



**Grit Nuser und Xiaoying Shang**  
**TuiNa-AnMo für den Menschen**  
**Hilfe durch chinesische Massage**

## Die Autorinnen

**Xiaoying Shang** studierte in Xi'an Medizin und arbeitete danach als Stationsärztin und später als Oberärztin für Neurologie an einem Krankenhaus Xi'an, China.

1989 - 1991 war sie Gastärztin in der neurologischen Station des Städtischen Krankenhauses, Dortmund.

Von 1991 - 1999 arbeitete sie in verschiedenen Praxen für TCM, machte die Heilpraktikerprüfung (chinesische Diplome werden nur bedingt in Deutschland anerkannt) und führt seit 1999 erfolgreich eine eigene Heilpraktikerpraxis für TCM in Krefeld.

**Grit Nusser**, Sozialpädagogin und Heilpraktikerin.

Sie beschäftigte sich während ihrer Zeit als Heilpraktikerin intensiv mit der Naturheilkunde und gab ihr Wissen auch im Unterricht weiter. Während ihrer Aufenthalte in Xi'an, China, lernte die Autorin verschiedenen Massagetechniken wie TuiNa-AnMo und Gua Sha kennen und schätzen.

Sie wandte chinesische Massage auch erfolgreich bei Hunden an und schrieb das Buch „TuiNa-AnMo für den Hund“ (ISBN 9783839132302).

Weitere Bücher der Autoren:

- „Kräuter für den Hund“ (ISBN 9783839123584)
- „Wickel, Güsse, Wassertreten“ (ISBN 9783732247141)
- „Ist alt werden gesund?“ mit Petra Linder und Rita Menzenbach-Siemens (ISBN 9783839130148)
- „Gua Sha“ mit Xiaoying Shang (ISBN 9783842312432)
- „Alternativmedizin für Pferde“ mit Rita Menzenbach-Siemens (ISBN 9783844804089)

- Ba Guan“ mit Xiaoying Shang (ISBN 9783732249398)
- Moxibustion mit Xiaoying Shang (ISBN 9783734733697)
- Handakupunktur mit Xiaoying Shang (ISBN 9783739209814)

**Elisabeth Schnitzer**, Lehrerin und Künstlerin

## **Danksagung**

Danke, Mario,  
für Deine unschätzbare Hilfe bei der Arbeit am  
Computer!

Xie Xie  
Frau Dr. Hu und Herr Dr. Wang  
für Ihre Unterweisung in TCM  
im Krankenhaus für Traditionelle Chinesische Medizin  
in Xi'an

# Inhaltsverzeichnis

TuiNa-AnMo

Die traditionelle chinesische Medizin

Die fünf Säulen der TCM

Yin und Yang

Meridiane

Shu- (Zustimmungs-)punkte

Mu- (Alarm-)punkte

AhShi- (lokale Schmerz-)punkte

Ting- (Terminal-)Punkte

Punkte außerhalb der Meridiane (PaM)

Die Massage

Die Wirkung der Massage

Was ist Tui-Na-AnMo?

Die Technik

Behandlungsvorschläge

Augenprobleme

Erkältungsbeschwerden

Hypertonie

Hypotonie

Kopfschmerzen

Rückenprobleme

Die Wirbelsäule

Kreuzschmerzen

Hüftbeschwerden

Die Massage der Beine

Krämpfe in Unter- und Oberschenkel  
Schulter-Arm-Beschwerden  
Steifer Nacken  
Gelenkbeschwerden  
Die Massage des Fußes und Fußgelenks  
Zahnschmerzen

## **TuiNa-AnMo**

### **Hilfe durch chinesische Massage**

Die Vorstellung von Gesundheit und Krankheit in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unterscheidet sich sehr stark von der Betrachtungsweise der modernen naturwissenschaftlichen Medizin des Westens, die den Körper und seine Funktionen in den Mittelpunkt stellt. So sieht man Krankheit als eine Störung von Funktionen, die behandelt werden müssen.

## **Die traditionelle chinesische Medizin**

Die TCM ist eine **ganzheitliche Medizin**, die nicht nur die körperlichen Funktionen, sondern darüber hinaus das Individuum im Zusammenhang mit dem Universum sieht. Grundlage ist die Vorstellung, dass Mikrokosmos und Makrokosmos eins sind und dass alles bestimmten logischen Regeln unterliegt: **„wie im Großen, so im Kleinen“**. So gelten diese Regeln nicht nur für den gesamten Kosmos, sondern auch für den ganzen Körper des Menschen bis in die winzigen Zellen hinein. Dieses ganzheitliche Denken beeinflusst auch die Vorstellung über Krankheiten und ihre Ursachen.

So wird berichtet, das Kaiser Chi Wong bereits 3200 v.Ch. Akupunktur angewandt habe. Viele führen ihren Ursprung auf noch frühere Jahre zurück. Diese Annahme veranlasste den französischen Arzt Dr. de la Fuye, bei einem internationalen Kongress in München zu sagen, dass es ihn wundere, dass sich so viele Ärzte im Zeitalter der Atombombe mit einer steinzeitlichen Heilweise beschäftigen.

Die TCM entwickelte sich aus der jahrtausendelangen genauen Beobachtung und Erfahrung heraus, die ihre unbestrittenen Erfolge aufweist.

Das gibt auch der westlichen Medizin zu denken. Durch weitere Forschungen in China, aber auch im Westen, wurde die Wirkung der TCM bestätigt und verfeinert.

So erhielt 2015 die chinesische Wissenschaftlerin **Youyou Tu den Nobelpreis für Medizin** für ihre Arbeit der Behandlung von Malaria mit dem Pflanzenwirkstoff



**Artemisinin.** Er kommt in den Blättern des einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) vor und wurde bereits vor 1600 Jahren in China als Malariamittel eingesetzt und später vergessen. Als Mitte des letzten Jahrhunderts bei Grabungen antike Rezepturen entdeckt wurden, fand man auch eine gegen Malaria. Wie im „**Handbuch der Vorschriften für Notfallbehandlungen**“, beschrieben 340 von **Ge Hong**, wurde Beifuß im kalten Wasser eingeweicht, dann ausgewrungen und die gesamte Flüssigkeit getrunken.

Es wird jetzt in den Malariagegenden Afrikas und Asiens erfolgreich eingesetzt.

Wissenschaftler der Universität Washington erforschten die Wirkung von Artemisinin auf Krebszellen und stellten fest, dass es eine toxische (giftige) Wirkung auf Krebszellen, nicht jedoch auf gesunde Zellen hat. Man geht davon aus, dass Artemisinin auch bei sehr aggressiven Krebsarten erfolgreich sein könnte, die auf die konventionelle Therapie nicht ansprechen.



Artemisinin wird bei viralen und bakteriellen Infekten und zur Unterstützung einer Tumorthherapie empfohlen.

In der TCM wird Beifuß seit langem in der Moxibustion, aber auch in der Phytotherapie (Kräuterheilkunde) eingesetzt.

## Die fünf Säulen der TCM

TCM ist eine **energetische Medizin**. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Energiepotential geboren wird: also ererbte Energie. Hinzu kommt noch Energie durch die Atmung, die Nahrung, das Licht, der Sex,...

Gesundheit ist ein Zustand des energetischen Gleichgewichts und somit der vollkommenen Harmonie, während die Hauptursache einer körperlichen Krankheitserscheinung demzufolge ein energetisches Ungleichgewicht im Körper ist.

Dieses energetische Gleichgewicht wird beeinflusst von folgenden Methoden:

- **Akupunktur und Moxibustion:** nach Vorstellung der TCM fließt Energie im Körper durch bestimmte Leitbahnen (Meridiane) und kann über spezifische Punkte durch Nadeln oder brennenden Beifuß (Moxa) beeinflusst werden. Energetische Spannungszustände werden gelöst und laut TCM kommen „Energie und Blut wieder ins Fließen“.
- **Arzneimitteltherapie:** dazu zählen Drogen aus dem Pflanzen-, Mineralien- und Tierreich. Die chinesischen Arzneimittel wirken anregend auf die Selbstheilungskräfte des Körpers und werden meist auf den Patienten individuell abgestimmt.
- **Bewegungsübungen** wie Taijiquan, Qi-Gong, ... versuchen, die Mitte zwischen den beiden Polen Yin und Yang zu finden. Atem- und Bewegungsübungen harmonisieren und stärken die gesamte Körperenergie.