

# Die Behandlung von Blut-Stase mit Tuina

Christiane Tetling

Ein Artikel aus der *Qi*- Zeitschrift für Chinesische Medizin, Ausgabe 2/2013

Da unser Augenmerk bei der Behandlung von Blut-Stase oft bei der Akupunktur oder Arzneimitteltherapie hängen bleibt, präsentieren wir Ihnen hier die Vorgehensweise der Tuina. Damit haben Sie ein weiteres und effektives Handwerkszeug für Ihre Patienten in der Praxis.

Die chinesische Massagetherapie *Tuina* ist eine der ältesten manuellen Therapien und ein wichtiger Bestandteil der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Historisch betrachtet wird *Tuina* ab dem 1. Jahrhundert v. Chr. schriftlich im Klassiker des gelben Kaisers *Huang Di Nei Jing* erwähnt. Es gibt aber auch archäologische Hinweise auf geschichtlich frühere Anwendung von Massagetechniken. Geschichtlich wurde Tuina auch als „**An M0**“ oder „**Qiao M0**“ benannt. **Der Begriff „Tuina“ wurde zum ersten Mal in der Literatur während der Ming-Dynastie (1368–1644 n. Chr.) aufgezeichnet.**

Seit den 1950er Jahren wird *Tuina* wieder an Schulen und Universitäten gelehrt. In der heutigen Zeit hat die Behandlung mit *Tuina* in der täglichen Praxis einen großen Stellenwert erlangt.

## Die Tuina-Therapie

Die *Tuina*-Therapie umfasst diverse verschiedene Handtechniken, die muskuläre Massage, chiropraktische Manipulationen, aktive und passive Gelenkmobilisation, Dehnungstechniken sowie die Akupressur entlang der Leitbahnen und deren Punkten einschließt. Ebenso spielen die Tendinomyokulären Meridiane (TMM) in der *Tuina*-Therapie eine große Rolle, da diese den muskulären

Funktionseinheiten im Körper entsprechen. Die Behandlung mit *Tuina* kann sowohl systemisch, als auch lokal angewendet werden.

## Blut-Stase in der TCM

Eine Blut-Stase wird durch *Qi*-Mangel, *Qi*-Stagnation, Blut-Mangel, pathogene Kälte oder Hitze, die das Blut angreift, ausgelöst. Zeichen von Blut-Stase sind gekennzeichnet durch stechende, lokal fixierte Schmerzen, Fülle in Kopf, Augen und Körper, Zyanose, Schwellung oder tastbare Verhärtung, Blutungen, Petechien, dunkle Hautverfärbung, trockene, schuppige Haut, purpurne Nägel, livide Lippen, livide Zunge mit bläulichen Punkten, gestaute Unterzungvenen, und ein saitenförmiger Puls.

## Folgende westliche Erkrankungen können diesem Syndrom zugeordnet werden

- Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, Rheuma
- Herpes Zoster (Gürtelrose)
- Varikosis
- Tinnitus

- Traumata
- Thrombosen
- Furunkel und Karbunkel
- Nebenhöhlenentzündungen
- Klimakterische Beschwerden
- Dysmenorrhö
- Gallenblasenentzündung
- Phlebitis
- Depressionen
- Hypertonie
- Tendovaginitis
- Kopfschmerzen
- Erschöpfungssyndrom

### Allgemeine Blut-Stase-Zeichen bei verschiedenen Diagnoseverfahren

Inspektion: Trockene Haut, Petechien, Spider Naevi, dunkler Teint, zyanotische Fingernägel und Lippen, sichtbare sublinguale Venen. Auf der Zunge und oft an deren Seiten befinden sich dunkle Blut—Stase-Flecken oder -Punkte. Die Zunge ist livid.

Auskultation: Typische Blut-Stase-Zeichen in diesem Diagnoseverfahren liegen nicht vor.

Befragung: Hinweise auf eine Blut-Stase sind die Beschreibung von chronischen, ortsfesten, stechenden Schmerzen, nächtliche Verschlimmerung der Symptome, Blutungen oder Blutverluste aller Art und Parästhesien in den Extremitäten.

Palpation: Verhärtungen im Abdomen, Druckempfindlichkeit oder Abwehrschmerz des Abdomens und ein rauer, tiefer oder feiner Puls.

Allgemeine Diagnostik: Druckgefühl oder Schmerz im Brustraum, Bluthusten von dunklem, klumpigem Blut, schmerzhaftes Menses mit dunklen Blut-

klumpen u.a. Störungen aus der Gynäkologie. Psychisch kommen oft vor: Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Depressionen oder sogar Psychosen.

### Behandlungsstrategien aus der Praxis

In der täglichen Praxis gibt es immer wieder Krankheits-Verläufe, die sich als sehr hartnäckig erweisen. Darunter fällt auch das Blut-Stase-Syndrom (*Xue Yu*), mit seinen unterschiedlichen Syndrom-Differenzierungen.

Die unterschiedlichen Syndrome sind oftmals nicht ausreichend mit Akupunktur und chinesischen Kräutern beeinflussbar, das erreichte Behandlungsergebnis ist für den Patienten unzureichend. Die *Tuina*-Therapie ist eine gute Ergänzung einer gesamten Behandlungsstrategie.

### Die wesentlichen Behandlungsprinzipien in der Tuina sind

- Blut-Stase auflösen
- Blut bewegen
- Schmerzen lindern
- Durchgängigkeit der Leitbahnen wiederherstellen
- Beweglichkeit von Sehnen und Muskeln wiederherstellen
- *Tong Fa* – Durchgängig machen
- *Wen Fa* – Wärmen
- *He Fa* – Ausgleichen

Kälte als pathogener Faktor führt zur Verlangsamung und Blockierung der Prozesse im Körper. Alles zieht sich zusammen und die Bewegung von Qi und Blut wird gehemmt. Dies führt zu Verspannungen und Verkrampfungen in den Muskeln und den TMM. Die Blockierungen lassen einen Stau entstehen, der Schmerzen nach sich zieht. In den Leitbahnen führt Kälte zu Taubheitsgefühl und

Bewegungsbehinderungen. Kälte führt zu Blockaden und ist damit eine häufige Ursache von Schmerzen. Dann sind blutbelebende und leitbahnwärmende Methoden auszuführen.

Im *Nei Jing* heißt es:

*„Wenn eine konstitutionell bedingte Mangel—Kälte (durch Mangel des wärmenden Yang) im Körper herrscht, so kann sich das Blut nicht ausbreiten, und wenn äußere pathogene Kälte angreift, so sind die Leitbahnen und Adern gestaut und undurchgänglich.“*

Das heißt, dass sowohl bei innerer wie auch äußerer Kälte die zum „Gefrieren“ des Bluts und somit zur Blut-Stase führt, eine die Leitbahn wärmende Therapie angebracht ist.

## Fallbeispiel 1

54-jährige Patientin, Assistentin der Geschäftsleitung, Mutter von drei Kindern, verheiratet.

### Beschwerden

- Seit drei Tagen zunehmende, starke lokale Schmerzen in der HWS C4–C6 links
- Bewegungseinschränkung
- Kopfschmerzen, okzipital beginnend
- Besondere Schmerzhaftigkeit bei Drehbewegung des Kopfes nach links
- Schmerzen und Taubheitsgefühl im linken Arm im Verlauf der Dickdarm-Leitbahn
- Keine Lähmungszeichen

### Weitere Befunde

- Patientin friert leicht und häufig, kalte Hände und Füße
- Rezidivierende Lumboischialgien in den letzten drei
- Jahren
- Rhinitis allergica seit 20 Jahren

- Puls: langsam und schwach

Zunge: etwas blass, sonst keine Auffälligkeiten

### Diagnose

Eindringen von Wind/Kälte führt zu Qi- und Blut-Stase in Blasen- und Dickdarm-Leitbahn auf dem Boden einer Nieren- Yang-Schwäche.

Kälte führt zu Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur. Alles zieht sich zusammen und wird damit

schmerzhaft. Die Kälte hemmt die Zirkulation des Qi und des Xue, es führt zu Kopfschmerzen, allgemeinen Körperschmerzen und einem gespannten Puls. Die Behinderung des Transports hat kalte Extremitäten zur Folge. In den Leitbahnen führt Kälte zu Taubheitsgefühl und Bewegungseinschränkungen.

### Therapieprinzip

- Eliminieren der pathogenen Einflüsse Wind/Kälte
- Beseitigen der Qi- und Blut-Stagnation
- Niere stärken
- Muskeln und Sehnen entspannen
- Therapiedauer
- Nach Möglichkeit täglich behandeln
- Mindestens zweimal pro Woche
- 10–15 Behandlungen insgesamt
- Behandlungsdauer pro Sitzung ca. 25 Min

### Funktionsprüfung

Die körperliche Untersuchung durch den Therapeuten. Er überprüft die gesamte Beweglichkeit der HWS in allen Bewegungsrichtungen sowie die segmentale Beweglichkeit, d.h. die Beweglichkeit zwischen zwei einzelnen Wirbeln. Die Muskulatur

wird auf schmerzhafte Verspannungen und druckempfindliche Gewebsveränderungen abgetastet. Lagerung des Patienten: Der Patient sitzt.

### Behandlungsplan

- *Na* – Greifen entlang der Halswirbelsäule
- *Nie* – Kneifen entlang der HWS
- *Gun* – Rollen der Hals-Schulter-Partie
- *Na* – Greifen der Schultermuskulatur
- *Yao* – Rotieren der HWS
- Klatschen der HWS/Schulter im Armbereich
- *An* – Pressen der Punkte im jeweils behandelten Areal

### Therapiedauer

- Nach Möglichkeit täglich behandeln
- Mindestens zweimal pro Woche
- 10–15 Behandlungen insgesamt
- Behandlungsdauer pro Sitzung ca. 25 Min

### Fallbeispiel 2

Kopfschmerzen Typ Wind-Kälte

Patient 35 Jahre, Garten- und Landschaftsbauer.

### Beschwerden

- Akuter Kopfschmerz okzipital beginnend im Leitbahnverlauf Gallenblase
- Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich
- Locus dolendi Gb 21

Die Kopfschmerzen entstehen durch den Einfluss der klimatischen Faktoren Wind und Kälte. Fluss von *Qi* und *Xue* sind blockiert und stagnieren.

### Behandlungsprinzip

- *Yang* stützen
- Wind vertreiben
- Kälte zerstreuen
- *Qi* bewegen
- Blut bewegen
- Stase auflösen

Punkte: Gb 20 (*Fengchi*), Gb 21 (*Jianjing*), Di 4 (*Hegu*), Di 20 (*Yingxiang*), Du 14 (*Dazhu*)

Lagerung des Patienten: Bei Behandlungsbeginn liegt der Patient in Bauchlage, zur Behandlung des Kopfes und der Arme Patient auf den Rücken drehen.

### Behandlungsplan

*Tui* – schieben paravertebral auf dem Rücken

Du 14 *Rou* – Kneten und *Ca* – Reiben 2 Min

Gb 20 An *Rou* – Drücken, Kneten 5 Min

Gb 21 An *Rou* – Drücken, Kneten 5 Min

*Fen Tui* – Stirn teilen

An *Rou* – Drücken, Kneten Di 20

An *Rou* – Drücken, Kneten Di 4

*Tui* – Schieben der *Yang*-Meridiane an den Armen.

### Therapiedauer

Mindestens zweimal pro Woche

10–15 Behandlungen insgesamt

Behandlungsdauer pro Sitzung ca. 30 Min

### Behandlungsbeispiel 1

Tendovaginitis

Die Tendovaginitis entsteht als Folge von Überbelastung, Überanstrengung durch monotone wiederkehrende Bewegungsabläufe und Traumata. Aus Sicht der chinesischen Medizin stagnieren

dadurch Qi und Blut im zugeordneten Leitbahnsystem. Als Folge ist die Flexibilität der Sehnen eingeschränkt und ein lokaler Schmerz entsteht.

Behandlungsziel: Qi- und Blut-Fluss wiederherstellen, Schmerzen lindern, Sehnen entspannen und ihre Funktion und Flexibilität wiederherstellen. Die Behandlung mit Tuina ist eine gute Ergänzung zur Akupunkturbehandlung.

## Behandlungsplan

*Tui* – Schieben entlang des gesamten Armes

Folgende Akupunkturpunkte werden akupressiert – *Dian An*:

- Lu 9 (*Tai Yuan*): zur Linderung von Schmerzen der Tendinomuskulären Leitbahn
- Di 11 (*Qu Ch*): um die Leitbahn durchgängig zu machen
- Di 5 (*Yang Xi*): Lokalpunkt bei Tendinosen
- Gb 34 (*Yang Ling Quan*), Meisterpunkt der Sehnen: zur Entspannung der Sehnen, Wiederherstellung der Flexibilität und zur Schmerzlinderung
- Pe 6 (*Nei Guan*): um die Leitbahn durchgängig zu machen
- SJ 4 (*Yang Ch*): zur Entspannung der Sehnen und um die Leitbahn durchgängig zu machen
- *Ashi*-Punkte (Örtliche druckdolente Punkte): zur Schmerzlinderung und Entspannung der Sehnen und Muskeln

## Therapiedauer

- Nach Möglichkeit täglich behandeln
- Mindestens zweimal pro Woche
- 10–15 Behandlungen insgesamt
- Behandlungsdauer pro Sitzung ca. 20 Min

Jeder Punkt sollte ca. 1 Minute behandelt werden. Die Behandlung kann der Patient nach Anleitung

einmal täglich zu Hause weiterführen.

## Behandlungsbeispiel 2

Akute Lumbago durch Blut-Stagnation

Das Leitsymptom bei der Lumbago ist die Lumbalgie, der Schmerz in der Lendenwirbelsäule. Eine Einschränkung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule ist meist begleitend vorhanden, von diskreten Befunden bis hin zur schmerzbedingten, fast vollständigen Bewegungsunfähigkeit.

Ursache: stumpfe Traumata, falsche Bewegungen wie heben, drehen, bücken und aufrichten oder falsch ausgeführte sportliche Bewegungen, Operationen.

## Symptomatik

- Fixierte Schmerzen mit Schweregefühl
- Druckempfindlichkeit
- Druck verschlimmert
- Evtl. Hämatome
- Erhebliche Bewegungseinschränkung

Behandlungsziel: Leitbahnen durchgängig machen, Stase auflösen, Schmerz lindern, Beweglichkeit wiederherstellen

## Behandlungsplan

- *Tui* – Schieben mit den Fäusten im Lumbalbereich
- *An Rou* – Drücken, Kneten der *Shu*-Punkte
- *Pai* – Klopfen der Dorsalseite von C7 zum Sakrum
- *Rou* – Kneten im Lumbalbereich
- *Rou* und *Nie* – Dorsalseiten der Beine
- *Yin* – Dehnen der Rückenmuskulatur

Punkteauswahl: BI 31–34 (*Baliao*), BI 40 (*Weizhong*), BI 57 (*Chengshan*), BI 60 (*Kunlun*), Gb 34 (*Yanglingquan*), *Shu*-Punkte

Behandlungsdauer: Zwei- bis dreimal pro Woche  
10 Behandlungen

## Behandlungsbeispiel 3

Konstitutionelle Massage bei Blut-Stase durch Schwäche

### Behandlungsziel

- Stase auflösen
- Konstitution stärken

Punkteauswahl: Le 3 (*Tai Chong*), BI 20 (*Pishu*), BI 17 (*Geshu*), BI 23 (*Shenshu*), Ren 6 (*Qihai*), Ren 12 (*Zhongwan*), Mi 10 (*Xuehai*), Ma 36 (*Zusanli*), Ni 3 (*Taixi*).

### Behandlungsplan

Patient in Bauchlage drehen

- *Nie* – Hautröllchen von kranial nach kaudal Vogelkopfpicktechnik entlang Da Mai
- *Mo* auf Da Mai
- *An Rou* – Drücken – Kneten der *Sha*-Punkte
- *Roa* am Kreuzbein
- *An* – Drücken Ni 3
- Rücken leicht beklopfen

Patient in die Rückenlage drehen

- *Du Mai* 20 leicht reiben
- Bauchmassage mit Puder; Bauch Öffnen, Magen-Zone massieren, Rippenbögen ausstreichen
- *Mo* – kreisend streichen auf dem Bauch
- *Ren Mai* – Massieren
- Ren 6 – Reiben, Halten

- *An* – Drücken Ren 4/Ren 6 halten, vorher anregen (1 Minute halten)

An den Beinen

- *Mo* – Kreisen – Bein öffnen
- *Yin-Yang*-Streichungen an den Unterschenkeln, *Tai* – Schieben (Innenseite hoch, Außenseite nach unten schieben)
- *An* – Drücken, Ma 36/Mi 10 halten

Zum Abschluss Zehen massieren.

### Therapiedauer

- Mindestens einmal pro Woche
- 10 Behandlungen insgesamt
- Behandlungsdauer pro Sitzung nicht länger als 40 Min.

## Anleitung zur Selbstmassage für Patienten

- Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit auseinanderstellen,
- Füße haben Kontakt zum Boden
- Augen schließen
- Hände übereinander in den Nabelbereich legen, sich sammeln
- Handflächen aneinander warm reiben
- Hände auf das Gesicht legen, zwölfmal Hände im Gesicht gradlinig nach oben und unten schieben
- Die geschlossenen Augenlider von der Nase aus in Richtung Schläfe ausstreichen
- Dreimal Augenbrauen nasale Seite (BI 2) greifen und mit Daumen und Zeigefinger die Braue nach vorne ziehen, ganze Augenbraue durcharbeiten, dreimal wiederholen
- Augenbrauen ausstreichen, dreimal

- Bl 2 (nasaales Ende der Augenbraue) mit den Daumen drücken und kneten, 36-mal
- Drittes Auge (Punkt zwischen den Augenbrauen) mit dem Mittelfinger kreisend massieren
- Schläfen vorsichtig pressen
- Den Akupunkturpunkt Di 20 (neben den Nasenflügeln) drücken und kreisen
- Mundwinkel kreisen
- Region hinter den Ohren klopfen
- Kopf mit den Fingerspitzen waschen, Finger spreizen, von vorne nach hinten über die Kopfhaut, Haare kämmen, dreimal
- Nackenmuskulatur greifen und kneifen, zwölfmal
- Punkt Mitte der Schulterhöhe (Gb 21) greifen; an der
- linken Seite Punkt mit der rechten Hand zwölfmal kneifen, an der rechten Seite Punkt mit der linken Hand zwölfmal kneifen
- Arme von innen nach außen mit der lockeren Faust klopfen, dreimal wiederholen
- Brust klopfen, zwölfmal
- Mit der flachen Hand auf dem Bauch vom Brustbein zum Schambein schieben
- Gespreizte Hände rechts und links auf die Rippen legen, Rippenzwischenräume nach hinten ausstreichen, sechsmal wiederholen
- Bauch massieren, Hände übereinanderlegen, erst um den Bauchnabel reiben, dann den ganzen Bauch kreisend reiben 36-mal im Uhrzeigersinn, 36-mal gegen den Uhrzeigersinn
- Beine von außen nach innen über die Hüfte und das Gesäß klopfen, dreimal
- Fuß massieren, erst links, dann rechts, Akupunkturpunkt Le 3 auf dem Fußrücken (Zwischenraum zwischen 1. und 2. Zehe) kneten, drücken und reiben, bis ein Wärmegefühl entsteht (kann etwas schmerzhaft sein)
- Kreuzbein mit beiden Händen scharf reiben, bis sich ein starkes Wärmegefühl einstellt

Abschluss: Augen schließen, etwas nachruhen. Augen öffnen, Blick in die Ferne richten.

Punkteauswahl	Wirkung
Du 20 ( <i>Baihui</i> )	allgemein harmonisierend
Bl 10 ( <i>Tianzhu</i> )	löst die Blockade in der Blasen-Leitbahn
Du 14 ( <i>Dazhui</i> ), Gb 20 ( <i>Fengchi</i> )	vertreibt Wind, befreit den Nacken
Di 15 ( <i>Jianyu</i> ), Di 14 ( <i>Binao</i> ), Di 11 ( <i>Quchi</i> )	lokale Punkte entlang der Schmerzausstrahlung
Di 4 ( <i>Hegu</i> )	wichtiger Schmerzfernpunkt bei Blockade der Dickdarm-Leitbahn, vertreibt pathogene Einflüsse
Dü 3 ( <i>Houxi</i> )	Fernpunkt für die HWS
Ni 3 ( <i>Taixi</i> )	tonisiert die Niere
Bl 60 ( <i>Kunlun</i> )	wichtiger Fernpunkt für die HWS
Le 3 ( <i>Taichong</i> )	löst Blockaden von Qi und Blut

Mangel-Schmerz	Druck wird angenehm empfunden
Qi-Mangel	Schwächegefühl, Schmerz eher schwach, dumpf, Puls schwach/fein, Zunge groß
Yin/Blut-Mangel	Schwäche, oft Schwindel, Gesicht blass, Kribbeln/Taubheit, Zunge trocken, Puls kraftlos
Yang-Mangel	Wärme bessert, verlangt nach warmen Getränken, Stuhl ungeformt, weißer, klebriger Zungenbelag, Ödeme
Fülle	Abwehrspannung im Abdomen, Drucksensibilität
Qi-Stagnation	Der Schmerz ist nicht ortsfest, nicht zeitabhängig, abdominale Massen oft nicht tastbar, Puls eher saitenförmig
Kälte	Der Schmerz ist besonders stark, Gliederschmerzen, Kälteempfindlichkeit, Puls langsam, Zunge dunkel
Hitze	Trockener Stuhl, dunkler Urin, Patient leicht reizbar, Haut rötet leicht, Zunge rot, Puls beschleunigt
Schleim	Patient evtl. adipös, Verdauungsstörungen, Puls schlüpfrig, dicker, klebriger Zungenbelag

## Literatur/Quellen

1. Deadman , Peter „Großes Handbuch der Akupunktur“ Verlag Systemische Medizin; 2. Auflage
2. Macciocia ,Giovanni „Grundlagen der chinesischen Medizin“ Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; 2.Auflage
- Neeb, Gunter „Das Blustasesyndrom“ Verlag für Ganzheitliche Medizin Focks/Hillenbrand „Leitfaden Chinesische Medizin“ Elsevier
5. Kalbanter, Wernike, Müller, Tetling „Handbuch der Reflextherapie“ Springerverlag 2004
6. Der gelbe Kaiser Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin
7. Tetling/Kümmel Unterrichtsskripte