

## **Gelenkerkrankungen in der traditionellen chinesischen Medizin und im Shiatsu**



**Abschlussarbeit von Kathleen Bartz, 2018**

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
2. Gelenke.....	4
2.1. Definition.....	4
2.2. Einteilung nach Art.....	4
2.2.1. Echte Gelenke (Diarthrosen).....	4
2.2.2 Unechte Gelenke (Synarthrosen).....	5
2.2.3 Pathologische Gelenke (Pseudarthrosen).....	5
2.3. Einteilung nach Form und Beweglichkeit.....	5
2.4. Einteilung nach Aufbau.....	5
2.5. Einteilung nach Freiheitsgraden.....	5
3. Gelenkerkrankungen.....	6
3.1. Arthralgie und Arthritis im Vergleich.....	6
3.1.1. Formen von Schmerz.....	6
3.2. Differentialdiagnose.....	7
3.2.1. Degenerativ bedingte Arthralgie/ Arthrose.....	7
3.2.2. Rheumatisch bedingte Arthralgie/ Arthritis.....	8
3.2.3. Arthralgie durch Gicht.....	9
4. Therapie in der westlichen Medizin.....	10
5. Vergleich Westliche und chinesische Medizin.....	10
6. Therapie in der TCM.....	13
6.1. Schleim.....	13
6.2. Einteilung von Schleim.....	14
6.2.1. Substanzieller „sichtbarer“ Schleim:.....	14
6.2.2. Substanzloser „unsichtbarer“ Schleim:.....	14
6.3. Kalter und heißer Schleim.....	15
6.3.1 Schleim-Kälte:.....	15
6.3.2. Schleim-Hitze.....	15
6.4. Ursachen für Schleimbildung.....	15
6.4.1.Äußere Ursachen.....	15
6.4.2. Innere Ursachen.....	16
6.5. Der Metabolismus der Flüssigkeiten.....	17

7. Fallbeispiel.....	18
7.1. Person.....	18
7.2. Krankengeschichte.....	18
7.3. Anliegen der Klientin.....	19
7.4. Behandlung – Phase 1.....	19
7.4.1. erste Behandlung.....	19
7.4.2. zweite Behandlung.....	20
7.4.3. dritte Behandlung.....	20
7.4.4. vierte Behandlung.....	20
7.4.5. fünfte Behandlung.....	21
7.4.6. sechste Behandlung.....	21
7.4.7. siebte Behandlung.....	21
7.5. Behandlung - Phase 2.....	21
8. Zusammenfassung.....	23
9. Quellenverzeichnis.....	24

## 1. Einleitung

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter klinisch manifesten behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparates, dies sind rund 10 Millionen Menschen. 5 Millionen der Deutschen leiden unter Arthrosen, die sich bei den Betroffenen mit Beschwerden äußern. Rheumatisch entzündliche Gelenkerkrankungen treten bei 1,5 Millionen auf.

Diese Arbeit wird sich nun mit folgenden Fragen beschäftigen:

- a) Was ist ein Gelenk und welche Formen werden unterschieden?
- b) Welche sind die bekanntesten Gelenkpathologien?
- c) Wie werden diese in der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, definiert und behandelt?
- d) Wie sieht die Behandlung in der Shiatsu-Praxis aus?

[7]

## 2. Gelenke

### 2.1. Definition

Gebildet wird ein Gelenk aus zwei mehr oder weniger beweglichen mit einander verbunden Skelettelementen. Diese können in Form von Knochen oder Knorpel an der Bildung des Gelenks beteiligt sein. Der Aufbau eines Gelenks unterscheidet sich je nach Art, Form und Bewegungsgrad des Gelenks.

### 2.2. Einteilung nach Art

Bei der Einteilung nach der Gelenkart, werden hier **echte** und **unechte**, sowie **pathologische Gelenke** unterschieden.

#### 2.2.1. Echte Gelenke (Diarthrosen)

Echte Gelenke setzen sich auf zwei Knochenelementen zusammen, die durch den sogenannten Gelenkspalt voneinander getrennt sind. Die Gelenkflächen sind von Knorpel überzogen und werden von außen durch die Gelenkkapsel zusammengehalten (teilweise verstärkt durch Kapselbänder). Die Kapsel setzt sich aus der äußeren, kollagenen Membrana fibrosa und der inneren, epithelähnlichen Membrana synovialis zusammen. Der durch die Abkapselung entstandene Hohlraum im Gelenk, wird durch die Membrana synovialis mit Gelenkflüssigkeit (Synovia) gefüllt.

Beispiele: oberes + unteres Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Schultergelenk, u.v.a.

Eine Sonderform der echten Gelenke sind die Amphiarthrosen. Dabei handelt es sich um echte Gelenke, die in ihrer Beweglichkeit jedoch stark eingeschränkt sind.

### 2.2.2 Unechte Gelenke (Synarthrosen)

Unechte Gelenke sind knorpelige und bindegewebsartige Knochenverbindungen, die im Gegensatz zu echten Gelenken, keinen Gelenkspalt aufweisen und somit einen eingeschränkten Beweglichkeitsgrad besitzen.

Diese Art von Gelenken befindet sich vorrangig in Zonen, die zum Wachstum beitragen. Kommt es, nach Abschluss des Wachstums, zu vollständigen knöchernen Durchwachsungen des Knorpels, so wird dies als Synostose bezeichnet.

### 2.2.3 Pathologische Gelenke (Pseudarthrosen)

Einen Sonderfall bilden *Falschgelenke*. Sie sind keine Gelenke im eigentlichen Sinn, sondern bewegliche, pathologische Unterbrechungen der normalen Knochenstruktur, die bei einer mangelhaften Frakturheilung auftreten können.

## 2.3. Einteilung nach Form und Beweglichkeit

Nach der Form der Gelenkflächen lassen sich die *echten* Gelenke untergliedern in:

- Kugelgelenk (Schultergelenk)
- Scharniergelenk (Mittel- und Endgelenke der Finger)
- Sattelgelenk (Daumengrundgelenk)
- Eigelenk (zwischen Atlas und Schädel)
- ebenes Gelenk (Zwischenwirbelgelenke)
- Drehgelenk (zwischen Radius und Ulnar)

## 2.4. Einteilung nach Aufbau

- Articulatio simplex: Einfaches Gelenk zwischen zwei Knochen
- Articulatio composita: Zusammengesetztes Gelenk zwischen mehreren Knochen und mit mehr als zwei Gelenkteilen.

## 2.5. Einteilung nach Freiheitsgraden

- Einachsige Gelenke (z.B. Scharniergelenke)
- Zweiachsige Gelenke (z.B. Eigelenke, Sattelgelenke)
- Dreiachsige Gelenke (z.B. Kugelgelenke)

[1]

### 3. Gelenkerkrankungen

#### 3.1. Arthralgie und Arthritis im Vergleich

Gelenke sind hohen biomechanischen Belastungen ausgesetzt und werden daher häufig bei Verletzungen des Bewegungsapparats in Mitleidenschaft gezogen. Traumatische, aber auch nicht-traumatische Gelenkschäden äußern sich in der Regel durch Gelenkschmerzen ("Arthralgien") in Ruhe oder bei Belastung sowie durch Gelenkschwellungen.

Die Entzündung eines Gelenks bezeichnet man als Arthritis, degenerative, primär nicht-entzündliche Veränderungen als Arthrose.

Wie lassen sich diese aber nun diagnostisch auseinanderhalten?

Im Gegensatz zur Arthralgie weisen arthritische Gelenke zusätzlich die typischen Entzündungszeichen, wie Rötung, Überwärmung, Schwellung und eingeschränkte Funktion auf.

Gemein haben sie den Schmerz und die eingeschränkte Funktion des jeweils betroffenen Gelenks.

##### 3.1.1. Formen von Schmerz

Im Rahmen der Arthralgien werden folgende Arten von Schmerz unterschieden:

- Anlaufschmerz
- Nachtschmerz bzw. Ruheschmerz
- Belastungsschmerz

Anlaufschmerz äußert sich, wie der Name schon sagt, beim Anlaufen. Also zu Beginn einer Bewegung und lässt mit zunehmender Bewegung wieder nach und kann während der Bewegung wieder vergehen. Diese Form von Schmerz tritt vorwiegend bei degenerativen Erkrankungen auf.

Der Nachtschmerz bzw. Ruheschmerz hingegen tritt während der Ruhephasen auf, in denen das Gelenk nichts bewegt wird. Somit wird der Schmerz häufig nachts wahrgenommen und wird so auch als Nachtschmerz deklariert. Für das Auftreten dieser Form von Schmerz kann es viele Ursachen geben, doch die häufigste sind entzündliche Geschehen im Gelenk und schlichtweg Überlastung bereits degenerativer Gelenke.

Die dritte Form macht sich ausschließlich während des Bewegungsvorganges bemerkbar und verschwindet während der Ruhephasen, der Belastungsschmerz. Er kann bei degenerativen Vorgängen, Traumata oder auch entzündlichen Erkrankungen vorkommen.

[2]

### **3.2. Differentialdiagnose**

Differentialdiagnostisch stellen Arthralgien eine hohe Herausforderung dar, da der Schmerz allein für verschiedenste Erkrankungen stehen kann. Wichtig ist es hierbei zwischen harmlosem bzw. dem Alter entsprechender Degeneration hervorgerufenem Schmerz und entzündlichen und rheumatischen Erkrankungen zu unterscheiden.

#### **3.2.1. Degenerativ bedingte Arthralgie/ Arthrose**

Im Gegensatz zu entzündlichen Gelenkveränderungen kennzeichnet sich die degenerative Arthralgie durch Anlaufschmerz, bewegungsabhängigen Schmerz und einer gelegentlichen Morgensteifigkeit. Die Morgensteifigkeit der degenerativen Arthralgien allerdings vergeht innerhalb einer halben Stunde.

Die Schmerzen sind auch durch passive Bewegungen hervorzurufen. Gelegentlich kommt es zu Krepitationen.

Anhand von bildgebenden Verfahren kann eine Diagnose unterstützt werden. Laborwerte sind hier in der Regel unauffällig.

Die Arthrose ist somit eine Erkrankung, die durch Veränderung der Knorpel- und Knochensubstanz definiert und durch andauernde Überbelastung, z.B. durch Fehlhaltungen, hervorgerufen wird. Schließlich kommt es zu einer Deformierung des Gelenks.

Monoarthrosen treten, im Vergleich zu Polyarthrosen, bei einem Gelenk auf. Eine weitere Unterteilung der Arthrosen geschieht nach deren Ursachen. Hierbei wird in primäre und sekundäre Arthrose unterschieden. Bei der primären Arthrose handelt es sich um eine Gelenkveränderung hervorgerufen durch eine Fehlbelastung, z.B. aufgrund von angeborener Fehlhaltung, Übergewicht und Überbelastung. Die sekundäre Arthrose hingegen kann traumatische (Brüche), metabolische (Alkohol, Diabetis mellitus..), medikamentöse und endokrine (Hyperparathyreoidismus) haben.

Risikofaktoren an einer Arthrose zu erkranken sind das weibliche Geschlecht, Übergewicht, höheres Alter, genereller Bewegungsmangel bzw. einseitige Belastungen.

Behandlungen nach der westlichen Medizin wären jetzt Diät, Wärmebehandlung, Physiotherapie, Massagen, medikamentöse Behandlung, bis hin zur OP (Knorpeltransplantation).

Da in Deutschland ca. 5 Millionen ältere Menschen an Arthrose leiden, handelt es sich volkswirtschaftlich um die bedeutendste chronische Erkrankung des Bewegungsapparats.

[2][5]

### 3.2.2. Rheumatisch bedingte Arthralgie/ Arthritis

Im Gegensatz zur degenerativen Arthralgie, weisen rheumatisch bedingte Gelenkveränderungen die typischen Entzündungszeichen, sowie bestimmte Laborparameter auf. Im Blut kann es zu einem erhöhten CRP- und Ferritin Wert kommen, einer beschleunigten BSG, einer Hypergammaglobulinämie, sowie das Auftreten des klassischen Rheumafaktors (RF) und anderen Autoantikörpern kommen.

Anders, als die Arthrose, ist die Rheumatoide Arthritis eine chronisch-entzündlich und schubweise, progredient ablaufende Erkrankung der Gelenke. Hierbei kommt es zur Zerstörung der Synovialis (Gelenkhaut) und somit zu schwerwiegenden Behinderungen. Die Morgensteifigkeit hält somit, im Gegensatz zur Arthrose, länger als 60 Minuten an.

Begleitende Symptome während der Initialphase können Abgeschlagenheit, subfebrile Temperaturen, Myalgien, sowie Nachtschweiß sein.

In späteren Phasen kann es zu den typischen Begleitsymptomen kommen wie Karpaltunnelsyndrom, Rheumaknoten und Arthritis an den peripheren kleinen Gelenken der Hände und Füße.

Auch außerhalb der Gelenke kann sich eine Rheumatische Arthritis manifestieren. Bekannt sind hierfür die Pleuritis, Perikarditis und Glomerulonephritis.

Frauen sind in etwas dreimal häufiger von einer rheumatoiden Arthritis betroffen, als Männer und es wird von einer genetischen Disposition ausgegangen.

[2][3]

Man spricht von einer rheumatischen Arthritis, wenn 4 Kriterien der folgenden 7 Punkte auftreten und das seit mindestens 4 Wochen:

1. Morgensteifigkeit von mindestens 60 Minuten Dauer
2. Gelenkschwellungen oder Gelenkerguss an mindestens 3 Gelenkregionen
3. Arthritis der Hand- und/oder Fingergelenke
4. Symmetrischer Befall derselben Gelenke beider Körperhälften
5. Vorliegen von Rheumaknoten
6. Positiver Rheumafaktor und/oder ACPA im Serum
7. Gelenknahe Osteoporose oder Erosionen im Röntgen

Behandelt wird nach westlicher Medizin mit medikamentös oder mit physikalischen Methoden wie z.B. Krankengymnastik, Massage, Ergotherapie und Kälte- und/oder Wärmebehandlungen. Vor allem in der Frühphase kann eine Synovektomie den Krankheitsbeginn günstig beeinflussen. Als weitere Therapieoptionen können die



Durchführung einer Radiosynoviorthese, sowie chirurgische Rekonstruktionen (z.B. Arthrodesse, Arthroplastik) in Betracht gezogen werden.

Differential diagnostisch sind hier weitere Krankheiten, wie z.B. Sklerodermie, Morbus Bechterew, Systemischer Lupus erythematoses und Sarkoidose, in Betracht zu ziehen.

Auch Infektionen können zur Ausbildung von entzündlichen Arthralgien führen. Hierzu gehören unter anderem die generalisierte Gonorrhoe und die Lyme-Borreliose. Auch Infektionen mit Viren, Pilzen, und Bakterien nach offenen Traumata können ebenfalls als Ursache dienen. Risikogruppen für spontane Gelenkinfektionen stellen Menschen mit HIV, Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz und Alkoholabusus dar.

Als häufigste metabolische Ursache ist hier die Gicht zu nennen.

[3][4]

### 3.2.3. Arthralgie durch Gicht

Die Gicht ist eine Erkrankung der Gelenke, bei der Arthralgien aufgrund der Ablagerung von Uratkristallen im Gelenk auftreten. Gründe für das Auftreten der Kristalle kann zum einen die verminderte Harnsäuresekretion oder auch eine vermehrte Harnsäuresynthese sein. Diese Formen werden zur primären Gicht gezählt. Die sekundäre Gicht hingegen entsteht durch eine Anhäufung von Harnsäure bedingt durch einen vermehrten Zellaufbau oder -abbau und verminderte Harnsäureausscheidung.

Klinisch werden 4 Stadien der Gicht unterschieden:

1. *Asymptomatisch inapparentes Stadium*: Es liegt bereits eine Hyperurikämie vor, jedoch sind noch keine Symptome vorhanden. In diesem Stadium wird die Erkrankung zufällig im Rahmen einer Laboruntersuchung auffällig.
2. *Akuter Gichtanfall*: Durch Überschreitung der Löslichkeitsgrenze der Harnsäure kommt es zur Ausfällung von Uratkristallen in den Gelenkinnenraum. Dadurch kommt es zu einer starken entzündlichen Reaktion des befallenen Gelenks. Häufig befallene Gelenke sind das Großzehengrundgelenk, Sprunggelenk, Kniegelenk, die Fingergelenke, die Handwurzel und das Ellenbogengelenk.
3. *Interkritische Phase*: Das Intervall zwischen zwei akuten Gichtanfällen verläuft in der Regel ohne Symptome. Die pathologischen Veränderungen an den Gelenken schreiten jedoch ungehindert fort.
4. *Chronische Gicht*: Bei längerem Bestehen einer Gicht mit wiederkehrenden Episoden akuter Gichtanfälle kommt es in der Umgebung der ausgefallenen Uratkristalle zum Umbau des Gewebes. Der Knorpel verdickt und verhärtet sich, sogenannte Gichttophi entstehen.

Im Rahmen einer länger bestehenden Gicht kann es zur Nephritis, infolge einer Ausfällung von Uratkristallen in der Niere, kommen. Ausfallende Kristalle können sich zu Konkrementen zusammenlagern und die Ausbildung von Nierensteinen begünstigen.

Im Gegensatz zur Rheumatischen Arthritis sind von der Gicht häufiger Männer betroffen. Der Gipfel des Auftretens liegt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr.

Die Diagnose geschieht über die Hyperurikämie, die vorhandenen Tophi und die Uratkristalle in der Synovia oder im Gewebe. Mithilfe des Röntgen lassen sich in der Nähe des betroffenen Gelenks Osteolyseprozesse erkennen. Die Sonographie ermöglicht die Darstellung der Harnsäureaggregate.

Die Therapie einer Gicht besteht darin den Harnsäurehaushalt auf lange Sicht gesehen über eine purinarme Diät und Alkoholabstinenz, sowie medikamentös zu senken. Im Falle eines akuten Gichtanfalls werden die Schmerzen mithilfe von Colchizin gemindert.

[6]

#### **4. Therapie in der westlichen Medizin**

Wie aus den vorangegangenen Kapiteln hervorgeht, werden Gelenkveränderungen mithilfe von Medikamenten und verschiedensten Arten der Physiotherapie behandelt.

Es wird davon ausgegangen, dass Arthralgien aufgrund von Fehlbelastungen, Erregern oder metabolischen Erkrankungen entstehen.

Welchen Ansatz verfolgt aber nun die chinesische traditionelle Medizin? Welche Ursachen und welche Behandlungsmethoden finden sich hier?

#### **5. Vergleich Westliche und chinesische Medizin**

„Aber ich weiß doch, dass da irgendetwas nicht stimmt!“ Man hat wiederkehrende Schmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein und hat es genau im Gefühl, dass sich da gesundheitliche Probleme ankündigen wollen. Dennoch sagen die Ärzte, es wäre alles in Ordnung bei den Organen, es empfehlen sich Schmerzmittel oder sogar psychologische Hilfe. Bei Fällen, die die Krankenhausmedizin schnell an ihre Grenzen bringen, setzt das Wissen der Chinesischen Medizin an und vermag den Körper wieder zu einem funktionierenden Ganzen zusammenzufügen.

Der Hauptunterschied zwischen der chinesischen und westlichen Medizin liegt darin, dass erstere in der traditionellen Kultur verwurzelt ist, während die westliche Medizin einen modernen Zweig der Naturwissenschaft darstellt.

[8]

Die westliche Schulmedizin baut auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen auf. Sie zieht die Forschungsergebnisse der Biologie heran, um festzustellen, wie Lebewesen entstehen, welche Formen sie annehmen und wie sie ihre Lebensfunktionen steuern. In der Anatomie zerteilt sie den menschlichen Körper so, dass seine Strukturen getrennt sichtbar werden und versucht, diese systematisch zu erfassen. Die Physiologie hilft festzustellen, wie diese anatomischen Strukturen funktionieren und welche Bedeutung sie für das Leben haben. Prozesse im Organismus werden unter Anwendung der Chemie analysiert und in der Pathologie werden Krankheitsprozesse anhand von Gewebe- und Organveränderungen analysiert.

Durch Zuhilfenahme all dieser einzelnen Wissenschaften differenziert die Schulmedizin zwischen normalen und krankhaften biologischen Funktionen. Sie sieht als Ursache der Krankheit einen gestörten Funktionsablauf einzelner Organsysteme. Mit Hilfe verschiedener Disziplinen wie Innere Medizin oder Chirurgie behandelt sie die Erkrankungen durch Beeinflussung dieser gestörten Funktionsabläufe und bedient sich unter anderem der Pharmakologie.

Die Traditionelle Chinesische Medizin hingegen baut nicht auf dieser Art von Anatomie oder Physiologie auf, sondern beruht auf der Beobachtung von Körperreaktionen und der Interpretation von Körpererfahrungen. Zwar kennt sie auch die Hauptstrukturen der Anatomie wie Magen, Leber usw., aber betrachtet sie nicht auf histologischer und zytologischer Ebene. Chirurgie und Innere Medizin sind der Chinesischen Medizin bekannt; sie gebraucht sie jedoch in einem ganz anderen Sinne. Sie interessiert sich nicht für Chemie, sondern für das Qi (die Lebensenergie). Die Chinesische Medizin konzentriert sich also auf das Qi und die Erhaltung der Qi-Harmonie.

Im Volksmund heißt es ironischerweise: „Diejenigen, die in westlicher Medizin Heilung suchen, wissen normalerweise genau, woran sie sterben; Menschen die in der chinesischen Medizin Heilung suchen, wissen normalerweise nicht genau warum sie leben.“

Die westliche Medizin konzentriert sich auf das Beseitigen der Symptome, indem sie direkte Methoden verwendet. Also im Sinne von „Heile den Kopf, wenn der Kopf schmerzt; heile den Fuß, wenn der Fuß schmerzt.“ Die chinesische Medizin hingegen verfolgt eine ganzheitliche Methode bei der Analyse des menschlichen Körpers als Ganzes. Dabei wird der Körper als eine Ansammlung von miteinander verbundenen und in wechselseitiger Beziehung stehender Systeme betrachtet. Dieser ganzheitliche Ansatz in der chinesischen Medizin zeigt großes Potenzial in der Behandlung schwerer Krankheiten wie Krebs, Aids oder Alzheimer. Die Weltgesundheitsorganisation definiert die „Sub-Gesundheitszustand“ als ein Stadium zwischen gesund und krank sein, bei dem bei allen wichtigen physischen und chemischen Tests die Werte normal sind, aber der Patient dennoch alle Arten von Unwohlsein und sogar Schmerzen empfinden kann. Bei dieser Form von Krankheit, stößt

die westliche Medizin an ihre Grenzen. Aber genau hier zeigt die chinesische Medizin ihre Stärke, indem sie den Zustand des ganzen Körpers begutachtet und die daraus abgeleiteten Symptome analysiert.

Für Chinesen gibt es auch einen kulturellen Aspekt. Letztendlich verkörpert sie die traditionelle chinesische Kultur in jedem Aspekt, der mit der Gesundheit des Menschen zu tun hat. Wohingegen die westliche Medizin für „sehen heißt glauben“ plädiert, folgt die chinesische Medizin dem Prinzip von Yin und Yang und der Philosophie der wechselseitigen Hemmung und Förderung. Die chinesische Medizin glaubt an die Existenz von Energiekanälen und Akupunkturpunkten, auch wenn sie vom menschlichen Auge nicht gesehen werden können.

Außerdem spricht die chinesische Tradition davon, dass jeder Gesundheitsaspekt eine körperliche genauso wie eine seelische Seite hat. Beide Elemente arbeiten zusammen und bilden eine vollständige Einheit.

[8,9]

Die Strategie dieser Methoden ist bis heute gleichgeblieben: Im Zentrum der Betrachtung steht immer nur das „Qi“.

a) Yin Yang:

Die chinesische Medizin betrachtet den Qi-Zustand eines Lebewesens und fragt zunächst: Ist eine Qi-Fülle oder eine Qi-Leere feststellbar? Denn Ziel ist es, eine Balance zwischen Yin und Yang, zwischen Leere und Fülle wiederherzustellen.

b) 5 Elemente

Im Laufe der Zeit wurde dieses Konzept noch weiter verfeinert indem die Lehre von den 5 Wandlungsphasen entwickelt wurde, insbesondere auch zur Betrachtung der inneren Organe und ihrer Funktionszusammenhänge. Jeder Mensch sollte diese Betrachtungsweise verstehen können, weshalb sich die Sprache an Naturphänomenen orientierte, an dem, was den Menschen jener Zeit nahe war. Da gibt es die Erde, das Holz, Feuer, Metall und Wasser, alltägliche Begriffe also für die komplexen und verborgenen Verbindungen zwischen den Organen innerhalb eines Organismus. Ebenso wie die Meridianlehre nicht ein ausgedachtes, theoretisches Konzept ist, ist auch die Lehre von den „fünf Wandlungsphasen“ oder den „Fünf Elementen, chinesisch „Wu Xing“, nicht eine Theorie, sondern ein auf Erfahrungen beruhendes Erklärungsschema.

c) Diese "Lehren" beruhen auf Erfahrung

Im Sinne unseres heutigen Begriffsverständnisses gibt es in der chinesischen Medizin keine Theorie. Die gesamte chinesische Medizin basiert auf Praxis, auf Erfahrungen und Beobachtung. Da sich diese Praxis aber als sehr wirkungsvoll erwiesen hat, konnte sie die Jahrtausende überstehen.

[9]

## **6. Therapie in der TCM**

Um auf die Arthralgien zurückzukommen, wird nun im Folgenden geschaut, was genau im Gelenk passiert.

Gelenkbeschwerden, besonders bei rheumatischen Veränderungen, treten nach der TCM, aufgrund von gestörter Verdauung auf. Diese Störung im Stoffwechsel führt zur Ablagerung von Abfallprodukten (Hier: Schleim) im Gelenk selbst.

Wie genau kommt es nun aber zur Schleimbildung und welche verschiedenen Ausgangspunkte für die Bildung von Schleim gibt es?

Mit diesen und anderen Fragen wird sich der nachfolgende Abschnitt beschäftigen.

### **6.1. Schleim**

Schleim gilt in der TCM als eine der häufigsten Ursachen für verschiedenste Krankheitsbilder und entsteht durch einen gestörten Flüssigkeitsmetabolismus. Flüssigkeit staut sich und wandelt sich um in zähen, trüben oder verhärteten Schleim. Dies führt dann zu Blockaden, die im gesamten Körper auftreten können und anschließend die Yang- und Qi-Funktionen, generelle Aktivitäten und Transporte behindern.

Im Vergleich zur Feuchtigkeit, sinkt Schleim nicht nur nach unten ab, sondern kann in allen Bereichen des Dreifachen Erwärmers (San Jiao) vorkommen und braucht mehr Zeit für seine Ansammlung und aber auch für den Abbau und die Verteilung, während einer Therapie.

Unabdingbar für eine wirkungsvolle Therapie ist es hierbei zu unterscheiden, ob als Ursache von Kälte oder Hitze gesprochen werden muss.

In der westlichen Medizin denkt man bei Schleim eher an verstopfte Nase und Nasennebenhöhlen oder die Verschleimung der Bronchien, während eines Infekts. Die TCM hingegen unterscheidet hierzu zusätzlich und substantiellen „sichtbaren“ und substanzlosen „unsichtbaren“ Schleim.

## 6.2. Einteilung von Schleim

### 6.2.1. Substanzieller „sichtbarer“ Schleim:

Substanzieller „sichtbarer“ Schleim kann sich in Form von Sputum bei Erkrankungen des Respirationstraktes, wie z.B. Bronchitis, Pneumonie, Asthma und Rhinitis oder als schleimiges Erbrechen und schleimigem Stuhl, bei Erkrankungen des Intestinaltraktes, zeigen.

Eine weitere gut bekannte Form des substanziellen Schleims ist das sogenannte „Globusgefühl“, welches aufgrund einer Le-Qi-Stagnation hervorgerufen wird. Diese Form der Stagnation tritt als Folge emotionaler Belastung auf oder aber auch umgekehrt. Es kann auch aufgrund einer zuerst entstandenen Le-Qi-Stagnation zu emotionaler Dysbalance und somit zum „Globusgefühl“ kommen.

### 6.2.2. Substanzloser „unsichtbarer“ Schleim:

Substanzloser „unsichtbarer“ Schleim ist in der Lage, aufgrund seiner Zähigkeit, Meridiane und Gefäße zu verlegen und somit den freien Qi- und Blutfluss zu behindern oder komplett zu blockieren.

Unterschieden wird hier in *subkutanen Schleim*, der zu Lipomen, Fibromen und Schwellungen der Lymphknoten oder Schilddrüse führen kann.

*Schleim in den Meridianen*, der zu Taubheit, Trägheit und dumpfem Kopfschmerz, sowie Schwindelgefühlen bis hin zum Apoplex führen kann.

*Schleim im Magen*, der zu Übelkeit, schleimigem Erbrechen und Schleim-Feuer im Magen führen kann.

Auch in Form von *Gallen- und Nierensteinen* kann substanzloser „unsichtbarer“ Schleim, als Folge einer lang anhaltenden Hitze, auftreten.

Auch Schwindel und Ohrensausen können in Folge von substanzlosem *Schleim im Kopf* auftreten.

*Schleim im Thorax* äußert sich in Form von Atemnot und Völlegefühl und Schmerz im Brustkorb.

*Schleim in den Herzöffnungen* benebelt den Geist Shen und führt somit zu Einschränkungen des Bewusstseins, Schläfrigkeit, bis hin zu komatösen Zuständen, Unruhe. Auch Epilepsie, Apoplexie und Psychosen können hiermit in Zusammenhang gebracht werden.

Das Hauptaugenmerk soll in unserem Fall weiterhin der *Schleim in den Gelenken* sein, der zur Rheumatoiden Arthritis, Spondylosen und pathologischem Knochenwachstum führen kann.

Um zuverlässig diagnostizieren zu können, woher die Schleimansammlung rührt, ist eine weitere Unterteilung, nämlich die Unterteilung in kalten und heißen Schleim unabdingbar.

## 6.3. Kalter und heißer Schleim

### 6.3.1 Schleim-Kälte:

Eine Schleim-Kälte kann durch verschiedene Ursachen hervorgerufen werden. Da wäre zum einen der Milz-Yang-Mangel und der Nieren-Yang-Mangel und zum anderen eine Invasion der Lunge mit zu viel Kälte. Die Kälte verhindert den gesunden Umbau der Körpersäfte.

Anzeichen für eine Schleim-Kälte können sein: Kälteempfindlichkeit, wodurch der Patient warmes Klima und warme Speisen und Getränke bevorzugt, Husten mit klarem oder weißem Sputum, Durchfall (nicht übelriechend), Trägheit. Zungendiagnostisch wäre hier ein geschwollener, blasser Zungenkörper mit weißem, oft dickem schleimigen Zungenbelag.

### 6.3.2. Schleim-Hitze

Besteht im Körper zu viel Hitze so werden die Körpersäfte eingedickt, was die Zirkulation dieser unterbindet und so zu Schleim führt. Im Falle einer Schleim-Hitze wird hier zusätzlich in eine innere und äußere Hitze unterschieden.

*Innere Hitze* entsteht z.B. durch die bereits erwähnte Leber-Qi-Stagnation, die in der Leber Hitze verursacht, die sich mit der Nässe verbindet.

*Äußere Hitze* kann z.B. durch Wind-Hitze in den oberen Atemwegen hervorgerufen werden. In dem Fall gelangt die Wind-Hitze zur Lunge und verhindert die Verteilung der Säfte, wodurch sich dann heißer Schleim bildet.

Die *sekundäre Schleim-Hitze* bildet sich durch kalten Schleim, der stagniert und sich anschließend in Schleim-Hitze umwandelt.

Anzeichen für eine Schleim-Hitze können sein: Hitzegefühl, gelbes und zähes Sputum, übelriechender Durchfall, rotes Gesicht und Rastlosigkeit. Zungendiagnostisch würde man hier einen geschwollenen, roten Zungenkörper mit gelbem und schleimigem Belag sehen.

## 6.4. Ursachen für Schleimbildung

Im folgenden Abschnitt wird darauf eingegangen, welche Faktoren überhaupt zur Schleimbildung führen können. Im Rahmen dessen wird auf die Umgebung des Organismus' und seine Emotionen, als innere Faktoren, eingegangen werden.

### 6.4.1. Äußere Ursachen

Als äußere Faktoren sind hiermit *klimatische Bedingungen* rund um den Organismus gemeint. Hier gilt es z.B. drauf zu achten, in welchem Land der Klient lebt, sich aufgehalten hat. In Regionen mit feuchter Hitze oder feuchter Kälte, viel Regen/Flüsse/Seen, kann es dazu kommen, dass sich Feuchte-Hitze- Erkrankungen

ausbilden. Nicht außer Acht zu lassen ist das *Berufsfeld* und dessen Umgebung. Auch die Wohnverhältnisse können eine große Rolle spielen, wenn z.B. eine Wohnung bewohnt wird, die von Feuchtigkeit befallen ist. Ein weiterer Faktor kann die *Jahreszeit* spielen. Der nasse Herbst z.B. kann bei Menschen, die innerlich sowieso zu Schleim neigen, Schleim-Erkrankungen begünstigen.

#### 6.4.2. Innere Ursachen

Als innere Ursachen sind hier vor allem Emotionen gemeint, die als Ursache für das Behindern der Regelkreisläufe des menschlichen Körpers gelten.

Im Folgendem wird auf die Emotionen der Milz, Leber und des Herzens eingegangen.

Wie auch dem Magen ist der **Milz** als Funktion die Verdauung zugeordnet. Hiermit sind allerdings nicht die reine physische Verarbeitung, Transformation und der Transport von Nahrung und ihrer Abbauprodukte gemeint, sondern auch die Verdauung von sozialen, intellektuellen und emotionalen Einflüssen. Auch Gedanken, Sinneseindrücke und Emotionen müssen „verstoffwechselt“ werden. Dies fällt der Milz zu. Somit werden der Milz als Hauptemotionen das **Sorgen** und das **Denken** zugeordnet. Überschreitet das sich sorgen und das Denken ein gewisses Maß, kommt der Mensch ins „Grübeln“ und die Gedanken beginnen sich im Kreis zu drehen und werden zu einer Belastung für die Milz.

Als Folge der Überforderung der Milz kommt es zu Störungen im Kreislauf der Körperflüssigkeiten und somit zu Feuchtigkeit, die sich dann als Schleim festsetzt und zu noch mehr Grübeln und endlosen Gedankenschleifen führen kann. Typisch hierfür ist die Trägheit, Lethargie, das Festhalten an Vergangenenem und das Leben in Abhängigkeit.

Der **Leber** wird als wichtigste Funktion die Gewährleistung eines ungehinderten Flusses des Qi zugeordnet. Somit wird sichergestellt, dass die Organe und das Gewebe versorgt sind und für einen ausgeglichenen Fluss der Emotionen gesorgt ist.

Kommt es zu einer Behinderung der Qi-Zirkulation führt dies zu Leber-Qi-Stagnation und äußert sich in **Frustration**, **Depression** und/oder unterdrücktem **Zorn**. Ist die Leber-Qi-Stagnation von längerer Dauer so erzeugt dies Hitze in der Leber, die sich dann mit Feuchtigkeit verbindet und zu Feuchte-Hitze-Erkrankungen führt. Typisch hierfür sind Herpes Zoster, Herpes genitalis/labialis, Pilzinfektionen, Arteriosklerose und Augenerkrankungen.

Ein gesundes **Herz** steht für **Freude**.

Sind die Herzöffnungen nun aber durch Schleim verlegt, wird die Bewegung des Geistes Shen negativ beeinflusst. Auch langanhaltende emotionale Probleme sind bei der Entstehung von Schleim im Herzen mitverantwortlich.

Der Öffner des Herzens ist die Zunge. Somit können sich Beeinträchtigungen in diesem Bereich über Sprachstörungen äußern.

Das Herz wird blockiert von Schleim in Form von Kälte-Schleim und Schleim-Feuer. Liegt Kälte-Schleim im Bereich des Herzens vor, so äußert sich dies in Lustlosigkeit, Blässe, Lethargie, Rasseln in der Kehle, Aphasie und Verwirrtheit.



Schleim-Feuer kann durch starke emotionale Belastung, Depression, Drogen oder übermäßigem Verzehr von heißer und fettiger Nahrung entstehen. Anzeichen hierfür können Manie, psychische Verwirrtheit, Besessenheit, Halluzinationen, ungestümes Verhalten, zusammenhangsloses Sprechen, Aggression, Gewalt, reden mit sich selbst, unkontrolliertes Lachen oder Weinen und in schweren Fällen Aphasie und Koma sein. Dies Alles wirkt sich nun auf die Kreisläufe der Körpersäfte und -flüssigkeiten aus.

### 6.5. Der Metabolismus der Flüssigkeiten

Im Vordergrund für einen intakten Metabolismus der Körperflüssigkeiten stehen die Funktionen des Milz- und Lungen-Qi, sowie des Nieren-Yang.

Kommt es zu einer *Milz-Qi-Schwäche*, so werden die Jin Ye nicht richtig umgewandelt und transportiert, wodurch diese trübe und unrein werden. Die trüben Anteile lagern sich als Feuchtigkeit und Schleim im Körper ab. Die Milz gilt somit als *Quelle der Feuchtigkeit*.

Die Funktion der Milz ist abhängig von der Funktion der Niere, welche das *Wasser regiert*. Kommt es zu einem *Nieren-Yang-Mangel*, so wird die Feuchtigkeit im Körper nicht mehr nach oben (zur Lunge) verdampft, verteilt, verflüssigt und folglich bleibt die Feuchtigkeit im unteren Erwärmer liegen und verfestigt sich zu Schleim. Das schwächer werdende Nieren-Feuer kann so auch die Milz nicht mehr genügend wärmen und die Transformation der Flüssigkeiten stockt.

Die Milz ist also die Quelle der Feuchtigkeit/des Schleims und die Lunge das *Gefäß des Schleims*. Liegt nun aber ein *Lungen-Qi-Mangel* vor, so kann sich Schleim aus der Milz in der Lunge ablagern, der dann die Lungenfunktion beeinträchtigt.

Die gesunde Lunge hat eine verteilende und absenkende Funktion und reguliert die Wasserbewegungen im Körper. Ist diese Funktion eingeschränkt sammeln sich wieder Flüssigkeiten und verdichten sich zu Schleim.

[10]

Um Gelenkerkrankungen und der Ansammlung von Schleim vorzubeugen bzw. sie zu mindern, ist also unabdingbar diese Kreisläufe in Einklang zu halten und alle Transformationen auszubalancieren.

Wie dies möglich ist, wird nun an einem Fallbeispiel verdeutlicht werden.

## 7. Fallbeispiel

### 7.1. Person

Eine 36-jährige Umweltingenieurin kommt mit Arthrosebeschwerden in die Praxis. Die Beschwerden treten am rechten Knie auf. In ihrem Job habe sie sehr viel Stress und hat manchmal das Gefühl „Wenn jetzt noch etwas dazu kommt, packe ich das nicht mehr.“ Sie ist 1,70m groß und wiegt 78kg. Sie ist eine eher kraftvolle, kompakt gebaute Frau, die zu Übergewicht neigt.

Sie wirkt positiv und aktiv und so, als würde sie die Dinge lieber in die Hand nehmen, als aufzuschieben. Somit wird sie eventuelle auch schnell ungeduldig, wenn etwas nicht vorangeht. Möglicherweise trägt sie zu dem empfundenen Stress in der Arbeit selbst mit bei. Sie ist sensibel und empfindsam.

Sie hat keine Kinder und ist ledig. Aufgewachsen ist die mit drei Schwestern und in ihrer Familie wurde nicht über Gefühle geredet. Schlafen kann sie im Allgemeinen gut, ist aber vom Stresspegel abhängig. Ihr Appetit ist sehr stark ausgeprägt und wird in stressigen Phasen noch intensiver und greift dann vor allem zu Süßem. Ernährt sie sich nicht gut, hat sie vermehrt Durchfall. Ihre Menstruation ist regelmäßig, schwach und wenig schmerzhaft. Während der Behandlungsphase werden Uterus-Myome festgestellt.

Sie erscheint recht stark im Holz mit einer Tendenz zur Leber-Qi-Stagnation. Für die Leber-Qi-Stagnation sprechen in dem Fall ihre körperliche Konstitution, ihr Auftreten und ihre Art Stress zu empfinden, sowie die Bildung von Myomen.

Des Weiteren lässt sich eine Milz-Qi-Schwäche vermuten. Hierfür sprechen die Neigung zu Übergewicht, Drang nach Süßigkeiten, der Durchfall und die Beschaffenheit ihres Bindegewebes. Hinzu kommt eine lang zurückliegende Verletzung an der Innenseite des rechten Knies, im Bereich des Milzmeridians.

Im Bereich des oberen Brustkorbs zeigt sich eine relative Leere und eine Bedürftigkeit, die scheinbar auch mit einer emotionalen Bedürftigkeit in Zusammenhang steht.

### 7.2. Krankengeschichte

Die Klientin hat immer viel Sport getrieben in Ihrer Jugend und hatte mit 29 Jahren einen Unfall und erlitt so einen Innenmeniskusriss am rechten Knie. Dieser wurde anschließend operativ vollständig entfernt.

Ein Jahr später kommt es erneut zum Unfall. Diesmal erleidet sie eine Fraktur der rechten medialen Femurkondyle und einen Kreuzbandriss. Auch diesmal folgt eine Operation.

Vier Jahre darauf erleidet das Innenband bei einem weiteren Unfall eine Überdehnung.

In den folgenden Jahren treten immer wieder unangenehme Beschwerden im Bereich des rechten Knies auf. Auffällig ist, dass kaltes Wetter und vor allem die Wintermonate eine Verschlimmerung begünstigen. Sie versucht das Knie nicht mehr viel zu belasten und längeres Stehen verursacht ein Druckgefühl im Knie und ein Ziehen in der rechten Leiste. An der Vorderseite des Knies spürt die Klientin Taubheit, welche im Rahmen der Shiatsu-Behandlung abflacht.

### **7.3. Anliegen der Klientin**

Der Therapiewunsch der Klientin ist es, dass sie ein verbessertes Körpergefühl erlangt und wünscht sich Unterstützung in ihrer persönlichen inneren Entwicklung. Das Kniegelenk stehe für sie nicht im Vordergrund, da sie sich bereits damit abgefunden habe, dass sie früher oder später ohnehin ein künstliches Gelenk benötige.

Trotz alledem zieht das rechte Knie bereits in der ersten Behandlung die Aufmerksamkeit auf sich. Die Blockade im Knie ist nicht zu übersehen und eine lokale Überwärmung ist wahrnehmbar. Das Knie scheint ein Ort hoher energetischer Aktivität zu sein. Auch die Aufmerksamkeit der Klientin liegt nach den ersten vier Behandlungen vorrangig auf dem rechten Knie, welches jedes Mal stark reagiert.

### **7.4. Behandlung – Phase 1**

#### **7.4.1. Erste Behandlung**

Während der Befunderhebung zeigt sich ein Jitsu der Leber und ausgeprägtes Kyo von Milz-Pankreas. Das rechte Knie erscheint dicht und sehr aktiv. Herausstechend ist die mediale Seite. Die Leisten wirken ebenfalls dicht und blockiert. Hinter dem rechten Rippenbogen fühlt man eine Fülle und Stagnation, allerdings auch eine Bedürftigkeit. Der obere Bereich des Brustkorbs wirkt leer und ebenfalls bedürftig.

Der Fokus der ersten Behandlung wird nun doch auf dem Thema rechtes Knie liegen.

Das rechte Knie ist deutlich erkennbar geschwollen. Hauptsächlich tritt die Schwellung an der medialen Seite des rechten Knies auf. Dieser Bereich ist zusätzlich sehr druckempfindlich. Die Kniekehle ist hochgespannt.

Die lokale Behandlung des Knies geschieht, durch achtsame Berührungen an den dichten Bereichen, an der Oberfläche, doch geht die Aufmerksamkeit des Behandlers in die Tiefen. Daraufhin löste sich die Dichte, doch die Druckempfindlichkeit wurde größer. Der taube Bereich wurde also wieder sensibler. Nun muss also sehr achtsam gearbeitet werden.

Der schmerzhafteste Bereich des Knies breitet sich über den Milz-Pankreas- und den Leber-Meridian bis Fuß und Leiste aus. Nach Abklingen der Dichte am Knie, wird eine Leere im Leber-Meridian im Bereich über Le 8 spürbar, welche in Beziehung mit dem Schmerz in der rechten Leiste steht.

Während dem Arbeiten, an der rechten Leiste, wird ein Kyo im Bereich des Milz-Pankreas-Meridian deutlich. Im rechten Bereich des Bauches sinkt man tief ein. Dieses Kyo hat nun eine Beziehung zum Lungenbereich des oberen Brustkorbs, welcher anschließend behandelt wird.

Der Fokus lag in der ersten Behandlung somit auf Milz-Pankreas → Leber → Lunge.

### **7.4.2. Zweite Behandlung**

Bei diesem Termin berichtet die Klientin, dass ihr Bein nach der ersten Behandlung stark reagiert habe. In beiden Beinen war für einen Tag lang ein Zittern zu vernehmen und sie hatte für mehrere Tage ein Gefühl der Unsicherheit in beiden Knien.

Auffällig ist, dass das rechte Knie deutlich weniger geschwollen ist. Druckempfindlich ist es immer noch sehr stark.

Die zweite Behandlung sieht im Grunde genauso aus, wie die des ersten Termins, doch wird diesmal noch der Meridian des Dreifachen Erwärmers mit einbezogen.

### **7.4.3. dritte Behandlung**

Zu Beginn berichtet die Klientin wieder von sehr ausgeprägtem Zittern der Beine, nach der letzten Behandlung. Leider konnte sie dem nicht nachgeben, weil sie beruflich viel zu sehr im Stress war.

Das Knie ist weiterhin abgeschwollen und auch die Druckempfindlichkeit des Knies hat jetzt zwischen dem zweiten und dritten Behandlungstermin abgenommen.

Auch die dritte Behandlung weicht nicht wirklich von den Verläufen der ersten beiden ab. Verändert ist, dass nun lokal am Knie, ohne die Druckempfindlichkeit und den dadurch entstehenden Schmerz weitergearbeitet werden kann. Mit der Aufmerksamkeit ins Knie Innere löst sich nun die Dichte im Kniegelenk.

Als „Hausaufgabe“ kann die Klientin versuchen sich ab jetzt, bei Belastungssituationen, das Knie als eine völlig freie, durchlässige, bewegliche Röhre vorstellen, durch die die Energie ungehindert hindurchströmen kann.

### **7.4.4. Vierte Behandlung**

Beim vierten Termin gibt die Klientin an die Übung regelmäßig angewendet zu haben und es ihr geholfen habe das Bein nicht mehr so oft zu verkrampfen.

Des Weiteren ist auf den ersten Blick keine weitere Veränderung zu vernehmen.

Neu ist, dass die Klientin, während der lokalen Behandlung am Knie, eine starke Wärme im gesamten Körper spürt. Diese wechselt sich mit einem Gefühl von Kälte/Frösteln ab.

Sie hat das Gefühl, dass etwas geschehen will, was aber nicht sein darf. Sie braucht verbale Unterstützung, um sich auf das Gefühl einzulassen und es zuzulassen. Das Gefühl verschwindet anschließend schnell wieder.

#### **7.4.5. Fünfte Behandlung**

Die fünfte Behandlung findet erst drei Wochen, nach dem letzten Termin statt.

Sie berichtet, dass sie in der gesamten Zeit kein Zittern und keine Unsicherheit in den Beinen wahrgenommen habe und sie das Bein im Urlaub, trotz kaltem und herbstlichem Wetter, das rechte Knie das erste Mal wieder belastet habe.

Während der Behandlung kommt es zu keinen erwähnenswerten Vorkommnissen.

#### **7.4.6. Sechste Behandlung**

Die Klientin hatte in der Zwischenzeit keine Beschwerden.

Während der Behandlung fällt diesmal ein Kyo am medialen Tibiakopf des rechten Knies auf.

Bei der Behandlung der Leiste und dem Punkt MP 13 fängt der gesamte Bauch an zu zittern und die Klientin muss weinen. Auch später bei der Arbeit am Dreifachen Erwärmer weint die sie erneut. Das Zittern besteht die gesamte Behandlung über.

Nach der Behandlung berichtet die Klientin von einem Gefühl als sei das linke Bein vom Körper abgetrennt. Beunruhigt sie aber nicht.

#### **7.4.7. Siebte Behandlung**

Bis zum letzten Termin sind zwei Wochen vergangen und die Klientin berichtet heute davon, dass sie sich seit der letzten Behandlung leichter fühle, als habe sich viel gelöst. Sie verspürt eine größere innere Sicherheit, was sie auch von Außenstehenden rückgemeldet bekommt.

Das Knie wirkt auffallend schlanker und ist während der Behandlung wenig druckempfindlich. Auch die der Durchfluss der rechten leiste scheint freier.

### **7.5. Behandlung - Phase 2**

Nach der Behandlungsreihe in Phase 1 ist die Klientin so weit, dass sie ihr rechtes Knie gleich dem rechten belastet und monatelang beschwerdefrei war. Ab und zu habe sie ihr „Problemknie“ sogar komplett vergessen. Auch seelisch habe Shiatsu ihr viel gebracht und sie tief berührt.

In der zweiten Phase der Behandlung gerät das Knie in den Hintergrund, da die Klientin nun oft erkältet erscheint und einen Hörsturz erleidet. Daraufhin ergibt sich ein tiefes Kyo

um das rechte Ohr. Die nächste Zeit wird vorrangig dieser Bereich behandelt. Zusätzlich treten immer mehr emotionale Themen, wie alte Trauer, auf und sind abwechselnd in Herz, Lunge und Perikard zu spüren.

Nun werden auch das Wasser und die Gallenblasenenergie mit hinzugezogen. Die Klientin geht daraufhin durch emotionale Phasen und spürt ganz deutlich einen Druck auf sich. Während den Behandlungen hat sie teilweise das Gefühl sich übergeben zu müssen. Die Klientin weint des Öfteren während der Behandlung und scheint viel aufzuarbeiten. Ob dies nun im direkten oder indirekten Zusammenhang mit dem Knie steht, wird nicht deutlich. Auffällig ist, dass in Phasen emotionaler Belastung auch das Knie wieder ab und zu auf sich aufmerksam macht. Somit scheint ein Zusammenhang als wahrscheinlich.

Die Klientin kann ihr Knie wieder stärker belasten und spielt sogar Tischtennis. So kommt es vor, dass die Innenseite des rechten Knies doch anschwillt, aber nur mäßig. An beiden Beinen zeigt sich der Bereich um MP 9 dann druckempfindlich.

In der 2. Phase standen nun also die Themen Trauer, Druck und der Stress im Vordergrund, wodurch die Behandlung mehr hier rauf konzentrierte. Das Knie hat sich aber im Zuge dessen weiterhin stabilisiert.

Nach einem Jahr kam die Klientin nicht mehr zur Behandlung.

Zum Abschluss war es der Patientin wichtig nochmal alles zu reflektieren und fasste ihre Vergangenheit folgend zusammen:

Als sie 19 Jahre alt war veränderte sich schlagartig sehr viel in ihrem Leben. Ihre Eltern trennten sich, woraufhin die Mutter in Depression verfiel. Sie begleitete eine gute Freundin, die an Krebs erkrankte, fünf Monate lang bis zu ihrem Tod.

In der Zeit geschahen die Knieunfälle, sie nahm 10 Kilo zu und gab den Leistungssport auf.

Um mit dem allen umgehen zu können, schaltete sie ihre Gefühle ab und lebte mechanisch weiter.

Sie sei überrascht gewesen, wie durch die Shiatsu-Behandlungen alle Gefühle wieder hochgeholt wurden und wie eindrucksvoll es war, dass bei der Behandlung bestimmter Körperpunkte eine schlagartige Entladung der körperlichen Anspannung erzielt wurde. Auch das Entladen des emotionalen Drucks, durch die Weinkrämpfe, war eine neue Erfahrung. Sie empfand, dass unbewältigte Gefühle und Erlebnisse tatsächlich in Gelenken materialisiert würden. Darüber fand sie Zugang zu ihrem „Problemknie“ und konnte Mitgefühl für es entwickeln. Somit ist das Knie kein Störfaktor mehr und hat über die Behandlungen an Stabilität gewonnen.

[11]

## 8. Zusammenfassung

Zusammenfassend ist zu sagen, dass hier aus diesem Beispiel ganz deutlich hervorgeht, wie verdrängte Themen und belastende Emotionen sich auf die Gesundheit auswirken können. Man könnte natürlich auf der Ebene bleiben zu sagen, dass das Knie ausschließlich aufgrund der Unfälle diese Symptome entwickelt hat. Ich denke, dass es zusätzlich nötig ist im Auge zu behalten, welche Lebensumstände und Erfahrungen in solche Situationen führen. Auch ist der Umgang mit Traumata und jeglichen anderen Verletzungen individuell zu beurteilen.

In diesem Fall ist die Klientin in ihrer Jugend traumatisiert worden, war reichlich schwerwiegenden Emotionen ausgesetzt. Dies kann einem schon an Nieren gehen und das Nieren-Feuer erlöschen lassen. Dies hatte wiederum zur Folge, dass die Milz geschwächt wird, allein schon durch das Sorgen um die Mutter und die an Krebs erkrankte Freundin. Die Schwellung an der medialen Seite des rechten Knies zeigt die Ansammlung zu Beginn der Behandlung sehr deutlich. Die hierdurch angestaute Wut hat zur Leber-Qi-Stagnation geführt, die folglich zu Blockierung des freien Flusses vom Qi führt. Somit können Bereiche im Körper entstehen, die weniger stark versorgt sind und somit die Muskeln, Bänder und Sehnen in diesen Bereich geschwächt sind.

Durch die Shiatsu-Behandlungen hat die 36-jährige Klientin die Chance gehabt alle Themen erneut anzuschauen und zu Ende zu fühlen. Als die körperlichen Anspannungen und die trüben Anteile der Körperflüssigkeiten wieder klarer wurden, wurde auch ihr Empfinden wieder präsenter und klarer. Nun musste sie sich nicht mehr „abschalten und mechanisch leben“. Die Schutzspannung konnte nun aufgegeben werden. Die Klientin war so wieder, oder vielleicht erstmals, in der mit ihrem Körper und in dem Fall besonders mit ihrem erkrankten Knie in den Dialog zu gehen und den Bereich liebevoll anzunehmen und ihm die Aufmerksamkeit zu geben, nach der er verlangt.

Es soll nochmals klargestellt werden, dass hierdurch nicht die Arthrose an sich geheilt wurde, doch wurde der Dame dabei geholfen das umliegende Gewebe, mitsamt den angrenzenden Meridianen, wieder in Fluss zu bringen und durchlässig zu machen, wodurch diese wieder beschwerdefrei leben kann und innerlich gestärkt hervorgeht, um auch in Zukunft Ereignisse anders einordnen und verarbeiten zu können.

## 9. Quellenverzeichnis

[1]

[http://flexikon.doccheck.com/de/Gelenkutm\\_source=www.doccheck.com&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=DC%2BSearch](http://flexikon.doccheck.com/de/Gelenkutm_source=www.doccheck.com&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch)

[2]

<http://flexikon.doccheck.com/de/Gelenkschmerz>

[3]

[http://flexikon.doccheck.com/de/Rheumatoide\\_Arthritis](http://flexikon.doccheck.com/de/Rheumatoide_Arthritis)

[4]

<http://flexikon.doccheck.com/de/Arthritis>

[5]

<http://flexikon.doccheck.com/de/Arthrose>

[6]

[http://flexikon.doccheck.com/de/Gicht?utm\\_source=www.doccheck.flexikon&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=DC%2BSearch](http://flexikon.doccheck.com/de/Gicht?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch)

[7]

<https://dgrh.de/Start/DGRh/Presse/Daten-und-Fakten/Rheuma-in-Zahlen.html>

[8]

<https://www.epochtimes.de/gesundheit/medizin/der-wesentliche-unterschied-zwischen-chinesischer-und-westlicher-medizin-a768199.html>

[9]

<http://www.qigongstudio.de/index.php/chinesische-und-westliche-medizin>

[10]

<https://www.bacopa.at/odok/btna/freudensprung001.pdf>

[11]

Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis; Wilfried Rappenecker, 1.Auflage, 2013, Urban&Fischer Verlag, S. 265-273