

TUINA

Chinesische Massage zur
Erkältungsvorbeugung und
Stärkung des Immunsystems



Christiane Tetling



TUINA - CHINESISCHE MASSAGE ZUR ERKÄLTUNGSVORBEUGUNG UND STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Christiane Tetling, Dortmund

Der Herbst und Winter sind Erkältungszeiten. Wind, Nässe und Kälte können den Körper schwächen und Erkältungssymptome wie Frösteln, Müdigkeit, Schnupfen, Halskratzen und Husten hervorbringen. Meist handelt es sich bei diesen Symptomen um banale Infekte. Zum Übergang in die kalte Jahreszeit können wir viel dazu beitragen, das Immunsystem und die Organsysteme vorbeugend zu stärken, den Energiefluss anzuregen und das Gleichgewicht des Körpers zu erhalten oder die Intensität bereits bestehender Erkältungssymptome zu mildern. Tuina, die chinesische Heilmassage, bietet eine wunderbare Möglichkeit, über leicht erlernbare Techniken den Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Durch die Massage bestimmter Regionen und durch Akupressur ausgewählter Punkte kann der Qi-Fluss wiederhergestellt werden.

Tuina - chinesische Massage

Die chinesische Massagetherapie Tuina, der Begriff setzt sich zusammen aus Tui (schieben) und Na (*greifen*) oder auch 'Anmo`:

An (*pressen*) und Mo (*reiben*), ist eine der ältesten manuellen Therapien und eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Im Unterschied zur westlichen Massage, die sich vor allem auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates konzentriert, beeinflusst man mit Tuina den gesamten Organismus, um ein gestörtes Gleichgewicht von Yin und Yang wieder herzustellen.



Akupunkturpunkte zur Selbstbehandlung

Durch eine regelmäßige Selbstbehandlung bestimmter Regionen und durch Akupressur ausgewählter Punkte kann der *Qi*-Fluss wiederhergestellt werden. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Nase geöffnet, Wind-Kälte vertrieben und das Immunsystem gestärkt.

Ich stellen Ihnen einige Punkte vor, die Sie mit Akupressur stimulieren können.



Gallenblase 20 (Windteich):

Schon im Namen dieses Akupunkturpunkts findet sich das Wort „Wind“ (chin. *Feng*). Dies ist ein wichtiger Punkt, um Wind aus dem Kopfbereich auszuleiten. Er befindet sich in einer Grube seitlich am Hinterkopf in Höhe des Ohrläppchens.



Dickdarm 20 (Düfte empfangen):

Dieser Punkt vertreibt Wind und öffnet als wichtiger Lokalpunkt die Nase, damit die Schleimhäute anschwellen können. Er befindet sich in der Falte, die vom Nasenflügel zum Mundwinkel reicht, auf Höhe des Unterrands der Nasenflügel.



Lunge 1 (Residenz der Mitte):
Dieser Punkt wirkt stärkend und beruhigend auf das Atemsystem. Er liegt drei Fingerbreiten unterhalb des Schlüsselbeins in einer Vertiefung am Brustmuskel.

Selbstmassage zur Stärkung des Immunsystems

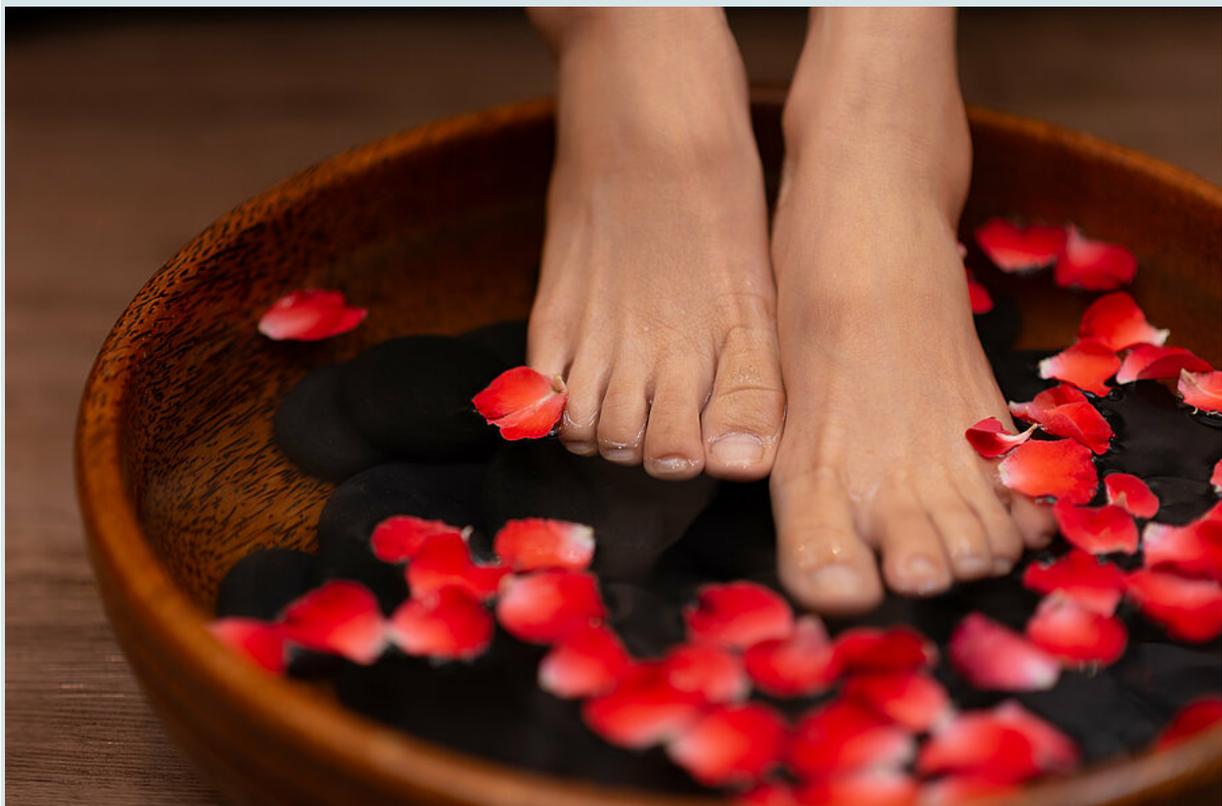
Diese Selbstmassage sollten Sie mehrmals wöchentlich während der gesamten Erkältungszeit durchführen.

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander, die Füße haben Kontakt zum Boden.
- Atmen Sie mehrmals langsam tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Reiben Sie die Hände warm.

- Legen Sie die Hände auf das Gesicht und schieben Sie sie 3-mal geradlinig im Gesicht.
- Drücken und kneten Sie kreisend Dickdarm 20 mit den Zeigefingern.
- Drücken und kneten Sie kreisend Gallenblase 20 mit den Daumen.
- Drücken und kneten Sie kreisend Lunge 1.
- Ballen Sie locker eine Faust und beklopfen Sie damit den gesamten Arm von innen nach außen (3-mal).
- Beklopfen Sie den Brustkorb kräftig mit den Fingern oder der Faust.
- Reiben Sie kräftig das Kreuzbein mit beiden Händen, bis sich ein starkes Wärmegefühl einstellt.
- Reiben Sie kräftig die Füße warm.
- Schließen Sie die Augen und ruhen Sie etwas nach.

Fußbad für warme Füße

Warme Füße sind in der kalten Jahreszeit sehr wichtig, um Infekten vorzubeugen. Füllen Sie eine große Schüssel mit 3 - 4 Liter erhitztem Wasser, sodass die Füße vom Wasser bedeckt werden. Geben Sie 2 - 3 Tropfen Ingwer- oder Rosmarinöl in das Wasser. Wenn sich das Wasser abkühlt, nehmen Sie die Füße aus der Schüssel und schlüpfen Sie mit den nassen Füßen in bereitgelegte Wollsocken. Wenn sich bereits Erkältungssymptome zeigen, legen Sie sich anschließend ins Bett, trinken Sie viel heißen Tee und versuchen zu schwitzen.



Anleitung zur Ohrmassage

Mit Hilfe dieser Ohrmassage regen Sie die Reflexzonen der Organe an und stärken dadurch das Immunsystem. Wiederholen Sie diese Massage in der Erkältungszeit mehrmals täglich.

Durchführung:



- Bilden Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger ein V. Legen Sie den Zeigefinger hinter das Ohr, der Mittelfinger liegt vor dem Ohr. Reiben Sie die Fläche vor und hinter dem Ohr, bis Wärme entsteht.
- Fassen Sie dann das Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger (der Daumen liegt hinter dem Ohrläppchen, der Zeigefinger vorn). Kneten Sie das Ohrläppchen zwischen den beiden Fingern, bis eine wohlige Wärme entsteht.
- Kneten Sie dann die gesamte Ohrmuschel mit Daumen und Zeigefinger
- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Ohrspitze und ziehen die Ohrmuschel vorsichtig Richtung Schläfe.

Akutbehandlung mit Gua-Sha-Schaben auf der Haut (Partnerbehandlung)

Gua Sha ist eine Selbstbehandlungstechnik aus der Volksheilkunde und wird eingesetzt, um von außen eingedrungene Kälte oder Wind auszuleiten. Diese Technik eignet sich deshalb gut für das Anfangsstadium von Erkältungen. Dabei wird traditionell mit einem chinesischen Suppenlöffel über die Haut geschabt, bis sich eine Rötung bildet. Durchführung:



Der Partner verteilt vor der Gua-Sha-Behandlung etwas Massageöl (Rezept s. u.) auf der Haut. Damit schützen Sie die Hautoberfläche vor Verletzungen. Nun schaben Sie vorsichtig mit einem chinesischen Suppenlöffel oder auch mit dem Deckel eines Babybrei­gläschens über das Hautareal im Bereich des Nackens zwischen Schulter und Wirbelsäule, oberhalb des Schulterblatts. Wichtig ist, nicht über knöcherne Bereiche zu schaben. Nach einiger Zeit bilden sich kleine rötliche oder bläuliche Punkte, sogenannte Petechien. Schaben Sie so lange, bis sich eine rötliche-bläuliche Fläche bildet. Diese Rötung geht nach einiger Zeit deutlich zurück, eine leichte restliche Rötung kann bis zu 48 Stunden bleiben. Nach der Gua-Sha-Behandlung sollten Sie sich ausruhen, 1 Liter heißen Tee trinken (Ingwer oder Lindenblütentee) und das Schwitzen fördern.

Rezept Lavendel-Thymian-Öl

Bestandteile:

- 50 ml Johanniskrautöl oder ungeröstetes Sesamöl
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 3 - 4 Tropfen ätherisches Thymianöl

Herstellung: Die Zutaten mischen. Das Öl ist sofort verwendbar.

Wirkung: Das Öl wird häufig bei Kälte-Erkrankungen eingesetzt. Es hat wärmende, Kälte zerstreuende und stärkende Eigenschaften.

Quellen und Literaturhinweise:

„Praxiswissen kompakt Tuina“, Haug-Verlag, 2015, Christiane Tetling

Yang Sheng Reihe, Band 4 - Grippe und Infekte, Patientenratgeber, Oekom-Verlag 2019, Mitautorin Christiane Tetling

Bildnachweise:

Massage – Depositphotos/AGTCM

Akupunkturpunkte, Ohrmassage - Corinna Brix

Fußbad – Depositphotos/AGTCM

Gua Sha – fpic, Adobe Stock

Mit freundlicher Genehmigung des Oekom-Verlages