



Meiner Mutter
in Dankbarkeit gewidmet

Gabriel Stux

Akupressur und Moxibustion

Chinesische Übersetzungen von Karl Alfried Sahm

Zeichnungen von Petra Kofen

Mit 114 Abbildungen und 10 Tabellen

J. F. Bergmann Verlag München

Prof. Dr. Werner Grüninger
Dr. Michael Pott
Krankenhaus Hohe Warte Bayreuth
Hohe Warte 8
95445 Bayreuth

ISBN-13:978-3-642-93733-0 e-ISBN-13:978-3-642-93732-3
DOI: 10.1007/978-3-642-93732-3

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Steinkopff Verlag Darmstadt
ein Unternehmen der Springer Science+Business Media GmbH

<http://www.steinkopff.springer.de>

© Steinkopff Verlag Darmstadt 2003
Softcover reprint of the hardcover 1st edition 2003

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Redaktion: Dr. Maria Magdalene Nabbe, Jutta Salzmann – Herstellung: Heinz J. Schäfer
Umschlaggestaltung: Erich Kirchner, Heidelberg
Satz: Typoservice, Griesheim

Vorwort

Akupressur ist ein wichtiges Teilgebiet der jahrtausendealten chinesischen Medizin. Die chinesische Medizin ist vor allem durch die Akupunktur in den westlichen Ländern bekannt geworden, insbesondere durch die spektakulären Wirkungen bei der Schmerztherapie chronischer Erkrankungen und bei der Anästhesie für Operationen am wachen Patienten. Akupressur ist die gezielte Massage der Akupunkturpunkte, dabei wird Heilwirkung bei leichten und mittelschweren Erkrankungen und Störungen erzielt. Seit der Antike wird die Akupressur zur Selbstbehandlung angewandt und nimmt heute in der VR China einen wichtigen Platz in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung ein. Auch im Westen hat man in den letzten Jahren die Vorzüge der traditionellen chinesischen Medizin erkannt und bringt darum der Akupunktur und Akupressur steigendes Interesse entgegen. Akupressur ist frei von Nebenwirkungen und bietet gerade deshalb Vorteile gegenüber den gebräuchlichen schmerzstillenden Medikamenten, die bekanntlich oft mit Nebenwirkungen behaftet sind.

Auch die Moxibustion, das Anwärmen von Akupunkturpunkten zur Steigerung der Körperkräfte bei Schwächezuständen und Schwächestörungen ist ein wichtiges Teilgebiet der chinesischen Medizin. Die Moxibustion kann, nach Absprache mit dem behandelnden Arzt, vom Patienten selbst durchgeführt werden.

Das hier dargestellte Lehrkonzept für Akupressur beruht auf der Erfahrung, die bei der Lehrtätigkeit von Hunderten von Ärzten in Deutschland und Asien auf dem Gebiet der chinesischen Medizin und speziell der Akupunktur gesammelt wurde.

In diesem Akupressurbuch sind nur die wichtigsten Erkrankungen und Gesundheitsstörungen dargestellt. Vor jeder Selbstbehandlung mit Akupressur muß jedoch eine genaue Diagnose durch den behandelnden Arzt gestellt werden, um zu verhindern, daß schwerwiegende und bösartige Erkrankungen verschleiert oder nicht erkannt werden.

Das erste Kapitel dieses Akupressurbuches geht auf die Hintergründe und Theorien der traditionellen chinesischen Medizin ein und stellt die antiken Konzepte von Yin und Yang, dem Tao, sowie der Lebensenergie Qi und die „Fünf-Elemente-Theorie“ dar. Im zweiten Kapitel sind die Meridiane und Organe beschrieben, die für das System der Akupunktur und Akupressur von Bedeutung sind. Dann folgt die Darstellung der Anwendungsgebiete der Akupressur und Moxibustion. Die Wirkungsweise sowie die Technik der Akupressur werden anschließend beschrieben.

Im vierten Kapitel werden die Punkte mit besonderer Wirksamkeit für die Akupressurbehandlung dargestellt. Kapitel fünf geht auf die Behandlung der wichtigsten Erkrankungen und Gesundheitsstörungen ein. Das letzte Kapitel stellt die Methode der Moxibustion und deren Anwendungsgebiete dar. Im Anhang finden sich u. a. eine Liste

VI

der wichtigsten Punkte für Akupressur sowie die Indikationsliste der Weltgesundheitsorganisation für Akupunktur.

Die chinesischen Punktnamen und Begriffe sind in der buchstabierenden Pin-Yin-Transkription der chinesischen Sprache von 1956 angegeben. Die Übersetzung der chinesischen Ideogramme der Punktnamen verdanke ich der minutiösen und geduldigen Arbeit von Karl Alfried Sahn. Die Zeichnungen wurden von Petra Kofen angefertigt, die nochmalige Korrektur des Manuskripts übernahm Rolf Schneider, Schreibarbeiten und Hilfe in praktischen Details erledigte Michaela Eltinger. Ihnen allen sei für Unterstützung gedankt.

Das didaktische Konzept dieses Akupressurbuches wird ergänzt durch ein Video-Lehrfilmkonzept in drei Teilen, das über die Firma Akumed (siehe Anhang) vertrieben wird (Akupressur und Moxibustion am Patienten).

Gabriel Stux

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	V
1 Hintergründe und Theorien der traditionellen chinesischen Medizin . . .	1
1.1 Tao, Yin und Yang	1
1.2 Die kosmische Lebensenergie Qi	3
1.3 Störungen der Lebensenergie Qi	4
1.4 Das System der fünf Wandlungsphasen	6
2 System der Punkte, Meridiane und Organe	10
2.1 Lungen-Meridian Lu	14
2.2 Dickdarm-Meridian Di	15
2.3 Magen-Meridian Ma	16
2.4 Milz-Pankreas-Meridian MP	17
2.5 Herz-Meridian He	18
2.6 Dünndarm-Meridian Dü	19
2.7 Blasen-Meridian Bl	20
2.8 Nieren-Meridian Ni	21
2.9 Perikard-Meridian Pe	22
2.10 Sanjiao-Meridian SJ	23
2.11 Gallenblasen-Meridian Gb	24
2.12 Leber-Meridian Le	25
2.13 Konzeptionsgefäß, Ren Mai	26
2.14 Lenkergefäß, Du Mai	27
3 Behandlungsmethoden der chinesischen Medizin: Akupunktur, Moxibustion, Akupressur	28
3.1 Anwendungsgebiete der Akupressur	29
3.2 Wirkungsweise der Akupressur und Akupunktur	29
3.3 Technik der Akupressur	30
4 Punkte mit besonderer Wirksamkeit	31
4.1 Arm und Hand	31
4.2 Bein und Fuß	34
5 Behandlung von Erkrankungen und Störungen	37
5.1 Behandlungsprinzipien	37

5.2	Stirnkopfschmerzen	38
5.3	Seitliche Kopfschmerzen	41
5.4	Nackenschmerzen, HWS-Syndrom, Kopfschmerzen im Bereich des Hinterkopfes	43
5.5	Schulterschmerzen und Schulter-Arm-Syndrom	46
5.6	Gesichts- und Zahnschmerzen	49
5.7	Lumbalgie und Ischialgie	53
5.8	Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Seekrankheit	55
5.9	Verstopfung.	58
5.10	Menstruationsstörungen	61
5.11	Innere Unruhe, Nervosität	63
5.12	Grippe und Erkältungskrankheiten	65
5.13	Notfälle	68
6	Moxibustion	69
6.1	Bedeutung und Anwendung	69
6.2	Moxibustion mit Moxazigarren	70
6.3	Moxibustion mit Moxakegeln auf Ingwerscheiben	70
6.4	Behandlung von Schwächezuständen	71
6.5	Punkte für die Moxibustion am Arm bei Schwächezuständen	71
6.6	Punkte für die Moxibustion an der Innenseite des Unterschenkels bei Schwächezuständen	72
6.7	Punkte für die Moxibustion im Bauchbereich bei Schwächezuständen	73
6.8	Punkte für die Moxibustion am Rücken bei Schwächezuständen	74
6.9	Punkte für die Moxibustion in der Nackengegend bei Schwächezuständen	74
6.10	Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen mit Moxibustion	76
Anhang		
	Liste der Akupunkturpunkte für Akupressur	79
	Indikationsliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Akupunktur	81
	Anwendungsgebiete der Akupressur	82
	Indikationen für die Moxibustionsbehandlung	82
	Übersetzung chinesischer Ideogramme und Punktenamen	83
	Entsprechungssystem der Fünf Elemente	88
	Literaturliste.	90
	Sachverzeichnis	93