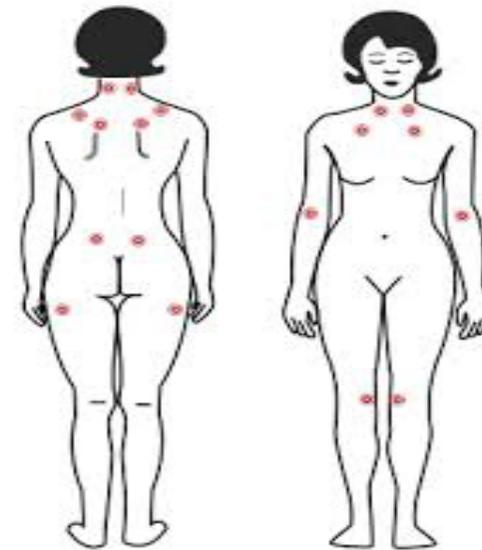


VI. Schmerzen und Müdigkeit mit TCM erfolgreich behandeln



Schmerzen

- Ischias Schmerzen, Trigeminusne
- Diskushernie (HWS, BWS, LWS)
- Arthrose
- „Frozen shoulder“
- Fibromyalgie
- Gicht
- Polyarthrit
- Rheumatoide Arthritis



VI. Schmerzen und Müdigkeit mit TCM erfolgreich behandeln



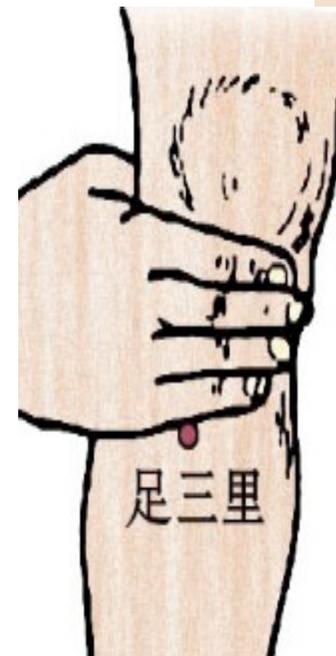
Müdigkeit

- Müdigkeit durch chronische Schmerzen
- chronisches Fatigue Syndrom z.B. bei MS oder Krebs Patienten oder nach Pfeiffersche Drüsenfieber (Mononukleose) oder Borreliose
- Depression
- Babyblues
- Burnout



VII. Prävention

- Vorsicht bei Wind, Nässe, Kälte und exzessiver Hitze
- z.B. warm Anziehen im Winter, keine bauchfreien 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
- vermeiden 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 und regelmässig Bewegung
- Moxa am Punkt Ma 36 und Ren 6



VIII. TCM Ernährung

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



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, bes. gut für Müdigkeit von Leere Typ



VIII. TCM Ernährung

吉祥

Müdigkeit durch Fülle Typ, am besten regelmässig
Minzentees (kühlend) und Rosenblütentee (warmend)
trinken

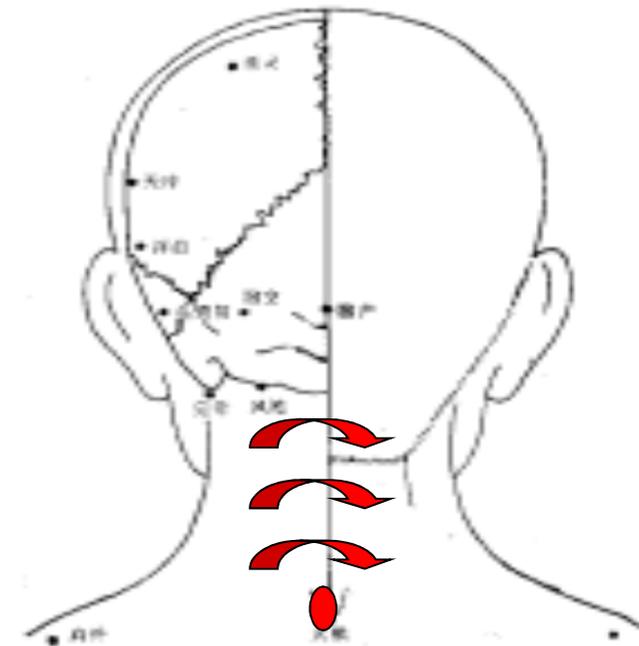


XI. TCM Übungen

I) HWS Beschwerden

吉祥

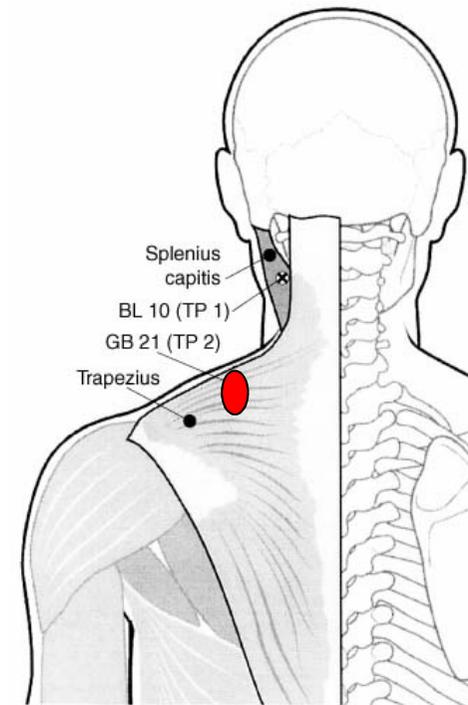
- Nackenmuskeln hochziehen und massieren: Die Handflächen warm reiben und dann über den Nacken ein paar Mal hochziehen, mit beiden Händen
- Du 14 - Dazhui (Grosse Wirbel) reiben bis sie warm sind, mit beiden Händen



XI. TCM Übungen

I) HWS Beschwerden

- 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.



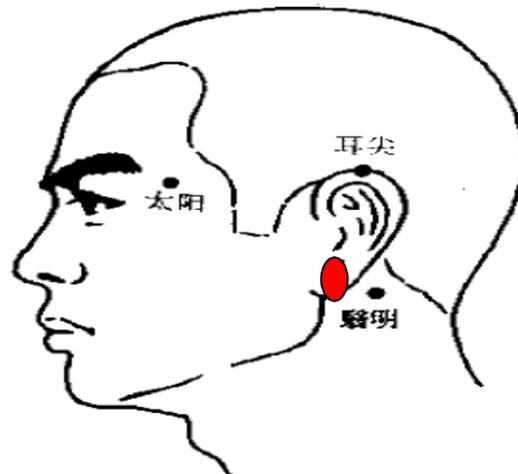
吉祥



IX. TCM Übungen

II) Kopfschmerzen

- Punkt Gb 20 Fengchi (Teich des Windes) leicht massieren
- **Trockenes Haarwaschen**
Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände locker an die Mitte des Haaransatzes auf der Stirne legen.



IX. TCM Übungen

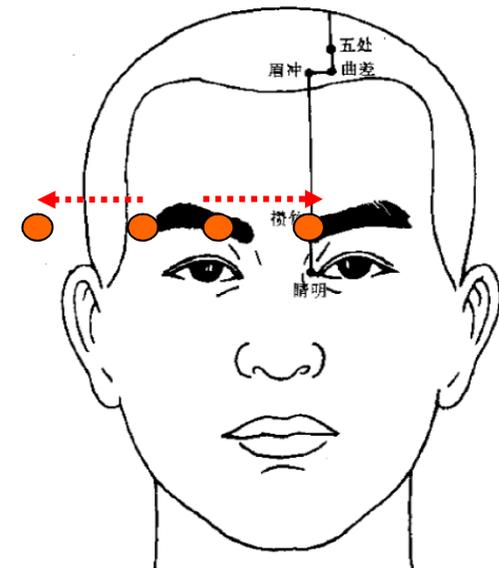
II) Kopfschmerzen

■ Augenmassage

Massieren von BI 2 (Anfang von Augenbrauen) zu Taiyang Punkt

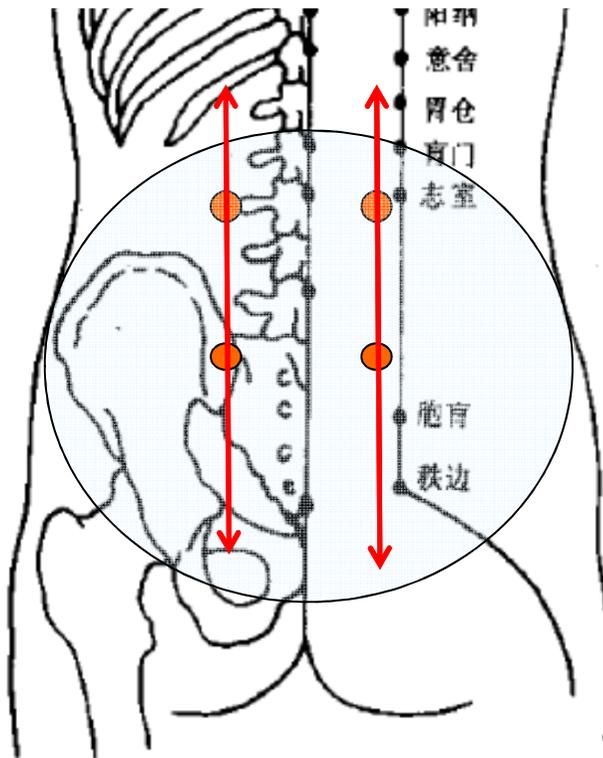
■ Gesichtsbad

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.



IX. TCM Übungen

III) LWS-Beschwerden



■ «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.



Das TIAN INSTITUT
wünscht Ihnen ein
gesundes Leben ohne
Schmerzen und Müdigkeit

吉祥



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

Rue du Centre 12, 1752 Villars-sur-Glâne

Tel. 026 535 6866

www.tianinstitut.ch

