

Inhaltsverzeichnis

- 1 Historischer Hintergrund der Tuina - Therapie
- 2 Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin
 - 2.1 Yin und Yang
 - 2.2 Die fünf Wandlungsphasen
 - 2.3 Energetische Grundformen (Qi, Blut, Jing, Shen, Jinye)
 - 2.4 Die Funktionskreise- Lunge, Milz/Magen, Leber, Herz, Niere
 - 2.5 Definition von Gesundheit aus chinesischer Sicht
 - 2.6 Entstehung von Krankheiten aus chinesischer Sicht
 - 2.7 Das Leitbahnsystem
 - 2.7.1 Funktionen der Leitbahnen
 - 2.7.2 Gliederung des Leitbahnsystems
 - 2.7.3 Die 12 Hauptleitbahnen
 - 2.7.4 Die Leitbahn der Steuerung
 - 2.7.5 Die Aufnehmende Leitbahn
 - 2.8 Der Weg zur chinesischen Diagnose
 - 2.8.1 Die Vier Diagnostischen Verfahren
 - 2.8.2 Die Acht Leitkriterien (bagang)
 - 2.8.3 Die Bewertung der erhobenen Befunde
 - 2.8.4 Therapie im Sinne der TCM
3. Behandlungsprinzipien der Tuina-Therapie
4. Grundtechniken und Griffe der Tuina-Therapie
5. Kontraindikationen der Selbstbehandlung
6. Selbstbehandlung bestimmter Körperregionen
 - 6.1 Kopf und Gesicht
 - 6.2 Halswirbelsäule und Schulterbereich
 - 6.3 Obere Extremität
 - 6.4 Abdomen
 - 6.5 Rücken
 - 6.6 Untere Extremität
7. Selbstbehandlung bei häufig auftretenden Erkrankungen
 - 7.1 Orthopädische Erkrankungen
 - 7.1.1 Tortocollis (akuter Schiefhals)
 - 7.1.2 steifer Nacken
 - 7.1.3 Zervikalspondylose
 - 7.1.3 Periarthritis humeroscapularis (PHS)
 - 7.1.4 Verletzungen von Brust und Flanken
 - 7.1.5 Epicondylitis humeri lateralis (Tennisellenbogen)
 - 7.1.6 Verstauchungen und Quetschungen im Ellenbogenbereich
 - 7.1.7 Verstauchung des Handwurzelgelenks
 - 7.1.8 Verstauchungen und Quetschungen der Interphalangealgelenke
 - 7.1.9 Schnellender Finger
 - 7.1.10 Ganglien
 - 7.1.11 chronische Lumbalgie
 - 7.1.12 Überanstrengung der Rückenmuskeln
 - 7.1.13 Akute Distorsion des Lumbalbereichs
 - 7.1.14 Chondritis costalis (Rippenknorpelentzündung)
 - 7.1.15 Weichteilverletzungen in der Leistengegend
 - 7.1.16 Verletzungen des musculus vastus medialis
 - 7.1.17 Chondropathia patellae

- 7.1.18 Weichteilverletzungen im Kniebereich
- 7.1.19 Hyperostose des Kniegelenks
- 7.1.20 Müde Beine
- 7.1.21 Fersensporn
- 7.1.22 Verstauchung des Knöchelgelenks
- 7.1.23 Weichteilverletzungen im Knöchelbereich
- 7.1.24 Spasmus des Zwerchfells
- 7.2 Innere Erkrankungen
 - 7.2.1 Hypertonie
 - 7.2.2 Hypotonie
 - 7.2.3 Diabetes
 - 7.2.4 Diarrhoe
 - 7.2.5 Obstipation
 - 7.2.6 Magenschmerzen
 - 7.2.7 akute Enterogastritis
 - 7.2.9 Analprolaps
 - 7.2.10 Coronararteriosklerotische Cardiopathie
 - 7.2.11 Paroxysmale Tachykardie
 - 7.2.12 Beckenentzündung
- 7.3 Gynäkologische Erkrankungen
 - 7.3.1 Dysmenorrhoe
 - 7.3.2 Amenorrhoe
 - 7.3.3 Mastitis
- 7.4 Neurologische Erkrankungen
 - 7.4.1 Fazialisparese
 - 7.4.2 Hemiplegie
 - 7.4.3 Apoplexie
 - 7.4.4 Periphere Neuritis
 - 7.4.5 Neuritis nervi cutanei femoris lateralis
- 7.5 Erkrankungen im Hals - Nasen - Ohren - Bereich
 - 7.5.1 Sinusitis (chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen)
 - 7.5.2 Chronische Rhinitis (Chronischer Schnupfen)
 - 7.5.3 Bronchitis (Entzündung der Bronchialschleimhaut)
 - 7.5.4 Asthma
 - 7.5.5 Tinnitus (Ohrgeräusche)
- 7.6 Augenerkrankungen
 - 7.6.1 Myopie (Kurzsichtigkeit)
- 7.7 Allgemeinerkrankungen
 - 7.7.1 Kopfschmerzen
 - 7.7.2 Schlafstörungen
 - 7.7.3 Unruhe
 - 7.7.4 Erkältung
 - 7.7.5 Zahnschmerzen
 - 7.7.6 Zahnausfall
 - 7.7.7 Wadenkrämpfe
 - 7.7.8 Schwindel
 - 7.7.9 Oberflächliche Erfrierungen
- 8. Selbstbehandlung in der Geriatrie (durch den Patienten selbst oder durch Pflegepersonen)
- 9. Die Behandlung von Kindern durch die Eltern
- 10. Spezielle Behandlungsmethoden der Funktionskreise (orbes)

11. Beispiele chinesischer Gesunderhaltung an speziellen Körperregionen

11.1 Gesicht

11.2 Augen

11.3 Ohren

11.4 Nase

11.5 obere Extremitäten

11.6 untere Extremitäten

11.7 Rücken

11.8 Abdomen

12. Anhang

12.1 Bibliographie

12.2 Allgemeines Register