

疗法

Behandlung

Mit verschiedenen Abschnitten des Armes sowie Ellbogen und Unterarm wird an Akupunkturpunkten gedrückt, gerieben, geschoben oder geklopft, um ganze Körperabschnitte zu mobilisieren und einen Heilungsprozess in Gang zu setzen.

Eine Behandlung dauert ca. 15 bis 30 Minuten, wobei jeder Punkt zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten stimuliert wird. Bei akuten Beschwerden kann eine tägliche Behandlung notwendig sein; im Falle chronischer Leiden werden die ersten 4 Sitzungen im 2-Tages-Abstand gehalten, anschließend im Wochenintervall. Insgesamt können bis zu 12 Zyklen notwendig werden, abhängig von der Erkrankung.

Wann darf die Tuina-Massage nicht angewendet werden?

Die Tuina-Massage darf nicht angewendet werden bei

- Fieber
- Entzündungen
- Blutgerinnungsstörungen
- Nicht intakter Haut
- Mangelnder Knochenfestigkeit

Während einer Schwangerschaft und während der Menstruation ist eine Massage der Bauchregion zu vermeiden. Im Falle von extremer körperlicher und geistiger Erschöpfung kann es sein, dass der Körper nicht wie gewohnt reagiert, wodurch eine Behandlung erst nach der Erholung durchgeführt werden sollte.

倪娜 艾思蓓

Dr. Nina Essl-Perl

Dr. Nina Essl-Perl ist Ärztin für Allgemeinmedizin und seit mehreren Jahren insbesondere auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) tätig. Neben Akupunkturdiplomen der Beijing University of Chinese Medicine und der Österreichischen Ärztekammer runden zahlreiche Studienaufenthalte und Teilnahmen an Kongressen in Beijing, Shanghai und Chengdu ihre Expertise ab.

Diplome:

- Akupunktur und Moxibustion
- Kräuterheilkunde
- Tuina-Massage
- Ernährungsmedizin
- Arbeitsmedizin
- Notfallmedizin



DR. NINA ESSL-PERL



DR. NINA ESSL-PERL

Ärztin für Allgemeinmedizin und
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Ordination:
Salzergasse 11/1
1090 Wien
Austria

T +43 (0)1 25 29 669
F +43 (0)1 25 33 033 9867
E praxis@essl-perl.at
W www.essl-perl.at

TUINA-MASSAGE

推拿按摩

推拿按摩

Tuina-Massage

Der Begriff *Tuina* setzt sich zusammen aus den chinesischen Wörtern *tui* (schieben, drücken) und *na* (greifen, ziehen), da im Prinzip genau diese Techniken bei der Behandlung angewandt werden. Das *Huángdì Nèijīng*, ein Werk über das damalige Wissen über Akupunktur, Akupressur und andere Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin aus dem 1. Jhd. v. Chr. erwähnt die Tuina in Zusammenhang mit atrophischen Erkrankungen oder Fazialispareesen. Das wohl berühmteste und auch umfangreichste Werk über die Verwendung der Tuina in der Kinderheilkunde *Xiao'er tuina guangyi* stammt aus dem 17. Jhd.

Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich bei der Tuina um die chinesische Form einer Heilmassage, welche seit der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) sogar als Hauptgegenstand im Studienplan der medizinischen Universitäten nachweisbar ist.

疗效

Wirkungsweise

Die Wirkungsweise der Tuina-Massage lässt sich in folgenden Punkten zusammenfassen: Die Behandlung

- sorgt für ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang
- fördert die Durchblutung
- beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv
- lindert Schmerzen
- löst Muskelverspannungen

Ganz ähnlich wie in der Akupunktur lässt sich mit Hilfe der Tuina-Massage beim Patienten ein sog. „Deqi“-Gefühl auslösen, das als Wärme- aber auch als Schweregefühl erlebt wird, welches sich lokal ausbreitet und ein Indiz dafür ist, dass der Punkt stimuliert wird.

应用

Anwendungsgebiete

Störungen des Bewegungsapparates

Schulter-Arm-Syndrom · Epicondylitis lateralis/Tennisarm
Zervikalsyndrom · Ischialgie · Lumbago/Kreuzschmerzen
Arthrose/Hüft- und Kniegelenk · Bandscheibenbeschwerden
Rheumatische Beschwerden der Wirbelsäule und Gelenke

Neurologische Erkrankungen

Cephalaea (Kopfschmerzen) · Halbseitenlähmung nach
cerebralem Insult · Parkinsonsyndrom · Neuralgien
(Trigeminusneuralgie) · Schlafstörungen

Funktionelle Störungen

Stabilisierung und Stärkung der
Körperabwehr und der Leistungskraft



„Diezhang an“
(mit beiden Händen pressen)
... behandelt werden



„Mó“
(Reiben)
... genießen



„Ròu“
(Kneten)
... entspannen

