

# Die Behandlung von Blut-Stase mit Tuina



Christiane Tetling



# Die Behandlung von Blut-Stase mit Tuina

Autorin Christiane Tetling

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. Jh. 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 Mo*“ oder „*Qiao Mo*“ 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 Tendinomuskulären 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

Herpes Zoster (Gürtelrose)

Varikosis

Tinnitus

Traumata

Thrombosen

Furunkel und Karbunkel

Nebenhöhlenentzündungen

Klimakterische Beschwerden

Dysmenorrhö

Gallenblasenentzündung

Phlebitis

Depressionen

Hypertonie  
 Tendovaginitis  
 Kopfschmerzen  
 Erschöpfungssyndrom

Tab. 1 Eine tabellarische Übersicht über die Differenzierung von Blut-Stase-Syndromen

Mangel-Schmerz	Druck wird angenehm empfunden
<i>Qi</i> -Mangel	Schwächegefühl, Schmerz eher schwach, dumpf, Puls schwach/fein, Zunge groß
<i>Yin</i> /Blut-Mangel	Schwäche, oft Schwindel, Gesicht blass, Kribbeln/Taubheit, Zunge trocken, Puls kraftlos
<i>Yang</i> -Mangel	Wärme bessert, verlangt nach warmen Getränken, Stuhl ungeformt, weißer, klebriger Zungenbelag, Ödeme
Fülle	Abwehrspannung im Abdomen, Drucksensibilität
<i>Qi</i> -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

### 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 Abweherschmerz des Abdomens und ein rauher, tiefer oder feiner Puls.

**Allgemeine Diagnostik:** Druckgefühl oder Schmerz im Brustraum, Bluthusten von dunklem, klumpigem Blut, schmerzhaftes Menses mit dunklen Blutklumpen 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 Krankheitsverläufe, 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. Blutbelebende und leitbahnwärmende Methode CY: Fehlt hier was?.

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.

### 1. Fallbeispiel

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

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

### Therapiedauer

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

## 2. Fallbeispiel Kopfschmerzen Typ Wind–Kälte

Patient 35 Jahre, Garten- und Landschaftsbauer

Symptomatik: 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 (*Dazhui*)

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

### 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

### **3. Behandlungsbeispiel 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 wieder herstellen, 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 Chi*): 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 Chi*): 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.

### **4. Fallbeispiel**

#### **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

## **5. Behandlungsbeispiel**

### **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*), Punktbezeichnung fehlt<sup>4</sup>, Mi 10 (*Xuehai*), Ma 36 (*Zusanli*), Ni 3 (*Taixi*).

**Behandlungsplan:** Patient in Bauchlage drehen

*Nie* – Hautröllchen von kranial nach kaudal

Vogelkopfpicktechnik entlang *Du Mai*

*Mo* auf *Du Mai*

*An Rou* drücken – Kneten der *Shu*-Punkte

*Rou* am Kreuzbein

*An* – Drücken Ni 3

Rücken leicht beklopfen

Patient in die Rückenlage drehen

*Du Mai* 20 leicht reiben

Bauchmassage mit Puder; Bauch öffnen, Magenzone 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)



Zu den Beinen gehen

*Mo* – Kreisen – Bein öffnen

*Yin-Yang*-Streichungen an den Unterschenkeln, *Tui* – 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 auseinander stellen, 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 (Bl 2) greifen und mit Daumen und Zeigefinger die Braue nach vorne ziehen, ganze Augenbraue durcharbeiten, dreimal wiederholen

Augenbrauen ausstreichen, dreimal

Bl 2 (nasales 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

Nackmuskulatur greifen und kneifen, 12 mal

Punkt Mitte der Schulterhöhe (Gb 21) greifen; an der linken Seite Punkt mit der rechten Hand 12 mal kneifen, an der rechten Seite Punkt mit der linken Hand 12 mal kneifen

Arme von innen nach außen mit der lockeren Faust klopfen, dreimal wiederholen

Brust klopfen, 12 mal

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 übereinander legen, 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.

## **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
3. Neeb, Gunter „Das Blustasesyndrom“ Verlag für Ganzheitliche Medizin
4. 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