

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren	5
Widmung/Danksagung	7
Danksagung	7
Abkürzungsverzeichnis	8
Vorwort zur 6. Auflage	9
Über dieses Buch	11
Die Zauberlehrlinge	12

Teil 1

Einführung in die Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

1	Was ist Akupunktur?	24
1.1	Der Weg der Akupunktur nach Europa	24
1.2	Akupunktur als Ordnungs- und Regulationstherapie.	25
2	Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin	26
2.1	Das Tao	26
2.1.1	Lebensenergie Qi	26
2.1.2	Wandlungsphasen und die fünf Elemente	26
2.2	Grundbegriffe der TCM	27
2.3	Die Lehre von Yin und Yang.	28
2.4	Die fünf Substanzen	31
2.4.1	Qi (Lebensenergie)	31
2.4.2	Xue (Blut).	33
2.4.3	Jing (Essenz)	33
2.4.4	Jin-Ye (Körperflüssigkeit)	33
2.4.5	Shen (Geist)	33
2.5	Die Fünf-Elemente-Lehre (Fünf Wandlungsphasen)	34
2.5.1	Wirkzyklen	34
2.5.2	Funktionskreise	35
2.5.3	Die wichtigsten Entsprechungen	35
2.5.4	Traditionelle Sichtweise der Wandlungsphasen in der Schwangerschaft	36
2.5.5	Wandlungsphasen unter der Geburt	36
2.5.6	Tageszeiten	37
2.6	Die Lehre von den inneren Organen (Zang-Fu)	37
2.7	Der Krankheitsbegriff der TCM.	38
2.7.1	Gleichgewicht und Energiefluss.	38
2.7.2	Ganzheitliches Ordnungsprinzip der TCM	39
2.7.3	Krankheiten als Symptombilder.	39
2.8	TCM-Diagnostik.	41
2.8.1	Zungendiagnostik.	41
2.8.2	Das Prinzip der Zungendiagnostik	42
2.8.3	Interpretation der Zungenveränderungen	42
2.8.4	Klinisches Beispiel: Zahn-Impressionen.	42
2.8.5	Pulsdiagnostik	43
2.8.6	Das Prinzip der Pulsdiagnostik.	43
2.8.7	Pulsarten	44
2.8.8	Die Krankheitssyndrome	44
2.8.9	Das Anamneseprinzip.	44
2.8.10	Yin – Yang	45
2.8.11	Blut- und Qi-Syndrome	45

2.8.12	Meridiansyndrome	45
3	Die Funktionen der Organe in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	47
3.1	Funktionskreis Holz – die Leber	47
3.1.1	Le-Qi-Stagnation	48
3.2	Funktionskreis Feuer – das Herz	48
3.3	Funktionskreis Erde – die Milz	49
3.3.1	Milz-Qi-Mangel	51
3.3.2	Leber-Milz-Dysharmonie	52
3.4	Funktionskreis Metall – die Lunge	52
3.5	Funktionskreis Wasser – die Niere	53
3.5.1	Nieren-Yang-Mangel	54
3.5.2	Nieren-Yin-Mangel	55
3.5.3	Feuchte-Hitze	55

Teil 2

Systematik

4	„Zugang zur Tiefe“ – Xue: Der Punkt	58
4.1	Akupunkturpunkte.	58
4.2	Meridianpunkte.	59
4.2.1	Hauptgruppen.	59
4.2.2	Die Antiken Punkte	61
4.2.3	Tonisierungs- und Sedierungspunkte.	62
4.2.4	Die Akut-(Xi-, Spalten-)Punkte	62
4.2.5	Kreuzungs-(Gruppen-, Luo-)Punkte.	63
4.2.6	Die Kardinal-(Schlüssel-)Punkte	63
4.2.7	Die chinesischen Meisterpunkte	64
4.2.8	Die europäischen Meisterpunkte	64
4.2.9	Extrapunkte (PaM/Neupunkte)	66
4.2.10	Ah-Shi-Punkte	66
4.2.11	Somatotopien	66
4.2.12	Ohrakupunktur	66
4.2.13	Symptomatisch wirkende Punkte	68
5	Das Meridiansystem der Akupunktur.	69
5.1	System-Übersicht.	69
5.1.1	Drei Meridianumläufe.	70
5.2	Meridianpartnerschaften	71
5.2.1	Gekoppelte Meridiane	71
5.2.2	Korrespondierende Meridiane	73
5.3	Sondermeridiane	73
5.4	Die Bedeutung der Meridiane für die Traditionelle Chinesische Medizin	74
5.5	Die zwölf Hauptmeridiane	74
5.5.1	Einteilung.	74
5.5.2	Lungenmeridian	74
5.5.3	Dickdarmmeridian	76
5.5.4	Magenmeridian	78
5.5.5	Milz-Pankreas-Meridian.	80
5.5.6	Herzmeridian	82
5.5.7	Dünndarmmeridian.	83
5.5.8	Blasenmeridian	84
5.5.9	Nierenmeridian	86
5.5.10	Perikardmeridian (Kreislauf/Sexualität).	88
5.5.11	Drei-Erwärmer-Meridian	89

5.5.12	Gallenblasenmeridian	90
5.5.13	Lebermeridian	91
5.6	Die Sondermeridiane	92
5.6.1	Ren-Mai-Meridian	92
5.6.2	Du-Mai-Meridian	93

Teil 3

Kriterien und Regeln

6	Methoden der Punktlokalisierung	96
6.1	Voraussetzungen für Akupunkturtherapie	98
7	Wirkungen und Reaktionen	99
7.1	Wissenschaftliche Grundlagen	99
7.1.1	Akupunkturwirkungen auf das Schmerzgeschehen	99
8	Integration der Akupunktur in ein Gesamt-Behandlungskonzept	102
8.1	Qualifikation	102
8.2	Anforderungskatalog	102
8.3	Sicherheitskatalog	103
8.3.1	Indikationen der Akupunkturtherapie	103
8.4	Kontraindikationen	104
9	Besonderheiten der Akupunktur in der Schwangerschaft	105
10	Mögliche Komplikationen	106
10.1	Direkte Komplikationen	106
10.2	Indirekte Komplikationen	107
10.3	Allgemeine Empfehlungen	108
10.4	Akupunktur aus rechtlicher Sicht	108
11	Behandlungsprinzipien und therapeutische Richtlinien	111
11.1	Die zehn wichtigsten Behandlungsprinzipien	111
11.2	Die wichtigsten therapeutischen Richtlinien	112
11.3	Die Dreier-Regel	112
11.4	Die 16 Fragen der TCM zur Anamnese nach Wang Xuetai	113
11.5	TCM-Anamnese	113
11.6	Palpation	114
11.7	Kriterien der Syndromtherapie	114
12	Behandlungstechnik	115
12.1	Akupunktur	115
12.1.1	Vorbereitung	115
12.1.2	Lagerung	115
12.1.3	Nadelmaterial	115
12.1.4	Behandlungsdauer	116
12.1.5	Stichtechnik	117
12.1.6	Stichrichtung	119
12.1.7	Nadelentfernung	119
12.1.8	Manipulationstechniken	119
12.1.9	Das Nadelsensationsgefühl De Qi	120
12.2	Moxibustionstherapie	121
12.2.1	Klassische Form	121
12.2.2	Weitere Formen	121
12.2.3	Infrarotmoxibustion	122

12.3	Elektrostimulation	122
12.4	Laserakupunktur	122
12.5	TENS – Transkutane elektrische Nervenstimulation	124
12.5.1	Geschichte und Durchführung der TENS-Methode.	124
12.5.2	Indikationen und Kontraindikationen.	125
12.5.3	Frequenzen und Stimulationsdauer.	125
12.5.4	Elektroden	126
12.5.5	Vergleich TENS und Akupunktur	127
12.5.6	TENS-Behandlungsindikationen in der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	127
12.6	Injektionsakupunktur	130
12.7	Akupressur.	130
12.8	Qigong	131
13	Ordnungsschema.	132
13.1	Therapiekategorien	132
13.2	Punktkategorien	132
13.2.1	Hauptpunkt	132
13.2.2	Fernpunkte.	133
13.2.3	Lokale Punkte	133
13.2.4	Regionale Punkte	133
13.2.5	Kontralaterale und oppositionelle Punkte	133
13.2.6	Besondere Punkte (spezifische Punkte)	134
13.2.7	Ohrakupunkturpunkte	134
13.2.8	Nomenklatur.	134
13.3	Ohrakupunktur	134
14	Voraussetzungen für Akupunkturtherapie in der Klinik.	136

Teil 4

Praxis der Akupunktur in Geburtshilfe und Frauenheilkunde

15	Zur Methode.	138
15.1	Zur Qualifikation bei Hebammen	138
16	Indikationsliste Geburtshilfe – Vergleich westliche Medizin/TCM	139
16.1	Bewährte Indikationsliste der geburtshilflichen Akupunktur	139
16.2	Wichtige geburtshilfliche TCM-Indikationen in China	139
17	Indikationen in der Schwangerschaft.	140
17.1	Psychisch ausgleichende Gesamtregulation	140
17.1.1	Schlafstörungen	140
17.1.2	Angst und Verspannung	140
17.2	Hyperemesis gravidarum	141
17.3	Sodbrennen und Erbrechen.	142
17.4	Vorzeitige Wehen und drohende Frühgeburt	142
17.5	Infektionen in der Schwangerschaft	143
17.6	Suchtbehandlung in der Schwangerschaft.	143
17.7	Beckenendlage	144
17.8	Präeklampsie	146
17.8.1	Behandlung der Ödeme	146
17.8.2	Hypertonie	146
17.9	Schmerzzustände in der Schwangerschaft.	147
17.9.1	Allgemeine Schmerzpunkte	147
17.9.2	Rückenschmerzen (Lumboischialgien)	147
17.9.3	Kopfschmerzen und Migräne	148

17.9.4	Karpaltunnelsyndrom	148
17.10	Geburtsvorbereitende Akupunkturtherapie (Mannheimer Schema nach Römer).	149
18	Peripartale Indikationen	152
18.1	Geburtseinleitung	152
18.2	Akupunktur unter der Geburt	152
18.3	Schmerzlinderung unter der Geburt	153
18.4	Dysfunktionelle Wehen und Wehenkoordinationsstörungen.	154
18.5	Zervixdystokie	155
18.6	Plazentalösungsstörungen	156
19	Indikationen im Wochenbett	158
19.1	Rückbildungsstörungen	158
19.2	Funktionsstörungen der Brust	158
19.2.1	Stau/Schmerz	160
19.2.2	Mastitis (Hitze).	160
19.2.3	Mangelnde Milchbildung (Leere)	160
19.3	Psychische Störungen im Wochenbett	161
19.3.1	Depressive Verstimmung	161
19.4	Obstipation	162
19.5	Blasenentleerungsstörungen.	162
19.6	Nachtschweiß.	163
19.7	Notfallpunkte	163
20	Akupunktur in der Frauenheilkunde	164
20.1	Bedeutung der Akupunktur	164
20.2	Akupunkturindikationen bei frauenheilkundlichen Störungen.	167
20.3	Allgemeine Therapieprinzipien.	168
20.4	Prämenstruelles Syndrom (PMS).	169
20.5	Dysmenorrhö	169
20.6	Funktionelle Zyklusstörungen	170
20.7	Amenorrhö	170
20.8	Sterilität/Infertilität	171
20.9	Klimakterisches Syndrom	172
20.10	Fluor vaginalis.	172
20.11	Pruritus vulvae	173
20.12	Adnexitis	173
20.13	Chronische Unterbauchschmerzen	173
20.14	Das Kreuzschmerzsyndrom der Frau	174
20.15	Kopfschmerzsyndrome – hormonell bedingte Migräne	174
20.16	Urethritis und Zystitis	175
20.17	Chronisch rezidivierende Infekte.	176
20.18	Emesis unter Chemotherapie.	176
20.19	Mastopathie und Mastodynie	177
20.20	Chronisch rezidivierende nonpuerperale Mastitis.	177
20.21	Schmerzen nach Mastektomie	177
20.22	Ausblick	178

Teil 5

Punktatlas

21	Wichtige Akupunkturpunkte	181
21.1	Lu 7 Lieque.	182
21.2	Lu 9 Taiyuan	184
21.3	Di 4 Hegu	186

21.4	Di 10 Shousanli	188
21.5	Di 11 Quchi	189
21.6	Di 20 Ying Xiang	190
21.7	Ma 15 Wuyi	192
21.8	Ma 16 Yingchuang	194
21.9	Ma 17 Ruzhong	195
21.10	Ma 18 Rugen	196
21.11	Ma 25 Tianshu	197
21.12	Ma 36 Zusanli	198
21.13	Ma 40 Feng Long	200
21.14	Ma 44 Neiting	201
21.15	MP 4 Gongsun	202
21.16	MP 6 Sanyinjiao	204
21.17	MP 9 Yinlingquan	206
21.18	MP 10 Xue Hai	207
21.19	He 3 Shaohai	208
21.20	He 7 Shenmen	209
21.21	Dü 1 Shao Ze	210
21.22	Dü 3 Houxi	211
21.23	Bl 2 Zanzhu	212
21.24	Bl 10 Tianzhu	213
21.25	Bl 20 Pishu	214
21.26	Bl 21 Weishu	215
21.27	Bl 23 Shenshu	216
21.28	Bl 25 Dachangshu	218
21.29	Bl 28 Pangguangshu	219
21.30	Bl 31 Shangliao	220
21.31	Bl 32 Ciliao	221
21.32	Bl 40 Weizhong	222
21.33	Bl 60 Kunlun	223
21.34	Bl 62 Shenmai	224
21.35	Bl 67 Zhiyin	225
21.36	Ni 1 Yongquan	226
21.37	Ni 3 Taixi	227
21.38	Ni 6 Zhaohai	228
21.39	Ni 7 Fu Liu	230
21.40	Ni 16 Huangshu	231
21.41	Pe 6 (KS 6) Neiguan	232
21.42	Pe 7 (KS 7) Daling	234
21.43	3E 5 Wai Guan	235
21.44	Gb 14 Yangbai	236
21.45	Gb 20 Fengchi	238
21.46	Gb 21 Jianjing	240
21.47	Gb 30 Huantiao	241
21.48	Gb 34 Yanglingquan	242
21.49	Gb 41 Zulinqi	243
21.50	Le 3 Taichong	244
21.51	Du Mai 3 (LG 3) Yaoyangguan	246
21.52	Du Mai 4 (LG 4) Mingmen	247
21.53	Du Mai 14 (LG 14) Dazhui	248
21.54	Du Mai 20 (LG 20) Baihui	249
21.55	Du Mai 26 (LG 26) Renzhong/Shuigou	250
21.56	Ren Mai 1 (KG 1) Huiyin	251
21.57	Ren Mai 2 (KG 2) Qugu	252
21.58	Ren Mai 3 (KG 3) Zhongji	253
21.59	Ren Mai 4 (KG 4) Guanyuan	254

21.60	Ren Mai 6 (KG 6) Qihai	255
21.61	Ren Mai 12 (KG 12) Zhongwan	256
21.62	Ren Mai 15 (KG 15) Jiuwei	257
21.63	Ren Mai 17 (KG 17) Danzhong/Shanzhong	258
22	Extrapunkte	259
22.1	Sishencong EX-HN 1	259
22.2	Yintang (PaM) EX-HN 3	260
22.3	Taiyang EX-HN 5	261
22.4	Zigong EX-CA 1	262
22.5	Huatuojiaji EX-B 2	263
22.6	Weiterer Extrapunkt Präaxillärer Brustpunkt (PAB)	264
23	Ohrakupunktur und Übungsohr	265

Teil 6

Besondere Verfahren

24	Chinesische Ernährungslehre	268
	<i>Annette Weisky</i>	
24.1	Fünf-Elemente-Ernährung und Chinesische Diätetik	268
24.1.1	Definition der Fünf-Elemente-Ernährung	268
24.1.2	Unterscheidung zur chinesischen Diätetik	268
24.2	Wirkung und Anwendung der Fünf-Elemente-Lehre	268
24.2.1	Speisen auswählen, die man gut verträgt	268
24.2.2	Anwendungsbereiche – gesundheitliche Selbstvorsorge	269
24.2.3	Fünf Geschmäcker in einem abgerundeten Gericht	269
24.2.4	Fünf Elemente – fünf Geschmäcker	269
24.2.5	Von eisig bis heiß – das Temperaturverhalten	270
24.2.6	Auch die Zubereitung spielt eine Rolle	271
24.2.7	Empfehlungen nach Tageszeiten	271
24.2.8	Empfehlungen nach Jahreszeiten	271
24.2.9	Empfehlungen nach Lebensphasen	272
24.2.10	Empfehlungen nach pathogenen Faktoren	272
24.2.11	Fünf-Elemente-Ernährung in der Schwangerschaft und im Wochenbett	273
24.2.12	Stärkung der Mitte – möglicher Speiseplan für Schwangerschaft und Wochenbett	274
24.2.13	Wichtige Grundrezepte	275
24.3	Anwendung der Chinesischen Diätetik	276
24.3.1	Allgemeine Anwendung nach Chinesischer Diätetik	276
24.3.2	Durchführung einer Ernährungsberatung	277
24.3.3	Einteilung der Nahrungsmittel zusätzlich nach Organbezug und Wirkrichtung	277
24.3.4	Einteilung der Nahrungsmittel nach Sorten	278
24.3.5	Von morgens bis abends nur noch asiatisch essen?	278
24.3.6	Allgemeine Diätetik	278
24.3.7	Spezielle Diätetik	279
24.4	Anwendung westlicher Kräuter	284
24.4.1	Allgemeine Anwendung der westlichen Kräuter	284
24.4.2	Spezielle Rezepturen für Chinesische Erkrankungsmuster	284
24.5	Praktische Beispiele mal anders	285
24.5.1	Buchweizenbrei	285
24.5.2	Dinkel-Knabbergebäck zum Mitnehmen	285
24.5.3	Kraftkekse	285
24.5.4	Süße Rinderleber	285
24.5.5	Roter Smoothie	285
24.5.6	Powerriegel	285

25	Baby-Shiatsu und Shōnishin – Zwei japanische Behandlungsmethoden für einen starken Start ins Leben	286
	<i>Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke</i>	
25.1	Die Basis von Baby-Shiatsu und Shōnishin	286
25.1.1	Das Modell der energetischen Entwicklung	286
25.1.2	Überblick über die Entwicklungsebenen	287
25.1.3	Die 3 Meridianfamilien	287
25.1.4	Die Themen der 3 Meridianfamilien	287
25.1.5	Die kindliche Entwicklung am Beispiel der vorderen Meridianfamilie	288
25.2	Baby-Shiatsu	289
25.2.1	Der Beginn einer wunderbaren Entwicklung	290
25.2.2	Baby-Shiatsu und die Eltern	290
25.2.3	Die Besonderheiten von Baby-Shiatsu	290
25.2.4	Drück mich mal, bitte aber richtig – die Behandlungssequenz der vorderen Meridianfamilie	291
25.2.5	Aktivierung der vorderen Familie der Mutter	296
25.3	Shōnishin	297
25.3.1	Geschichte	297
25.3.2	Grundlagen der Diagnostik	298
25.3.3	Shōnishin-Studie mit asymmetrischen Babys (sog. KiSS-Syndrom)	301
25.3.4	Shōnishin kennt keine Altersbeschränkung	303
25.3.5	Ausblick	303
25.4	Weiterführende Literatur	304
25.5	Ausbildung	304
26	Aku-Taping	305
26.1	Was ist Aku-Taping und wie wirkt das Verfahren?	305
26.2	Bindegewebe und Faszien aus TCM-Sicht: das Yin (Substanz) und das Yang (Funktion) des Bindegewebes	307
26.3	Praktische Anwendung	308
26.3.1	Material	308
26.3.2	Tape-Formen	310
26.3.3	Anlegen des Tapes	311
26.4	Kontraindikationen und Komplikationen	314
26.4.1	Absolute Kontraindikationen	314
26.4.2	Relative Kontraindikationen	314
26.4.3	Komplikationen	314
26.5	Allgemeine Hinweise zum Tape-Verfahren	315
26.6	Empfohlene Wirkrichtungen	315
26.7	Tapes	315
26.7.1	Meridian-Tapes	315
26.8	In der Praxis wichtige Tapes	323
26.8.1	Unterarmbeuger-Tape (Pe-Tape)	323
26.8.2	Unterarmstrecker-Tape (3-E-Tape)	324
26.8.3	Schulterblattheber-Tape (HWS-BI-Tape)	324
26.8.4	Halswirbelsäulen-Tape (Bl, Du Mai, Gb-HWS-Tape)	325
26.8.5	Halswirbelsäulen-Lymph-Tape (HWS-Lymph-Tape)	326
26.8.6	Brustwirbelsäulen-Tape (BWS-BI-Tape)	327
26.8.7	Lendenwirbelsäulen-Tape (LWS-BI-Tape)	328
26.8.8	Kreuzdarmbeingelenk-Tape (ISG-Tape)	330
26.8.9	Kniegelenk-Tape	331
26.8.10	Achillessehnen-Sprunggelenk-Tape	332
26.8.11	Symphysen-Tape	333
26.8.12	Narben-Tapes	334
26.9	Indikationen, bei denen sich das Tape-Verfahren (Aku-Taping) bewährt hat	335
26.10	Indikationen, bei denen keine Empfehlung für das Tape-Verfahren ausgesprochen werden kann	335
26.10.1	Brust-Tape bei Funktionsstörungen der Brust	335
26.10.2	Bauchmuskel-Tape	336

26.10.3	Geburtsvorbereitung, Beckenendlage	337
26.10.4	Bindegewebsschwäche, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern und Rückbildung.	338
26.10.5	Tape unter der Geburt	338
26.10.6	Angststörung, Depressivität	338
26.10.7	Burn-Out-Syndrom	338
26.10.8	Erschöpfung	339
26.10.9	Nahrungsmittelunverträglichkeiten.	339
26.10.10	Schlafstörungen	339
26.10.11	Kinderwunsch	339
26.10.12	Wechseljahresbeschwerden	340
26.10.13	Blasenschwäche, Inkontinenz	340
26.10.14	Hypertonie, Hypotonie	341
26.10.15	Ödeme	341
26.11	Resümee	341
26.12	Ausbildung.	342
27	Wichtige Begriffe aus der Chinesischen Medizin	343

Teil 7

Akupunktur-Ausbildungsrichtlinien

28	Empfehlungen des DHV für die Ausbildung von Hebammen in Akupunktur und Grundlagen der Chinesischen Medizin	346
28.1	Warum Empfehlungen des DHV?	346
28.2	Mindestvoraussetzungen für die Ausbildung	346
28.3	Ausbildungsinhalte.	347
28.3.1	Prüfung.	347
28.4	Übergangsregelungen.	347
28.5	Rechtsgrundlagen	348
28.5.1	Indikationsliste.	349
29	Empfehlungen des Österreichischen Hebammengremiums (ÖHG) für die Ausbildung von Hebammen in Akupunktur und Grundlagen der Chinesischen Medizin.	350
29.1	Mindestvoraussetzungen des ÖHG für die Akupunkturausbildung von Hebammen in Österreich.	350
29.2	Übergangsregelungen.	350
29.3	Rechtsgrundlagen	350
29.4	Indikationen zur Akupunktur in der Geburtshilfe für Hebammen	351
29.4.1	Kompetenzprofil: Hebammen mit Akupunkturausbildung	351
30	Empfehlungen des Schweizerischen Hebammenverbandes SHV und der Schweizerischen Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM	353
30.1	Richtlinien für die Akupunkturausbildung der Hebammen in der Schweiz.	353
30.2	Curriculum Akupunkturausbildung für Hebammen	353
30.3	Ausbildungen in Akupunktur und Chinesischer Medizin im Bereich Geburtshilfe und Frauenheilkunde	355
31	Überprüfen Sie Ihr Wissen	356
31.1	Fragen	356
31.2	Antworten	362
31.3	Fallbeispiele	363
32	Literatur und Quellen	364
	Sachverzeichnis	366