

Heilpraktiker Andreas Schmidt Eppingen-Richen / Sinsheim

WIRBELSÄULEN- und GELENKPROBLEME

aus Sicht der CHINESISCHEN MEDIZIN



針灸

中國傳統醫學治法

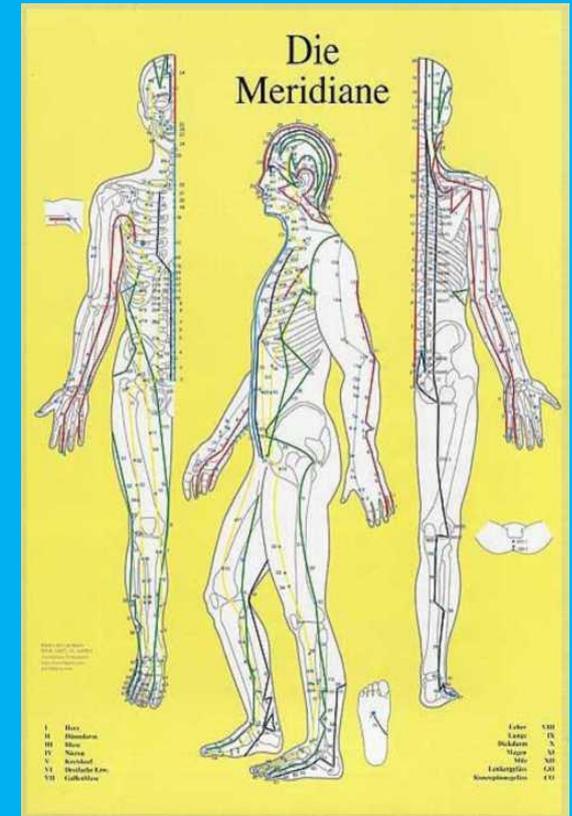
功效：疏通經絡，調和陰陽，扶正祛邪

Was ist **Gesundheit**?

Freier, **harmonischer Energiefluss** und optimale Anpassungsfähigkeit an äußere und innere Bedingungen.

Was ist **Krankheit**?

„Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie“



ENERGIEFLUSSSTÖRUNG

Die 8 Leitkriterien

Fülle	Leere
Hitze	Kälte
Außen	Innen
Yang	Yin

FÜLLE	LEERE
akut, Verletzung	chronisch
Besser durch: -Kälte -Ruhe	Besser durch: -Wärme -Bewegung -Druck
Überfunktion	Unterfunktion
Spannung	Schwäche
geföhlt groß, Druck von innen Druck verschlechtert	Geföhlt klein, Wie Druck von außen Druck bessert

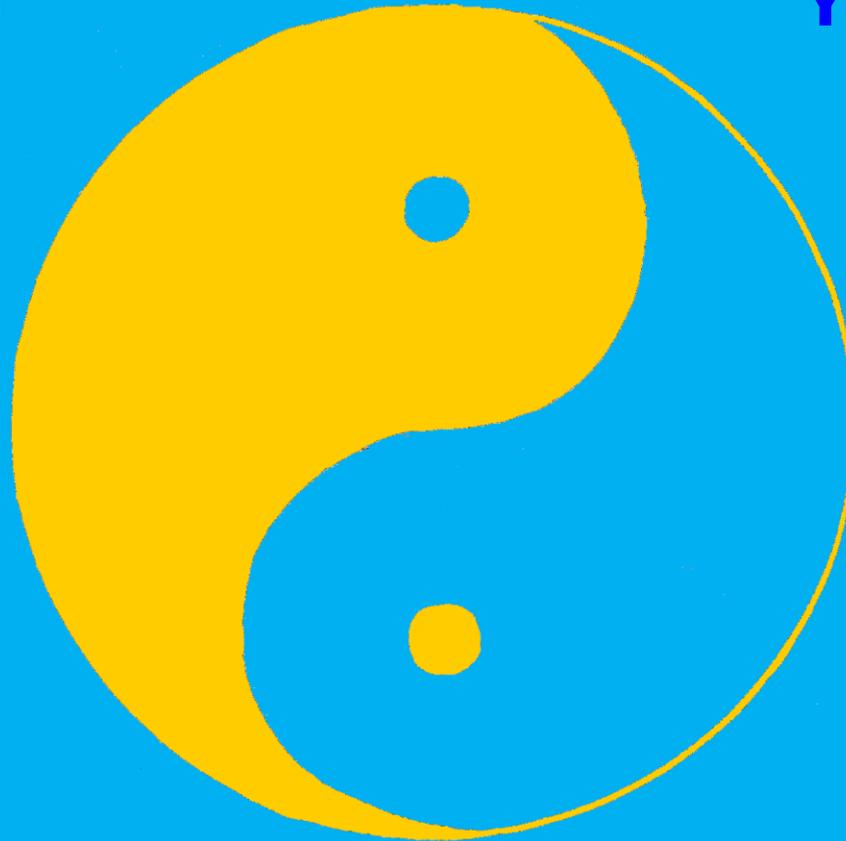
Hitze	Kälte
Warm, Besser durch Kälte	Kühl, Besser durch Wärme
Rot	Blass / Violett
Entzündung	Abnutzung

Außen	Innen
<p>Verletzung Blockade / verhoben / verdreht (auch an anderer Stelle) Statische und muskuläre Dysbalance Überlastung Bewegungsmangel Falsche Schuhe, Bett, Möbel.. Narben</p>	<p>Ernährungsfehler: Verschleimend (zu kalt / roh Milchprodukte) Hitze (zu viel Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte, Alkohol) Übergewicht ... Giftstoffe</p>
<p>Klimafaktoren: Wind Hitze Feuchtigkeit Trockenheit Kälte</p>	<p>Stress, Angst Emotionale Unausgeglichenheit Autoaggression Psychosomatische Haltungs-muster Projektion von inneren Organen genetische Disposition</p>

Yin und Yang - Die Monade

YANG

**ist Funktion,
Fülle, Hitze,
außen, das
Männliche,
Kosmische,
Positive, Heiße,
Helle – auch
Luft und Licht.**



YIN

**ist Substanz,
Leere, Kälte, innen,
das Weibliche,
Irdische, Negative,
Feuchte, Kalte -
verallgemeinert
auch die Nahrung.**

Beide Energiequalitäten sind gleich wichtig und gleich wertig. Sie befinden sich beim Gesunden in einem harmonisch-dynamischen Fließgleichgewicht!

Klimafaktoren

WIND	HITZE	FEUCHTIGKEIT	TROCKENHEIT	KÄLTE
<p>Spannung Stress Plötzliche, wechselnde, springende Schmerzen</p>	<p>Entzündung Rot, heiß, geschwollen, schmerzhaft</p> <p>Auch reaktiv auf Kälte oder bei Yjn- Mangel (zu wenig Kühlung)</p>	<p>Schwellung, Schwere, morgens und beim Bewegungsanfang schlimmer</p>	<p>Gelenke kacken + reiben, zu wenig Schmiere</p>	<p>Fixierter dauernder Schmerz, Qi- und Blut- Stagnation</p>
<p>Akupunktur (Wind- Austreibungs- Technik), Massage, schwitzen</p>	<p>Mikro-Aderlass, Eis</p>	<p>Schröpfen + Nadeln, Lymphdrainage, Bewegung, hochlegen</p>	<p>Akupunktur, viel trinken</p>	<p>Moxa, Wärme, Massage</p>

Beschwerden an der Wirbelsäule gehören zu den häufigsten Erkrankungen.

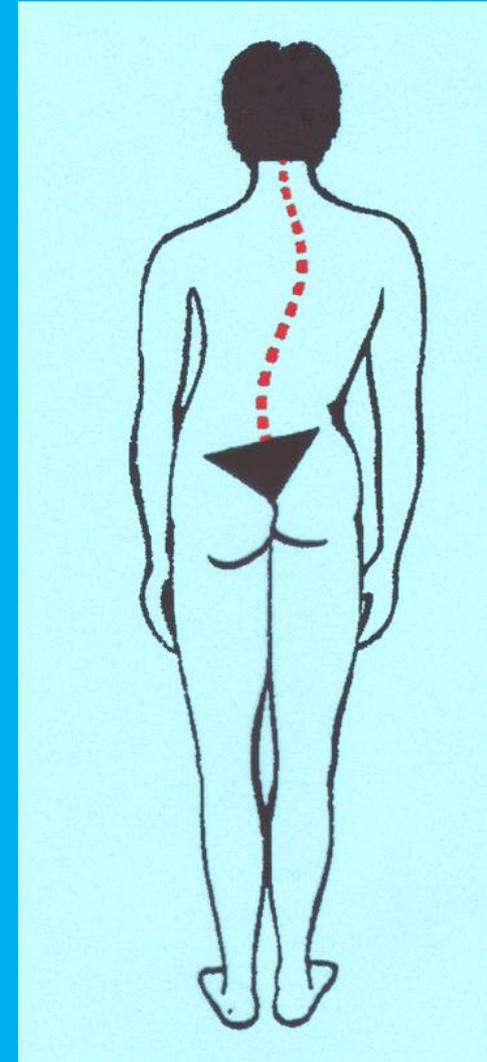


Symptome:

- Schmerz (lokal / ausstrahlend)
- Muskel-Verspannung
- Bewegungseinschränkung
- Fehlhaltung (akut, durch Schmerz)
- Nerven-Störungen: Missempfindung / Taubheit / Lähmung
- Organ-Irritationen

Wirbelsäulen- und Gelenkblockaden

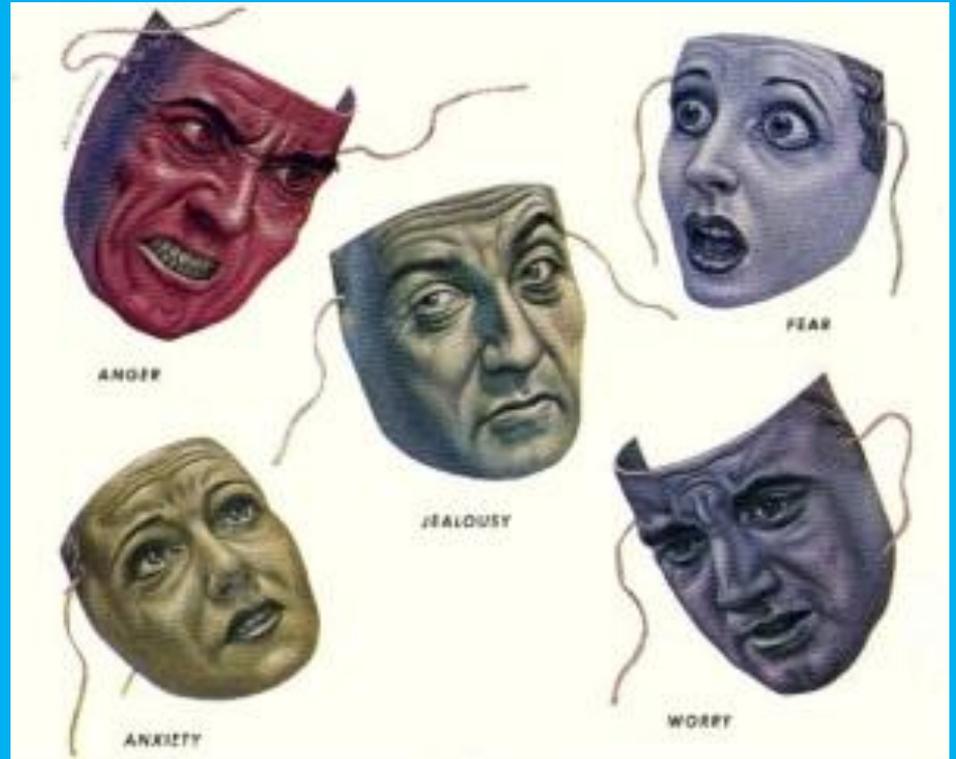
- Die Veränderung der Körperhaltung ist das erste sichtbare Zeichen einer Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk.
- Die **Kreuz-Darmbein-Gelenkblockade** ist sehr häufig die tatsächliche Ursache einer Energieflussstörung und somit die Ursache vieler Erkrankungen!
- Sie zieht oft mehrere Blockaden in der Wirbelsäule und Gelenken nach sich.
- Sie kann aber auch selbst eine Reaktion auf z.B. ein blockiertes Fußgelenk sein.
- **Die Statik ist ein GESAMTSYSTEM.**
- Muskeln hängen in Polaritäten und Ketten zusammen.



Körper & Seele

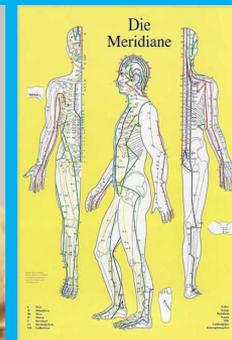
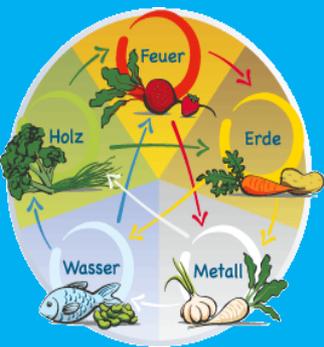
In der TCM sind Körper und Seele eine Einheit, verbunden durch die Lebensenergie Qi.

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Körperfunktionen
- und umgedreht!



chinesische Psychosomatik

Element	HOLZ	FEUER	ERDE	METAL	WASSER
Emotion	Wut, Ärger	Ungeduld, Härte	Sorge	Trauer	Angst Sexuelle Probleme
Tugend	Sanftheit, Freundlichkeit	Liebe, Freude, Glück	Mitgefühl, Vertrauen	Zuversicht, Rechtschaffenheit, Loslassen	innere Ruhe, Frieden, Sexualität als Ausdruck von Liebe (Herz + Niere)
Yin-Organ	Leber	Herz, Kreislauf	Milz	Lunge	Niere
Gewebe	Muskeln, Sehnen, periphere Nerven	Blutgefäße	Bindegewebe, Lymphgefäße	Haut	Knochen, Knochenmark



Behandlung

- ❖ „DAO“: Verhaltensänderung / Ursache abstellen
- ❖ Ernährung
- ❖ Bewegung: Taijiquan / Qigong
- ❖ Tuina-Massage / Akupunktmassage
- ❖ Akupunktur
- ❖ Kräutertherapie

Lebens- und - und Denkgewohnheiten korrigieren

- Entlastung und Entspannung / Stressreduzierung
- Gifte vermeiden
- Genug Bewegung ohne Überlastung
- Natur erleben
- Lebensumstände optimieren
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Sinnfindung, Lebensvision
- Spiritualität

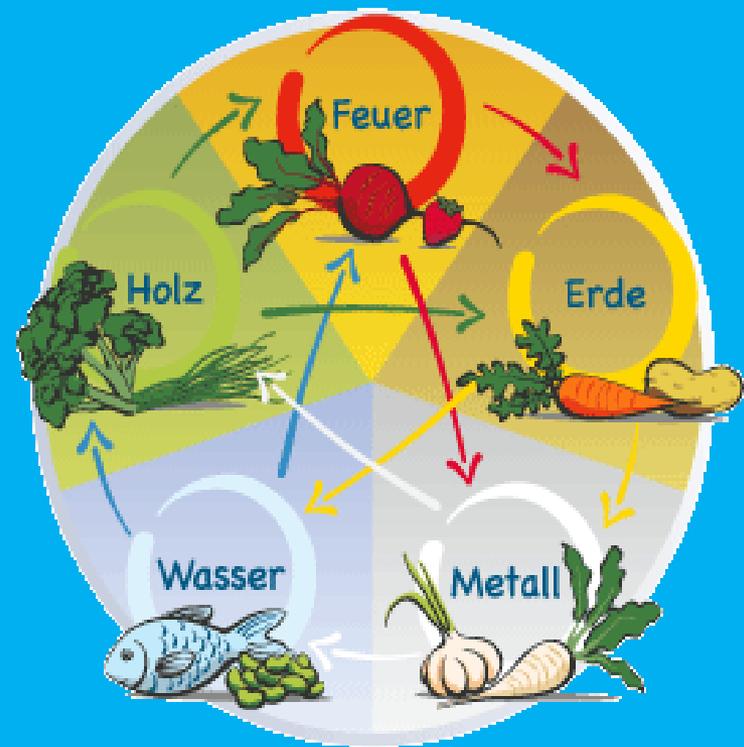


Energetische Hausapotheke

tonisieren	sedieren
Wärme	Kälte
Streichen	Streichen von der Schmerzstelle weg
Bürsten	
Massieren	
Eincremen (APM-Creme)	
Alle tonisierenden Maßnahmen werden in Energieflußrichtung ausgeführt.	Alle tonisierenden Maßnahmen wirken sedierend, wenn sie an gegenüberliegender Stelle ausgeführt werden (rechts-links, vorne-hinten, oben-unten)

GESUNDE ERNÄHRUNG

- **Nicht zu viel, zu fett, zu süß**
- **Schmackhaft, schön, langsam, maßvoll, dankbar**
- **vielseitig:** Alle Farben und
- viel **Gemüse** und **Obst**, sowie **Hülsenfrüchte** und **Nüsse**
- **2/3 gekocht und warm**
- **frisch**, eingekocht / getrocknet, nicht tiefgefroren.
- **wenig / kein Alkohol, Nikotin, Fleisch, Milch, Zucker, Weißmehl, Gluten**, Kaffee, Schwarztee, gekühlte Getränke, Eis, Fertig-Essen, Zusatzstoffe, Kohlehydrate, **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Glutenfreie Vollkorngetreide** (Mais, Reis, Hafer, Amaranth, Quinoa, Chia, Hafer, Hirse, Buchweizen, Sorghum, Teff)
- **Gute Fette**, mehrfach ungesättigt
- **Überwiegend basisch**
- **lokal, saisonal, bio, Fairtrade**
- **Bei Gicht meiden:** Alkohol (Bier, Schnaps), rotes Fleisch, Geflügel, Haut, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte
- **Rheuma:** Kein tierisches Eiweiß, nicht zu viel kalt und roh



- **Fisch** 1x / Woche, Omega-3-Fettsäure reiche Fischarten bevorzugen, etwa Wildlachs, Makrele, Hering.
- „Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettelmann.“
- **Viel Wasser**, Tag mit warmem, abgekochtem Wasser beginnen
- **Intuitiv.**
- **Ausnahmen** machen
- **FASTEN** (-Kur / -Tag / Intervall)

Statik-Selbstbehandlung

Die Basis: Übungen für das Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG)

KDG-Test

Einfacher Selbst- / Partner-Test:

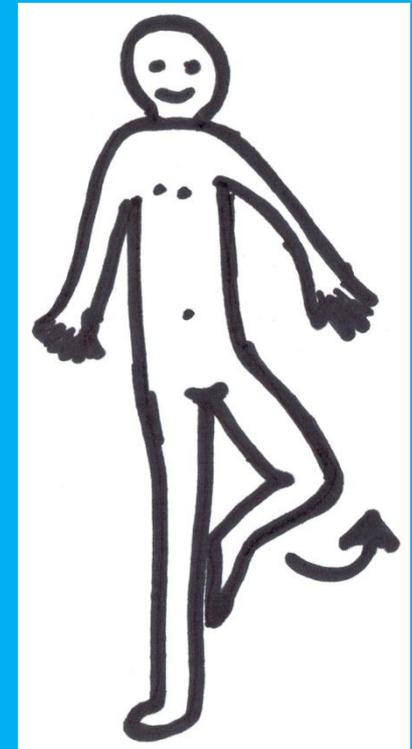
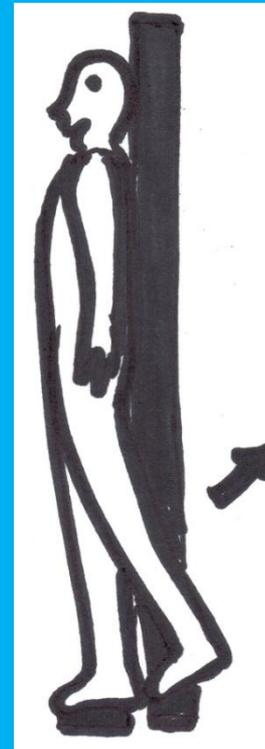
- Aus Rückenlage zum Sitzen aufrichten.
- Dabei die Bewegung der Knöchel vergleichen.
- Schiebt ein Knöchel stärker nach vorne als der andere, so ist das KDG auf dieser Seite blockiert.

Die „klassische“ KDG-Übung der APM: Beinhebel im Liegen



2 alternative / ergänzende Übungen:

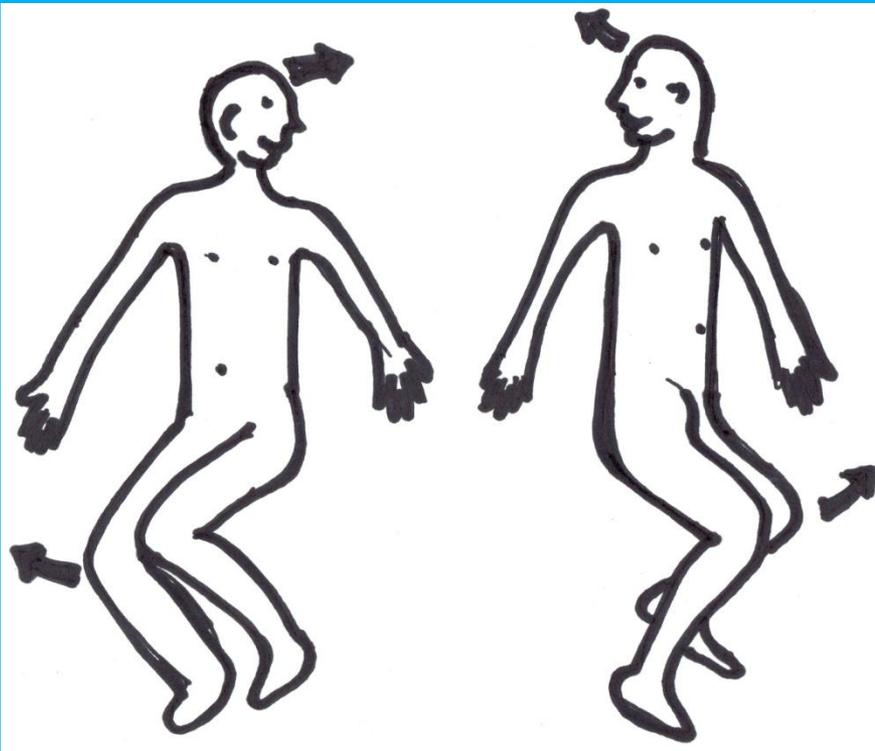
- Türrahmen-Übung im Stehen
- Halber Schmetterling im Liegen



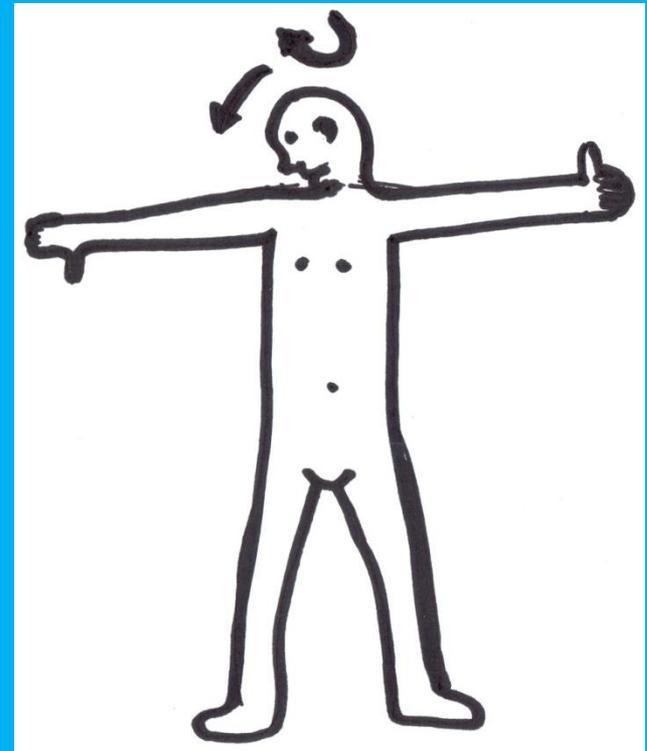
Statik-Selbstbehandlung

Übungen für die Wirbelsäule

Klipp-Klapp-Übung im Liegen:
für die gesamte Wirbelsäule.



HWS-Übung im Stehen oder Liegen. Kopf dreht / nickt zur „Daumen unten Seite“.



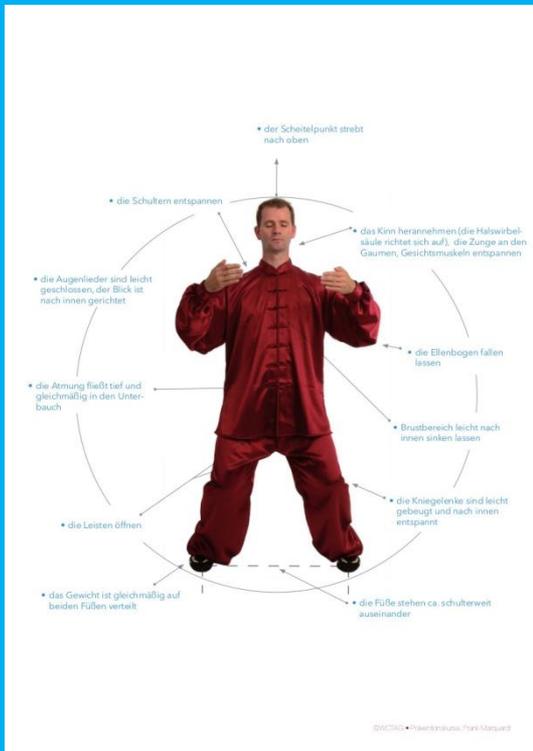
Bewegung: TAIJIQUAN / QIGONG

Qigong ist Energiearbeit. **Taijiquan** basiert auf einem ganzheitlichen energetisch-statischen Wirkungsprinzip und ist darüber hinaus noch eine Kampfkunst sowie eine Meditation. Die Haltung wird aufrecht, die Bewegung geschmeidig, nirgends zu viel oder zu wenig. Die äußere Bewegung verschmilzt mit dem inneren Energiefluss.



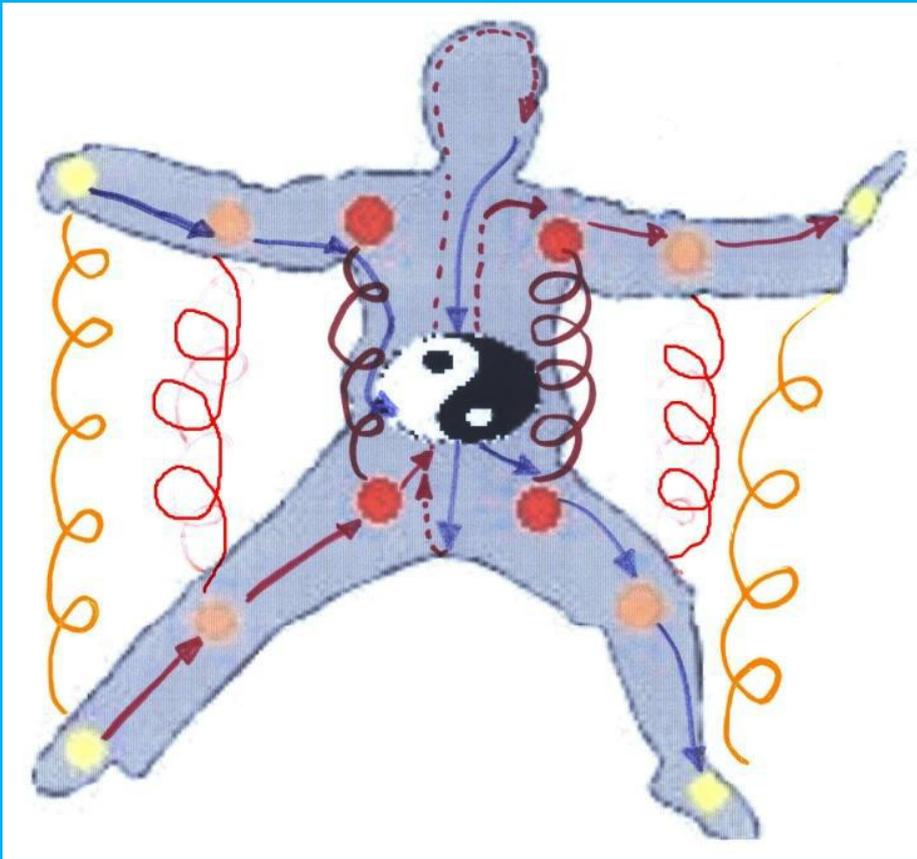
Stehende Säule

Körperhaltung



3 ÄUSSERE HARMONIEN

(Wei san he)



- **Schulter und Hüfte vereinigen sich.**

- **Ellbogen und Knie vereinigen sich.**

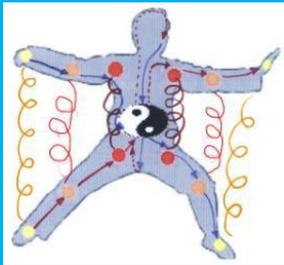
- **Hand und Fuß vereinigen sich.**

3 INNERE HARMONIEN

(Nei san he)



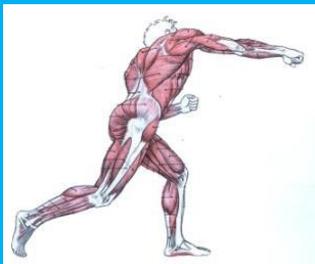
- Herz und Aufmerksamkeit / Geist vereinigen sich



- Energie und Kraft vereinigen sich



- Sehnen / Muskeln und Knochen vereinigen sich





MASSAGE

Die chinesische Massage „**ANMO**“ (drücken und reiben) bearbeitet neben der Muskulatur auch das Energiesystem. Meridiane und Akupressurpunkte werden genauso massiert, wie Muskeln, Faszien, Bänder, Nerven, Blutgefäße etc.. Dabei wird die „Oberfläche“ (Haut, Muskeln, Bindegewebe) von Spannungen und eingedrungenen klimatischen Energien befreit.

Beim „**TUINA**“ (schieben und greifen) kommen zusätzlich osteopathische und chiropraktische Techniken zum Einsatz. Blockierte Wirbel und Gelenke werden wieder mobilisiert.

„**Toksen**“ ist eine Massageform, bei der die Faszien (Bindegewebshüllen der Muskulatur) durch Vibrationen mit hölzernem Hammer und Meißel bearbeitet werden.

Beim „**Guasha**“ wird mit einem Werkzeug aus Horn geschabt.

Es gibt viele weitere asiatische Massageformen, u.a. **Akupunktmassage, Shiatsu, Thaimassage...**



Akupunktmassage

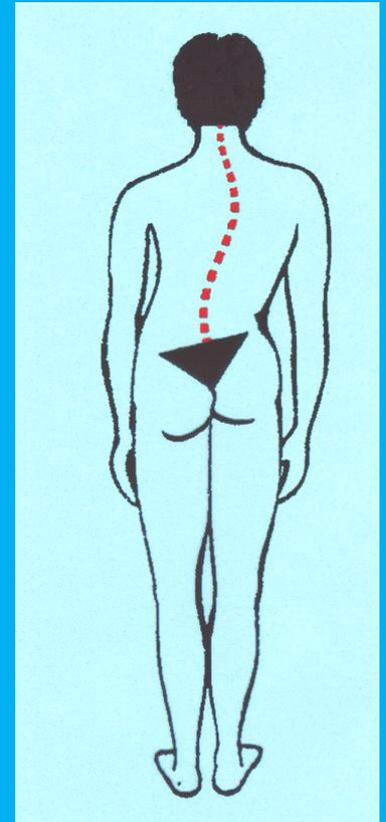


Eine moderne energetisch-statische Behandlung, die auf sanfte Weise die Vorzüge von **Akupunktur** und **Osteopathie** miteinander verbindet. Abwehrkräfte und Energieumlauf werden gefördert, Fülle und Leere ausgeglichen. Die Durchgängigkeit der Energiegefäße wird verbessert, so dass Stauungen sich besser

auflösen lassen.

Die Muskelspannung wird reguliert, Schmerzen gelindert, die Beweglichkeit verbessert. Das Kreuz-Darmbeingelenk wird gelöst und ausgerichtet. Kleine Blockaden an der Wirbelsäule werden auf vorsichtige Weise gelöst, und so die Reizleitung über das Rückenmark verbessert. Blockierte Gelenke, auch an Armen und Beinen, werden mobilisiert.

„Nebenbei“ wird auch die Funktion der Organe verbessert und die Psyche entspannt.

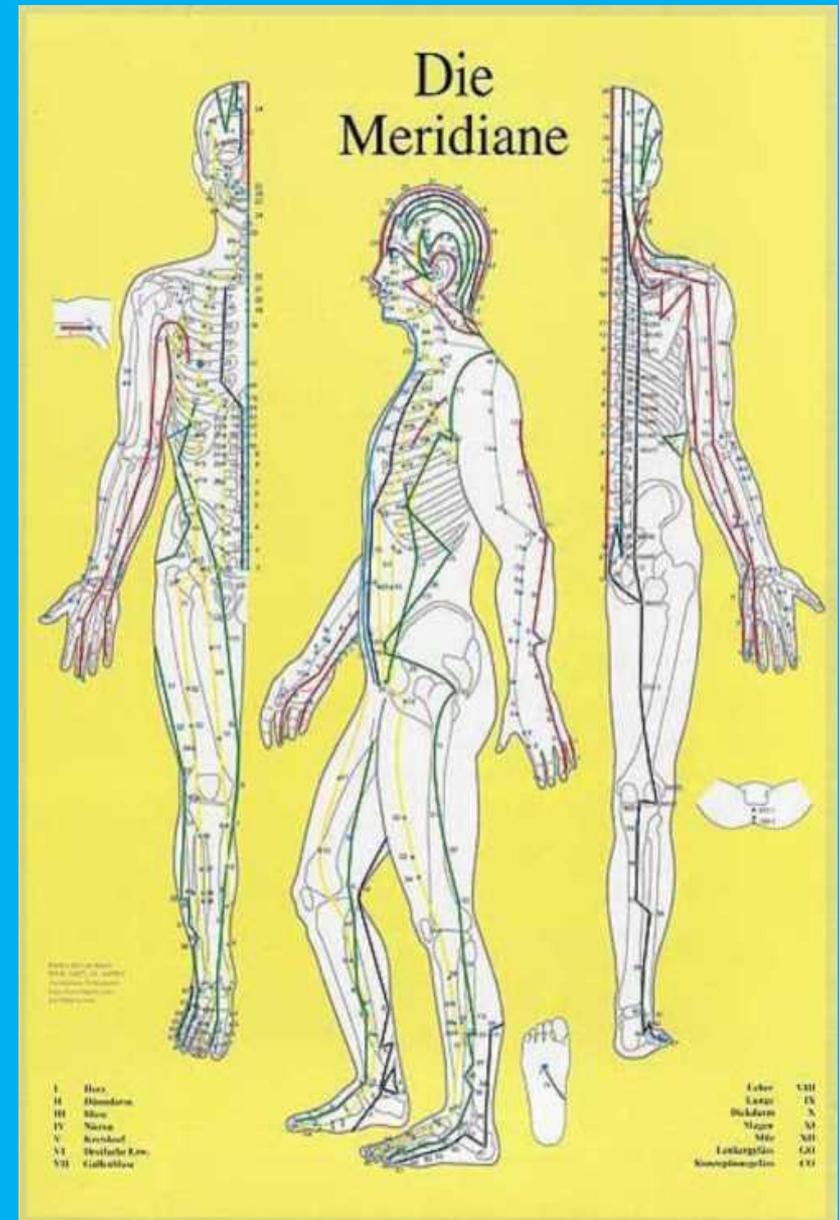


Akupunktur

Durch Nadelstiche, Moxibustion (Hitze), Schröpfen, Mikro-Aderlass u.a. Reize wird der **Energiefluss** im Körper **reguliert**.

symptomatisch: Schmerzlindernd, Oberfläche befreiend bei Wind / Kälte / Feuchtigkeit, entzündungshemmend, Durchblutung verbessernd / Stau lösend

Konstitutionell: Energetisch ausgleichend.



Akupunktur Punktauswahl

- ❖ **Lokalpunkte** lösen Stau / Mangel auf (bei Fülle auf anderer Körperseite)
 - ❖ **Fernpunkte** (meridian- / gebietsbezogen) bringen Qi zum fließen
 - ❖ **symptomatische** / „**Meisterpunkte**“ für Muskeln / Sehnen, Knochen / Gelenke, Schmerz / Blut bewegen, Blutreinigung / antiallergisch...
 - ❖ **Klimatische Punkte** gegen Wind, Feuchtigkeit, Kälte, Hitze, Trockenheit
 - ❖ **Energetische Steuerungspunkte** regulieren Zirkulation an der Oberfläche
 - ❖ **5-Elemente-Punkte** regulieren innere Organe / Funktionskreise, z.B. Niere stärken, Leber entspannen, Milz (Milz) stärken
- ❖ Außer **Nadeln** (mit verschiedenen Techniken: tonisieren / sedieren / neutral / windaustreibend...) kommen bei Kälte auch **Moxa** (erwärmen durch glimmendes Beifußkraut), bei Feuchtigkeit **Schröpfen**, bei Hitze **Mikro-Aderlass**, bei schlecht durchgängigen Meridian **schaben** (s. APM), bei sehr hartnäckigen Schmerzen **Elektroakupunktur** oder **Injektakupunktur** mit Lokalanästhetika zur Anwendung...
- ❖ **Ohrakupunktur** (evtl. Dauernadeln) ist eine Ergänzungsmöglichkeit

Kräutertherapie

- Nicht nur **Wirkstoffe**, sondern **energetische Wirkung** : Geschmack, Farbe und Erscheinungsbild (Signatur), sowie die erfahrungsgemäße Wirkung
- Ein natürliches „Kraut“ wirkt **ganzheitlicher**, als ein isolierter Inhaltsstoff.
- Pflanzen, mineralische und tierische Bestandteile.
- **Synergetische Rezepturen** mit ca. 5-15 Kräutern. Dabei werden Kräuter mit der gewünschten Hauptwirkung mit anderen kombiniert, die sie z.B. vertraglicher machen, die Aufnahme verbessern oder einseitige Eigenschaften ausgleichen.

Klassische TCM Strategien:

Befreit Oberfläche von Wind / Feuchtigkeit / Kälte, / Hitze

Befreit Leitbahnen von Wind / Feuchtigkeit / Kälte, / Hitze

Kühlt Hitze, entzündungshemmend, antibiotisch
Schleim ausleitend, entgiftend

Blut / Qi bewegend, schmerzlindernd

Stärkt Nieren / Knochen

Stärkt Leber / Muskeln / Sehnen

stärkt Blut / Qi / Blut, Yin und Yang

Stärkt Mitte

Leber entspannend, Stress lösend
beruhigend



Einige Teemischungen beim „BI-SYNDROM“

W20 Starker Rücken, starke Niere	Stärkt Nieren Yang / Knochen, entspannt die Leber / Sehnen, bewegt Blut, schmerzlindernd	LWS-Syndrom, Bandscheibenschäden, Osteoporose, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Kälte-Schmerzen im Unterbauch, Schwerhörigkeit, Ohrgeräusche, Zahnprobleme Puls: Langsam Zunge: Aufgedunsen, dickerer weißer Belag
W32 Schmerzfreie Gelenke	Befreit Leitbahnen von Wind / Kälte / Nässe / Hitze, bewegt Blut und Qi, schmerzlindernd, entgiftend,	Rheuma, Arthrose, Arthritis, chronische WS-Beschwerden
W72 Schmerzfreie, starke Knochen	Stärkt Nieren / Knochen / Sehnen bewegt Blut, schmerzlindernd	Osteoporose, Lumbo-Ischialgie, Knochen- / Gelenkschmerz Impotenz, fehlender Eisprung, Knochenkrebs, Leukämie
W77 Hitze klären	gegen Fülle-Hitze / heißen Schleim ausleitend, entzündungshemmend, antibiotisch, entgiftend	Arthritis Infekte, Krebs Puls: Schnell, voll, drückend Zunge: dicker gelber Belag
W99 Starke Mischung gegen Feuer	Starke Hitze in Leber / Muskeln / Sehnen, baut Blut und Yin auf,	Arthritis Entzündungen / Ausschläge, Entzündung an Haut / Magen / Darm / Unterleib, Stress / seelische Überlastung, Kopfschmerz, Atemnot
W104 Berühmtes Schmerzmittel der TCM	Stärkt Nieren / Knochen / Gelenke/ Leber / Muskeln / Sehnen, Mitte, Leber entspannend, Stress lösend, baut Blut, Yin und Yang auf, Befreit Leitbahnen von Wind / Feuchtigkeit / Kälte, bewegt Blut + Qi, schmerzlindernd	Chronische Schmerzen an Muskeln / Sehnen / Gelenken / Knochen / WS / Rheuma
W105 Wind und Feuchtigkeit Ade	Oberfläche befreiend bei Wind / Feuchtigkeit / Kälte, Blut / Qi bewegend, schmerzlindernd	Muskelschmerzen durch kalte Zugluft, chronische rheumatische Schmerzen Kopfschmerzen, Grippe mit Gliederschmerzen, Unterleibsschmerzen, Ödeme, Stress lindernd
W106 Nacken- und Muskelentspannung	Befreit Oberfläche von Kälte / Hitze / Feuchtigkeit / Wind Leber entspannend, Stress lösend, stärkt und bewegt Blut / Qi	Schulter-Nacken-Syndrom / Hinterkopfschmerzen Bluthochdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Schmerzen bei Mens.
W107 Der weiße Tiger schnurrt	Gegen Fülle-Hitze, entzündungshemmend beruhigend,	akute (Nacken-) Schmerzen (schlechter durch Druck / Wärme, pulsierend), Akuter Infekt mit Gliederschmerzen, Fieber, Durst und viel Schweiß (Yang-Ming-Syndrom) Puls: Kräftig, groß, schnell

Einige Einreibungen beim „BI-SYNDROM“

<p>Jin Gu Shui oder Yin-Yang Fluid</p>	<p>Befreit Oberfläche von Wind / Feuchtigkeit / Kälte / Hitze</p> <p>Befreit Leitbahnen von Wind / Feuchtigkeit / Kälte / Hitze</p> <p>Kühlt Hitze, entzündungshemmend</p> <p>Blut / Qi bewegend, schmerzlindernd</p> <p>krampflösend</p> <p>Schwellung beseitigend</p> <p>entgiftend</p> <p>Yang anhebend</p> <p>Qi stärkend</p>	<p>Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Prellungen, Zerrungen, Sehnenscheidenentzündungen, Muskelentzündungen, Schmerzen des Bewegungsapparates und der Gewebe, Rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen (Wärme-Bi-Syndrom) , Kopfschmerzen, Qi-Blockaden der Oberfläche, Gliederschmerzen bei Infekten sowohl bei akuten als auch bei chronischen Zuständen zur unterstützenden Begleitung z. B. bei Akupunktur, Tuina oder Physiotherapie</p>
<p>Jin Gu Shui Wärmebalsam</p>	<p>Befreit Oberfläche von Wind / Feuchtigkeit / Kälte</p> <p>Befreit Leitbahnen von Wind / Feuchtigkeit / Kälte</p> <p>wärmend</p> <p>Blut / Qi bewegend, schmerzlindernd</p> <p>krampflösend</p> <p>Schwellung beseitigend</p> <p>entgiftend</p> <p>Yang anhebend</p> <p>Qi stärkend</p>	<p>Muskel- und Gelenkschmerzen... s.o., mehr bei chronischen Schmerzen, die durch Wärme besser werden, Kälte-Bi-Syndrom</p>

Beispiel eines chinesischen Tees gegen Muskel- und Gelenkschmerzen

W104 Weidinger Mischung Nummer 104: „berühmtes Schmerzmittel der TCM“ (Du Huo Ji Sheng Tang, abgewandelt)

	KAISER: 15,50 % Radix Angelicae Pubescens DU HUO Bärenklauwurzel	Scharf, bitter, warm Leitet Wind, Kälte, Feuchtigkeit aus		6,50 % Radix Ligustici Wallichii CHUAN XIONG Szechuan-Liebstockel	Scharf, warm Bewegt Blut und Qi, schmerzlindernd Leber / Galle / Pericard
	6,50 % Radix Ledebourii Divaricatae FANG FENG Windschutzwurzel	Scharf, süß, leicht warm Leitet Wind aus, besonders aus Gelenken		6,50 % Radix Rhemanniae Glutinosae Praeparata SHU DI HUANG Rhemannia-Wurzel	Süß, leicht warm Stärkt Blut und Yin Leber / Niere
	6,50 % Radix Gentianae Qinjiao QIN JIAO Enzianwurzel	Bitter, scharf, kühl Leitet Wind, Feuchtigkeit aus		6,50 % Radix Paeoniae Lactiflorae BAI SHAO YAO Weiße Pfingstrosenwurzel	Bitter, sauer, kühl Kühlt und entspannt Leber Stärkt Leber-Blut krampflösend
	6,50 % Ramulus Loranthii SANG JI SHENG Mistel des Maulbeerbaumes	Bitter Leitet Wind, Feuchtigkeit aus Stärkt Leber / Niere (Sehnen / Knochen)		6,50 % Radix Ginseng REN SHEN Ginsengwurzel	Süß, leicht bitter, leicht warm Stärkt Qi / Mitte
	6,50 % Cortex Eucommiae Ulmoidis DU ZHONG Guttapercharinde	Süß, warm Stärkt Nieren Yang (wärmt, Knochen / gelenke)		6,50 % Sclerotium Poriae Cocos FU LING Kokospilzmyzel	Süß bis bland, neutral, schwammförmig Leitet Feuchtigkeit aus Stärkt etwas die Mitte
	6,50 % Radix Cyathulae Cyathulawurzel	Bitter, sauer, neutral Bewegt Blut / schmerzlindernd (LWS / Beine), Leitet Wind aus Restless-Legs		6,50 % Cortex Cinnamomi Cassiae ROU GUI Cassia-Zimtrinde	Scharf, süß, warm Stärkt Nieren Yang Wärmt Milz und Magen Löst Kälteblockaden
	6,50 % Radix Angelicae Sinensis DANG GUI Engelwurzel	Süß, scharf, warm Stärkt und bewegt Blut, schmerzlindernd		6,50 % Radix Glycyrrhizae Uralensis (grille au miel) ZHI GAN CAO in Honig geröstetes Süßholz	Süß, mild warm Stärkt Mitte / Qi / Blut schmerzlindernd Harmonisiert, verzögert und entgiftet den Tee

Vielen Dank

für

Ihre Aufmerksamkeit