TUINA

GESUNDHEITS-PRAXIS



TCM

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
Tel. 061 461 85 74
Natel 079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch

Dipl. Akupunkteurin / Tuina-Therapeutin

Praxisbewilligung Kt. BS
A-Mitglied SBO-TCM, NVS, ASCA
Krankenkassen anerkannt

Traditionelle Chinesische Medizin

„Eine Krankheit zu heilen, die schon existiert, ist als ob man einen Brunnen gräbt nachdem man Durst bekommen hat“, besagt ein altes chinesisches Sprichwort. Und so galten im Reich der Mitte auch nicht jene Ärzte als die besten, die am meisten Patienten hatten, sondern jene, welche die meisten gesunden Menschen betreuten.

Die TCM ist ein Jahrtausende altes Heilsystem. Ihre Stärke liegt vor allem in der ganzheitlichen Betrachtungsweise. Krankheit ist immer ein Zeichen von Ungleichgewicht der Energien (Yin und Yang, Qi, aber auch Blut-Xue und Körpersäfte). Dieses gilt es zu erkennen und zu behandeln, bevor sich ernsthafte Krankheiten manifestieren können.

Während bei der westlichen Medizin die Krankheitsphänomene analytisch betrachtet und erklärt werden, geht die TCM bei der Anatomie, Physiologie und der Pathologie von einer energetischen Sichtweise aus. Die Gesundheit hängt ab vom Gleichgewicht der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang. Sobald eines davon zu stark oder zu schwach wird entsteht ein Ungleichgewicht, das mit der Zeit zu Krankheiten führt. Es muss auch immer genügend Qi (Energie) vorhanden sein und dieses muss frei und ungehindert zirkulieren können.

Auch in der TCM sprechen wir von „Organen“. Es gibt 12 Hauptorgane. Die Zang- sind Yin, die Fu-Organe Yang. Die genaue Lokalisation der Organe spielt aber eine eher untergeordnete Rolle. Wichtiger ist die energetische Beziehung der Organsysteme untereinander. Versorgt werden die Zang-Fu-Organe durch das Qi, das durch die Meridiane fliesst. Diese sind so den einzelnen Organen zugeordnet.

Die Akupunkturpunkte liegen auf diesen Meridianen/Leitbahnen. Durch die Stimulierung dieser Punkte wird Einfluss auf die Energie und die Substanzen des Körpers genommen. Dies wirkt sich sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistigen und seelischen Ebene aus.

Die Traditionelle Chinesische Medizin besteht aus den 5 Säulen:

- Akupunktur
- Tuina-/An-Mo-Heilmassage
- Chinesische Heilkräuter
- Ernährungslehre nach den 5 Elementen (Diätetik)
- Qi Gong

In der Gesundheits-Praxis Tuina können Sie sich mit folgenden TCM-Therapieformen behandeln lassen...

Akupunktur

Sie ist bei uns die bekannteste der 5 Heilverfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Zur Behandlung mit den sterilen Einwegnadeln ist eine an der TCM orientierte Diagnostik unabdingbar. Neben der Befragung, dem Sehen, Riechen, Tasten und Hören ist vor allem die

Zungen- und Pulsdiagnose wichtig. Lesen Sie mehr darüber auf meiner Homepage.

Durch diese ausführliche Diagnose ist es möglich das Ungleichgewicht festzustellen und somit die Behandlungsstrategie festzulegen. Der Therapieerfolg hängt nicht zuletzt von der gewählten Punktekombination ab.

Eine Akupunktursitzung dauert ca. 1¼ Std. und kostet Fr. 130.–. Sie wird, wo sinnvoll, mit einer auf Ihre Beschwerden abgestimmten Tuina-Massage, mit Moxa, Schröpfen oder Guasha ergänzt.

Tuina/An–Mo, Akupressur

Tuina ist die Traditionelle Chinesische Heilmassage, die im Gegensatz zu den westlichen Massagetechniken ebenso eine eingehende Diagnose voraussetzt.

Neben Techniken, bei denen punktuell Druck ausgeübt wird (Akupressur), kommen auch knetende, greifende, streichende und klopfende Verfahren sowie Vibrationen zur Anwendung. Es werden die gleichen Punkte wie bei der Akupunktur verwendet, aber diese werden mit den Fingerkuppen, der Hand, der Faust oder auch mit dem Ellbogen stimuliert.

Tuina ist eine eigenständige Therapieform, die ein grosses Anwendungsgebiet im Bereich des Bewegungsapparates hat, wird aber auch zur Behandlung innerer Erkrankungen angewandt.

Auch bei der Tuina-Massage können andere Heilverfahren wie Moxa, Schröpfen, Guasha oder auch das Pflaumenblütenhämmerchen zur Anwendung kommen. Eine Tuina-Sitzung dauert ca. 1¼ Std. und kostet Fr. 130.–.

Besuchen Sie für detailliertere Informationen zum Behandlungsablauf auch www.praxis-tuina.ch.



Akupunktur in der Ming-Dynastie (1368–1644). Bibliothèque Nationale, Paris

Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Akupunktur

Kinder-Tuina

Die Kinderheilkunde war bereits früh in der Entwicklung der chinesischen Medizin ein Spezialgebiet. Kinder zeigen eine sehr grosse Reaktionsbereitschaft auf Tuina. So können zahlreiche Krankheitsbilder wirkungsvoll behandelt werden, ohne dass in den Körper direkt eingegriffen werden muss. Das Meridiansystem ist bei Kindern noch nicht vollkommen ausgereift, deshalb wird bei der Kinder-Tuina kein grosser Druck ausgeübt sondern spezielle Reflexzonen und Punkte sanft stimuliert.

Die Kinder-Tuina kann von der Geburt an angewandt werden, insbesondere bei Bettnässen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, Entwicklungsstörungen, Ängsten, Ein- und Durchschlafproblemen. Grundsätzlich kann bis zum Einsetzten der Pubertät mit der Kinder- Tuina behandelt werden. Oft wird aber nach dem 6. Lebensjahr auch die „normale“ Tuina und Akupressur und je nach dem auch Akupunktur angewendet.

Eine Sitzung kostet Fr. 50.– - Fr. 100.– und dauert zwischen 30 und 60 Min. Bei der Kinder-Tuina sollen vor allem auch die Eltern einbezogen werden. Zwischen den Sitzungen in der Praxis sollen sie die Massage zu Hause weiterführen.

Je nach Krankheitsbild kombiniere ich die TCM-Behandlungsmethoden auch mit anderen Therapieformen wie z.B.

- Sanfte Wirbelsäulen-Therapie nach Dorn-Breuss
- Klassische therapeutische Massage (Triggerpunkte, passive Dehnungen)
- Fussreflexzonen-Massage

Rufen Sie zur Vereinbarung eines Termines oder bei Fragen einfach an.