



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria

Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8

Tel: +43 (676) 61 74 970

tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Hautkrankheiten

*„Die Haut ist wie eine Leinwand,
die unser Leben sichtbar macht“*

Dr. Med. Yael Adler

Abschlussarbeit
Helena Thurner
November 2016

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Die Haut aus westlicher und östlicher Sicht	4
2. Der psychische Aspekt bei Hautkrankheiten	6
3. Effloreszenzenlehre	13
4. Behandlungsformen von Körperdisharmonien aus der Sicht der TCM und ihre Anwendung bei Hautkrankheiten.....	16
5. Mögliche Zuordnungen von Hautkrankheiten	21
5.1 Zuordnung der betroffenen Körperstellen zu den Leitbahnen/Meridianen	21
5.2 Zuordnung zu den sieben inneren Faktoren/Emotionen.....	22
5.3 Zuordnung der Symptome zu den äußeren (6 klimatischen) Faktoren	23
5.4 Zuordnung von Hautkrankheiten zu den äußeren (6 klimatischen) Faktoren	25
6. Wichtige Akupunkturpunkte bei Hautkrankheiten	26
7. Hautkrankheiten in ihrem Element	28
8. Shiatsu bei Hautkrankheiten	34
9. Was Betroffene selbst tun können, um ihrer Haut Gutes zu tun.....	35
10. Nachwort	38
11. Anhang	39
12. Quellenverzeichnis.....	41

Vorwort

Die Haut ist jenes Organ, das uns ermöglicht, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, aber auch, uns bei Bedarf von unserer Umwelt abzugrenzen. Sie ist es, die unseren gesamten Körper umhüllt und schützt, aber in gewissen Situationen oft mehr über uns verrät, als uns lieb ist. Sie bringt unsere bewussten sowie unbewussten Seiten zum Vorschein und macht sie für die Außenwelt sichtbar. Folgende Sprichwörter und Redewendungen bringen zum Ausdruck, welche bedeutende Rolle die Haut in unserem Alltag spielt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Ich möchte nicht in deiner Haut stecken

Dünnhäutig sein - ein dickes Fell haben

Das geht mir unter die Haut

Es juckt mich nicht

nicht aus seiner Haut können

Versuchen, seine Haut zu retten

Vor Wut oder Zorn aus der Haut fahren

In meiner schriftliche Abschlussarbeit meiner Shiatsu-Ausbildung möchte ich mich unserer Haut widmen. Gewählt habe ich das Thema, weil die meisten von uns im Laufe des Lebens früher oder später mit Hautkrankheiten in Berührung kommen oder von ihnen betroffen sein werden. Ziel meiner Arbeit ist es, das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und vor allem Shiatsu-Praktikern zu helfen, die Vielzahl der bestehenden Hautkrankheiten einordnen zu können und so leichter zu einem Behandlungsplan zu gelangen. Meiner Meinung nach ist es gerade hier besonders wichtig, das große Ganze zu betrachten. Aus diesem Grund habe ich mich, auch wenn die Sicht der TCM einen großen Teil der Arbeit einnimmt, nicht nur auf eine Therapiemethode fokussiert. Besonders der psychische Aspekt und der Teil, der beschreibt, was jeder Betroffene für sich selbst tun kann, ist mich persönlich besonders wichtig, da wir unabhängig von der Behandlungsmethode nie vergessen sollten, dass Heilung meist nicht nur auf einer Ebene stattfindet.

1. Die Haut aus westlicher und östlicher Sicht

Westliches Erklärungsmuster

Die Haut ist mit einer Gesamtfläche von eineinhalb bis zwei Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers und macht ca. ein Sechstel unseres Körpergewichts aus. Im Durchschnitt ist sie wenige Millimeter dick und wird in drei Schichten unterteilt. Die Oberhaut hält unsere Haut mittels einer dünnen Wasser-Fett-Schicht geschmeidig und bietet Schutz vor Bakterien, Pilzen, Sonneneinstrahlung sowie vor Krankheitserregern, da sie unsere Abwehrzellen beheimatet. Unsere Blutgefäße und Nervenfasern liegen bereits etwas tiefer in der Lederhaut. Unter der Lederhaut befindet sich die Unterhaut. Sie setzt sich überwiegend aus Fettgewebe zusammen und ist somit sowohl für unseren Kälteschutz als auch für unseren Energiespeicher verantwortlich. Hier befinden sich bereits größere Blutgefäße, dickere Nervenfasern, Talg- und Schweißdrüsen und unsere Haarwurzeln.

Die **Hauptaufgaben** unserer Haut:

- Speicher- und Stoffwechselorgan
- Schutz- und Grenzorgan
- Sinnesorgan
- Ausscheidungsorgan
- Kommunikations- und Ausdrucksorgan
- Aufnahmeorgan

Östliches Erklärungsmuster

Aus östlicher Sicht wird die Haut dem Yang zugeordnet und von der Lunge kontrolliert. Sie ist der Hauptsitz des Wei Qi, das die Aufgabe hat, uns vor äußeren Einflüssen zu schützen und zu verteidigen. Daher ist eine gesunde Haut das Ergebnis einer funktionierenden Abwehr bzw. eines intakten Wei-Qis. Folgende Aufgaben müssen vom Abwehr-Qi erfüllt werden, um die Haut gesund und widerstandsfähig zu machen:

- sorgt für Wärme
- kräftigt und nährt die Haut
- Kontrolliert das Öffnen und Schließen der Poren

Oft sind Hautkrankheiten die Folge von Störungen unserer Leitbahnen und Organsysteme. Dysbalancen zwischen Yin und Yang, Leere oder Fülle von Qi und Blut sowie organische Funktionsstörungen fördern die Entstehung von Hautkrankheiten. Die Schwächung unseres Abwehr-Qis durch pathogene Einflüsse kann ebenfalls zu Erkrankungen unserer Haut führen. Pathogene Faktoren werden unterschieden in:

- **äußerliche Faktoren**

(6 klimatische Faktoren: Wind, Kälte, Hitze und Feuer, Feuchtigkeit/Nässe, Trockenheit)

- **innere Faktoren**

(7 emotionale Faktoren: z.B. Wut, Ärger, übermäßige Freude, Schock, Sorge, Trauer,...)

- **neutrale Faktoren**

(Genetik, konstitutionelle Schwäche, falsche Lebensführung, falsche Ernährung,...)

Gegenüberstellung westliche/östliche Sicht von Hautkrankheiten

Während in der westlichen Medizin fast ausschließlich nach Symptomen behandelt wird, orientiert sich die chinesische Medizin an einer ganzheitlichen Behandlungsform, die den Menschen immer als Gesamtes sieht. In der westlichen Medizin gab es lange die Ansicht, dass die Erfolge der Akupunktur im Wesentlichen auf Placeboeffekten basieren und nur funktioniert, weil sowohl die Patienten als auch die behandelnden Therapeuten davon überzeugt waren, dass die Behandlungsform Wirkung zeigt. Diese Zweifel zeigen auf, welche Konflikte zwischen den Anwendungen der östlichen und westlichen Medizin auftreten. Auf die Frage, ob nun westliche oder östliche Behandlungsmethoden besser für uns geeignet sind, gibt es keine eindeutige Antwort - kein richtig oder falsch. Sowohl die westliche Schulmedizin als auch die Traditionelle Chinesische Medizin wurden unabhängig voneinander in unterschiedlichen Kulturen entwickelt. Es besteht mittlerweile in China und auch in anderen Ländern die Tendenz, beide Formen zu vermischen. Ob das tatsächlich sinnvoll ist, ist fraglich. Vielmehr sollten beide Methoden als zwei verschiedene Behandlungsmöglichkeiten gesehen werden, die nebeneinander bestehen und sich durch die jeweils andere Sicht ergänzen. Jede der beiden medizinischen Formen hat seine Berechtigung, stößt aber auch an ihre Grenzen. Bei manchen Beschwerdebildern zeigt die TCM bessere Wirkung, bei anderen ist die westliche Medizin erfolgreicher. Für die TCM spricht, dass die Behandlung einer völlig anderen Sichtweise zugrunde liegt, die gerade dort ansetzen kann,

wo die Möglichkeiten der Schulmedizin aufhören. Wirkung zeigt sie auch oft noch, wo Patienten aus westlich-medizinischer Sicht bereits als austherapiert gelten. Da in der TCM mit ihren verschiedenen Behandlungsmethoden Dysbalancen bereits ausgeglichen werden können, wo aus westlicher Sicht noch lange kein Hinweis auf eine Erkrankung gegeben ist oder die Beschwerden auf keine organischen Ursachen zurückgeführt werden können, eignet sie sich in diesen Fällen besonders gut. Was keinesfalls bedeuten soll, dass sie grundsätzlich wirkungsvoller als die westliche Medizin ist. Auch bei der Anwendung der TCM ist darauf zu achten, dass Krankheiten wie Tumore, Herzinfarkte, Krebs, Lungenentzündung, etc. vorab ausgeschlossen werden müssen, da in solchen Fällen eindeutig der westlichen Medizin der Vortritt zu geben ist. Hier sollte keinesfalls auf die schulmedizinischen Möglichkeiten verzichtet werden!

In den letzten Jahren hat sich an den Anschauungen einiges verändert. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mittlerweile mit Komplementärmedizin und alternativen Behandlungsmethoden und sind auch bereit, Energie (Sport, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Elementekochen) und auch Geld (da die Behandlung ohne konkretem Krankheitsbild von Krankenkassen nicht gestützt wird - z.B. Shiatsu, Massage, Nuad) für die Gesundheitsvorsorge aufzuwenden. Es besteht ein großes Interesse daran, den Körper so gut wie möglich zu nähren, damit er gar nicht erst krank wird.

2. Der psychische Aspekt bei Hautkrankheiten

Aufgabe unserer Haut ist es, uns sowohl körperlich als auch seelisch abzugrenzen und zu schützen. Sie schützt unser Innerstes, unabhängig davon ob physisch oder psychisch. Allergien, Akne und ähnliche Krankheiten sind meist auf Gefühlsprobleme oder Überempfindlichkeiten zurückzuführen. Unsere Haut errötet, wird blass, bekommt Gänsehaut oder schwitzt - und das alles, ohne dass wir diese Reaktionen bewusst steuern können. Genauso wie unser Unbewusstes nach außen dringt, wirken auch äußerliche Hautveränderungen auf unser Inneres. Die Angst, von anderen abgelehnt zu werden oder hässlich zu sein führt in weiterer Folge oft zum Rückzug der Betroffenen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es oftmals einen Zusammenhang zwischen psychischen und körperlichen Faktoren gibt.

Durch die Symptome werden die Menschen auf gewisse Art und Weise dazu gezwungen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. „Was juckt mich?“, „Was geht mir unter die Haut“, „Warum fühle ich mich nicht wohl in meiner Haut?“

Während uns das Leiden an Juckreiz aufzeigen soll, dass etwas in uns steckt, das entdeckt und herausgelassen werden möchte, konfrontiert Psoriasis (Schuppenflechte) die Betroffenen mit Verhornung der Haut. Diese erinnert an einen Schutzpanzer, der den Menschen vor äußerlichen Verletzungen schützen soll. Dabei suchen Erkrankte in Wirklichkeit Nähe und Zuneigung, grenzen sich allerdings aus Angst, von den Mitmenschen verletzt oder abgelehnt zu werden wegen bzw. durch die Krankheit lieber nach außen ab.

Bei Hautausschlägen dringt etwas nach außen, das durch den Juckreiz keine andere Wahl offen lässt, als sich mit dem Problem zu befassen. Häufig sieht man dies bei Jugendlichen, die unter Pubertätsakne leiden. Die Sexualität kommt an die Oberfläche und bewegt die Betroffenen. Zeitgleich herrscht Angst gegenüber dem Neuen vor, was dazu führt, es von sich schieben zu wollen. Der Körper reagiert dann solange auf das Verdrängen, bis den Gedanken ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt wurde und das Thema mit sich in Einklang gebracht werden konnte. Dies sind nur einige Beispiele für den psychischen Hintergrund von Hautkrankheiten. Das Symptom zeigt uns auf, wo unser derzeitiges Problem liegt und was uns beschäftigt. Es gibt uns die Wahl, es zu hinterfragen und daran zu wachsen und zu reifen oder weiterhin daran zu leiden.

Kurt Tepperwein unterscheidet in seinem Buch „Was mir meine Krankheit sagen will“

drei Arten der Auseinandersetzung mit dem Symptom:

1. Die unbewusste Auseinandersetzung:

Ein Gefühl des Unbehagens macht sich in uns bemerkbar. Unsere Probleme suchen die Möglichkeit nach einem Ausdruck und führen, wenn kein Weg gefunden wird, zur Ausweglosigkeit. Kann dieser unbewusste Prozess nicht verarbeitet werden, entsteht die Krankheit.

2. Die bewusste Auseinandersetzung

Wir werden von den Symptomen zur bewussten Auseinandersetzung gezwungen. Zu Beginn entsteht meist das Gefühl, Opfer zu sein, bis erkannt wird, dass die Störung nicht unser Feind von außen, sondern unser persönlicher Freund und Helfer ist, der uns wichtige Informationen aufzeigt. Danach folgt die Einsicht, das Symptom nicht länger zu unterdrücken, sondern zu

versuchen, es zu verstehen. Dies fordert allerdings, aufzudecken, was bisher verborgen war und sich mit sich selbst auseinander zu setzen.

3. Die „Einsicht“

Die Auseinandersetzung hat zur Selbsterkenntnis und Einsicht verholfen. Dementsprechend ändern wir unsere bisherigen Gewohnheiten und unser Verhalten und handeln nach diesen neuen Einsichten. Die Krankheit wird nun als das gesehen, was sie ist. Die Chance, unser Leben besser zu verstehen und zu wachsen, die dazu geführt hat, dass das Symptom überflüssig wird.

Gerade bei Hautkrankheiten sollte der Einfluss der Psyche nicht unterschätzt und außer Acht gelassen werden. An dieser Stelle möchte ich gerne noch ein Fallbeispiel der Dermatologin Anne Maguire einfließen lassen, das zum Ausdruck bringt, wie sehr sich unsere Psyche in körperlichen Beschwerden wieder spiegelt.

Der Clownsunge

Dieser Junge kam im Alter von fünf Jahren zu mir. Seine Mutter erklärte, das atopische Ekzem sei zwei Wochen nach der Geburt bei ihm ausgebrochen. Er war schwer davon befallen und ungewöhnlich in sich gekehrt und schweigsam. Er wirkte auf mich immer sehr unglücklich. Bei einem Erwachsenen würde man das als schwere Depression bezeichnen. Seine Haut war ekzematös und infiziert durch das ständige Kratzen und Aufreißen mit den Fingern. Besonders auffallend war ein perioraler Ausschlag, ein dicker entzündeter Krankheitsring um den ganzen Mund herum, rot, rissig und blutend. Es erinnerte an den grell bemalten Mund eines Zirkusclowns. Tatsächlich sah er aus, wie ein kleiner, trauriger Clown. Wegen des Mundekzems hatte er die Gewohnheit, ständig die Lippen zu lecken, was ihn heimlichtuerisch und ängstlich wirken ließ. Seine Mutter verhielt sich ihm gegenüber distanziert, sprach nicht mit ihm und sah ihn nicht an. Es war, als würde er überhaupt nicht existieren. Allerdings war er gut ernährt und gekleidet und körperlich nicht vernachlässigt. Unbestreitbar hatte er ein äußerst abstoßendes Aussehen. Selbst ich hatte nicht das Bedürfnis, mehr Energie als unbedingt erforderlich auf ihn zu verwenden. Er bekam etwas verschrieben und kam nach ein paar Wochen wieder, ohne Besserung. In Hautkliniken ist das nicht Ungewöhnliches.

Bei seinem zweiten Besuch beschloss ich, mit der Mutter allein zu sprechen, ließ den Jungen deshalb zunächst draußen warten und bestellte ihm ein Glas Milch und einen Keks. Sofort sprang die Mutter auf und erklärte, er bekomme keinen Keks. Ich war erschrocken über ihre Reaktion. Als ich sie nach den Gründen für das Verbot fragte, sagte sie, es sei nicht gut für seine Zähne. Es stellte sich heraus, dass der Junge noch nie im Leben irgendetwas Süßes bekommen hatte, keinen Schlecker, keine Schokolade, keinen Pudding. Dies war der Moment, in dem mir klar wurde, dass die Mutter von einem starken Animus besessen war, einer mächtigen Kraft, mit der man rechnen musste. Der Animus - der männliche Teil des weiblichen Unbewussten - „äußert meistens scheinbar vernünftige Ansichten, die jedoch leicht <daneben> treffen“. In diesem Fall, so lobenswert es auch war, sich um die Zahngesundheit des Kindes zu kümmern, war Vorsicht geboten und ein gewisses Maß an Freiheit gestattet. Der Junge bekam an diesem Tag überrascht und voller Freude den ersten Schokoladenkeks seines Lebens. Die einzige Hoffnung auf Besserung lag hier in einer Änderung der Haltung der Mutter. Glücklicherweise gab sie in unseren Gesprächen offen zu, dass das Kind unerwünscht war. Bis das Kind kam, waren sie und ihr Mann schon mehrere Jahre verheiratet. Der Mann war ein bekannter Sportler und das Paar führte ein extravertiertes Sozialleben mit häufigen Auslandsreisen. Laut der Mutter, hatte ihr Mann eine Schwäche für das andere Geschlecht. Daher hatte sie stets Angst, dass er ihr untreu werden und sie betrügen oder sogar für eine andere Frau verlassen könnte. Deshalb begleitete sie ihn so oft wie möglich. Außerdem habe sie immer gewusst, dass ihr Mann keinen Familiensinn besitze. Die „drohende“ Ankunft des Kindes unterbrach dieses Leben und der Mann begann, allein zu reisen, während die Frau mit dem Kind zu Hause blieb. Von Anfang an ärgerte sie sich über das werdende Kind. Zwei Wochen nach der Geburt setzte das Ekzem ein und breitete sich rasch über den ganzen Körper aus. In den folgenden fünf Jahren verlief die Krankheit schubweise, ohne dass es je zu einer vollständigen Abheilung kam. Der Mundausschlag war erst einige Wochen zuvor, zur Zeit der Einschulung, entstanden. Mit Nachdruck erklärte die Mutter, der Vater zeige keinerlei Interesse an dem Kind. Diese Bemerkung schien mir damals von Animus herzukommen. Eine Vermutung, die sich später bestätigte, als ich entdeckte, dass der Junge und der Vater sich ausgezeichnet verstanden, obwohl er nur selten zu Hause war. Bald zeigte sich, dass der Junge schwere Alpträume hatte; wir sprachen darüber und er erklärte sich einverstanden, die Dinge, die ihn nachts ängstigten,

in Zeichnungen festzuhalten. Seine Mutter steuerte die Informationen bei, dass sein Kratzen nachts im Schlaf am schlimmsten war. Bei ihrem nächsten Besuch nach diesem Gespräch betraten er und die Mutter gut gelaunt mein Sprechzimmer und es war offensichtlich, dass die Mutter endlich einmal amüsiert war. Sie sagte sofort: „Er hat Ihnen ein Bild mitgebracht, das er gezeichnet hat, es ist eine Hexe und er hat gesagt, das sei ich!“ Auf dem Bild waren ein Kochtopf, über den sich eine Hexe beugte, die in der rechten Hand einen Stock hielt, mit dem sie im Topf herumrührte. Im Topf war allerdings kein Essen. Stattdessen saß der kleine Junge darin. Ernst erklärte er mir im Beisein seiner Mutter, die Hexe stelle seine Mutter dar, und das „gekochte“ Kind sei er selbst. Dieser Traum hatte ihn am meisten geängstigt. Stauendes Schweigen - Lächeln bei der Mutter, ernste Miene beim Jungen. Beide hatten das ungeheuer schwerwiegende, prophetische „Statement“ in seinem Sinn überhaupt nicht erfasst. Dann umarmte ich den Jungen spontan, etwas anderes gab es nicht zu tun. Von diesem Augenblick an erblühte unsere Beziehung geradezu. In den folgenden Wochen lieferte er Unmengen von Zeichnungen ab, meist von Träumen, aber auch von anderen Dingen, die ihn interessierten. Die Therapie bestand einfach darin, die Bilder anzusehen und hin und wieder ein Wort dazu zu sagen. Inhaltliche Erklärungen wurden dem Kind nicht gegeben. Die Mutter saß dabei und schien diese Sitzungen für Zeitvergeudung zu halten (sie oder ihr Animus). Doch sie brachte das Kind regelmäßig zu mir und sorgte dafür, dass es sein Zeichenbuch nie vergaß.

Nach etwa drei Jahren war der Junge gesund. Zu dieser Zeit war er acht Jahre alt und war sozusagen hinausgewachsen über seine Ängste und somit über seine Mutter. Er hatte das Pech, eine Frau zur Mutter zu haben, die ihn von Anbeginn ablehnte und ihn auch nach der Geburt nie akzeptierte. Der starke Animus sorgte jedoch dafür, dass er mit äußerlicher Korrektheit großgezogen und angemessen versorgt wurde. Mit Argusaugen wachte die Mutter über die Gesundheit seiner Zähne und pflegte die geschundene Haut des Kindes - idealtypisches Bild einer von Animusmeinungen beherrschten Mütterlichkeit. Es war offensichtlich eine mechanische Fürsorge, ohne Wärme, ohne Zärtlichkeit, gleichsam gedankenlos und ohne sichtbare Zeichen einer Bindung. Erst viel später, nach der Behandlung, erkannte ich das ganze Ausmaß ihrer Animusbesessenheit. Geborgen und groß geworden war das Kind in einer Atmosphäre unbewusster Ablehnung mütterlicherseits. Es war für sie eine Quelle ständiger Irritation, weil es störend in ihr Leben getreten war und somit ihr Lebensgleichgewicht

durcheinandergebracht hatte. Tief in ihr hatte sie panische Angst, ihr Mann könne einer anderen Frau den Vorzug geben, eine angesichts ihres Wesens nicht unbegründete Befürchtung. Der Junge hatte überhaupt keinen festen Stand in der Realität, weil ihn das Leben immer wieder strafte, ohne dass er sich einer Schuld bewusst war. Hilflos saß er in dieser Falle gefangen. Daraus erklärte sich seine merkwürdig ängstliche und heimlichtuerische Art. Nachts stiegen aus seinem Unbewussten furchteinflößende Bilder seiner Mutter auf, während seine Tage erfüllt waren von Schrecken und einer verständlichen Todesangst vor dem Leben, die er niemandem mitteilen konnte.

Die positive weibliche Unterstützung, die er in der Therapie empfang, sowie das Betrachten seiner Bilder ohne Deutung, waren alles, was er brauchte, um ihm einen festen Stand im Leben und somit Boden unter den Füßen zu geben. Dank seiner guten Beziehung zum Vater war er imstande, ein differenziertes, objektives Bild von seiner Mutter zu gewinnen und sie zu akzeptieren. Bei Abschluss der Therapie war klar, dass er zu normaler männlicher Selbstständigkeit gelangen würde. Seine letzte Zeichnung zeigte ein Vogelnest, in dem ein Vögelchen mit weit offenem Schnabel saß, das gerade geschlüpft war. Er war neu geboren. Dabei fiel mir sein mittlerweile längst verschwundenes Symptom wieder ein, das periorale Ekzem. Ständiges Lippensaugen hatte es verschlimmert. Der Mund symbolisiert das Hineingehen von Nahrung und das Hinausgehen von Wörtern. Nichts tröstend Süßes war in das Kind hineingegangen, die warme Milch des Mitmenschlichen hatte ihm seine Mutter verweigert. Und umgekehrt hatte es sich aufgrund seiner Angst nicht ausdrücken können. Das Unbewusste lieferte dafür ein treffendes Sinnbild, den ekzematösen Ring um den Mund, diese grelle Betonung der Mundöffnung. Die Clownslippen symbolisierten die Notwendigkeit, die dahinterstehende emotionale Not in Worte zu fassen. Dies besorgten die Zeichnungen für ihn. Meinen tiefsitzenden Zweifeln zum Trotz hoffte ich wohl auch, dass der Animus der Mutter etwas beeindruckt worden war von den Fortschritten, die ihr Sohn bei der Überwindung der Ängste machte, die vom Animus bei ihm ausgelöst waren. Das Kind, gewissermaßen als Bild gesehen, repräsentierte exakt die chronische Feindseligkeit, Irritation, Angst und Einkesselungsempfindung, die ihm aus der unbewussten Persönlichkeit seiner Mutter entgegenschlugen. Hätte sie genug Verstand gehabt, hätte sie in dem unglücklichen hilflosen Menschenkind sich selbst erkannt.

Viele Jahre später hatte ich mit einer Serie von Epidemien psychischer Besessenheit bei Fabrikarbeiten zu tun. Es stellte sich heraus, dass es eine zentrale dominierende Persönlichkeit gab, von der die Krankheit ausging. Die zentrale Rolle spielte eine Frau. Bei ihr hatte es mit einem Ausschlag auf den Händen begonnen. Sie gab dafür dem Fabrikprodukt, einer Textilie, die Schuld. Sie saß in der Fabrik an einem Tisch in der Saalmitte. Innerhalb von ein paar Wochen bekamen die ArbeiterInnen an den benachbarten Tischen ebenfalls Handekzeme. Alle wurden getestet, Ergebnis negativ, doch die Zentralfigur der Epidemie erschien nicht. Nach einhergehender Suche wurde sie gefunden und ebenfalls getestet. Sie war die einzige von allen, die ein echtes Handekzem hatte, das allerdings auf das Metall Nickel und nicht auf die Textilie zurückging, die sie in ihrem Beruf verarbeitete. Schon vor ihrer Einstellung im Unternehmen wusste sie, dass sie ein echtes Nিকেlekzem hatte, verheimlichte es jedoch ihrem Arbeitgeber. Als ich sie schließlich zu Gesicht bekam, entdeckte ich zu meiner Überraschung, dass ich sie bereits kannte: sie war die Mutter des Clowns Jungen. Offensichtlich hatte sie wieder geheiratet, sie hatte jetzt einen anderen Namen aber ich erkannte sie sofort wieder. Vor vielen Jahren hatte sich in ihrem kleinen Sohn ihre wahre Persönlichkeit gespiegelt. Ganz ohne Zweifel war sie eine zutiefst unbewusste Frau.

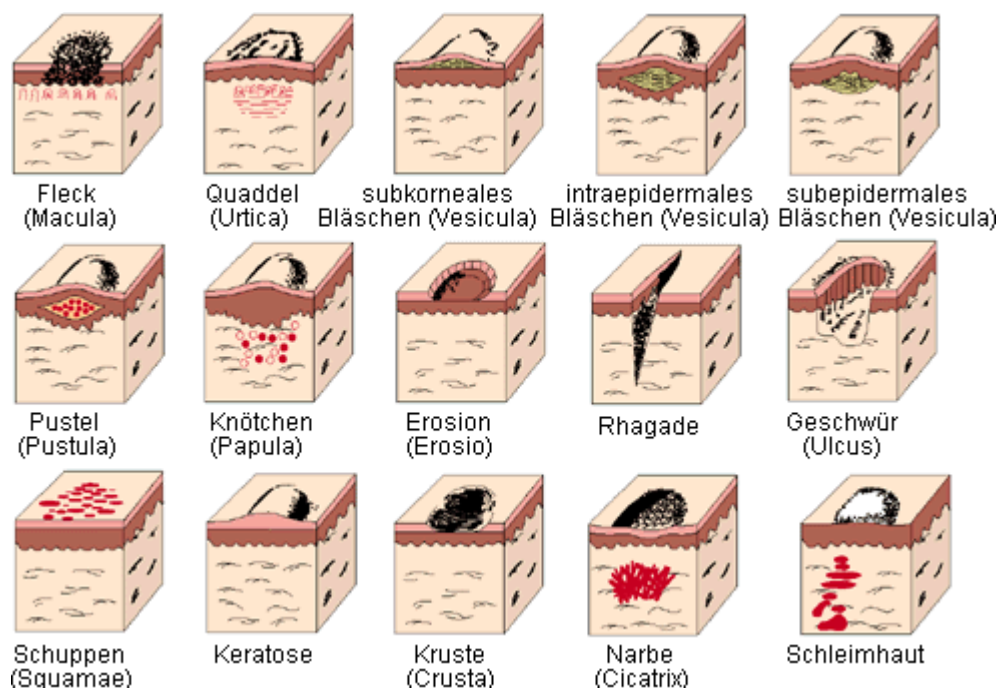
1) Anne Maguire: Hauterkrankungen als Botschaft der Seele, 2009 Patmos Verlag GmbH & Co. KG, Düsseldorf, ergänzte und aktualisierte Neuauflage des 1991 im Walter Verlag erschienenen Titels Hauterkrankungen als Botschaften der Seele.

3. Effloreszenzenlehre

In der Dermatologie werden Veränderungen der Haut als Effloreszenz oder Hautblüte bezeichnet. Es wird zwischen Primäreffloreszenzen und Sekundäreffloreszenzen unterschieden. Während als Primäreffloreszenzen jene Hautveränderungen bezeichnet werden, die unmittelbar aus dem krankhaften Prozess der Haut entstehen, werden in die Gruppe der Sekundäreffloreszenzen die Krankheiten eingeteilt, die durch zusätzliche krankhafte Prozesse gekennzeichnet sind.

Einteilung der Effloreszenzen aus westlicher Sicht	
Primäreffloreszenzen	Sekundäreffloreszenzen
● Fleck (Macula) ● Quaddel (Urtica) ● Knötchen (Papula) - ab 0,5cm Plaques ● Knoten/Geschwulst (Nodus/Tumor) ● Blase (Bulla, Vesicula) ● Pustel/Eiterblase (Pustula)	● Schuppe (Squama) ● Kruste, Borke (Crusta) ● Erosion (Erosio) ● Geschwür (Ulcus) ● Risse oder Rhagaden, Schrunde (Fissura) ● Narbe (Cicatrix)

Darstellung der Effloreszenzen





Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria

Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8

Tel: +43 (676) 61 74 970

tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Einteilung der Effloreszenzen aus östlicher Sicht

Primäreffloreszenzen	Fleck (Macula)	Rot: Hitze; Gesicht/Kopfbereich: Wind-Hitze; Beine: Feuchte-Hitze Rot und feucht: Pathogener Einfluss an der Oberfläche Tiefrot: Pathogener Einfluss liegt bereits tiefer Purpurrot: Hitze-Fülle oder Blut-Stagnation Braun: Leberschwäche Dunkelbraun: extreme Hitze-Toxine Weiß: scharfer Rand, ohne Schuppung: Qi-Stagnation oder Disharmonie zwischen Qi und Blut; mit rundem, weißem oder grauweißem Aussehen und Schuppung: Sommer-Hitze (Auftreten: Nacken, Achselbereich, Rumpf, Rücken, Seiten der Arme und Beine)
	Quaddel (Urtica)	Rosa oder rot: Wind-Hitze Blassrot: Qi- und Blut-Schwäche Kräftig rot, linear: Blut-Hitze Knallrot: Blut-Stagnation unter konstantem Druck Weiß: Wind-Kälte
	Knötchen (Papeln)	Rot: Hitze Purpurrot: Fülle-Hitze oder Blut-Stagnation in Folge von Hitze
	Blasen (Bullae, Vesicula)	Schlaffwandig, klar: schwaches Milz-Qi und Übermaß an Feuchtigkeit Blutig: Angriff von Hitze-Toxinen auf das Blut
	Pusteln (Pustula)	Hitze, wandelt sich, nachdem der pathogene Einfluss Hitze längere Zeit im Körper ist, in toxische Hitze. Hitze-Toxine führen dazu, dass die Muskulatur fault und sich Eiter bildet
Sekundäreffloreszenzen	Schuppen (Squama)	Trocken, weiß: Wind-Trockenheit aufgrund von Blut-Mangel Fein, kleieartig: Wind-Feuchtigkeit fett, gelblich: Feuchtigkeitsanhäufung
	Krusten (Crusta)	Dunkelgelb, honigfarben: Übermaß an Feuchtigkeit und Hitze Eitrig: Hitze-Toxine Blutig: Rest von Blut-Hitze
	Hautdefekt an der Oberfläche (Erosion)	Mit Absonderung: Milz-Feuchtigkeit Bei gelblicher Farbe der Absonderung: Übermaß an Feuchtigkeit und Hitze Bei Absonderungen zwischen Fingern, Zehen oder in der Leistenregion: Feuchte-Hitze, die sich in Toxine wandelt
	Geschwür (Ulkus)	- Fülle-Hitze, die die Muskulatur faulen lässt - geschädigtes Qi
	Schrunde (Fissura)	- Kälte - Trockenheit - zu großer Verbrauch an YIN, der Verlust an Körperflüssigkeiten zur

		Folge hat. Blutig: Blut-Hitze, Wind-Trockenheit
	Gewebsschwund (Atrophie)	Qi-Schwäche
	Pigmentierung	Disharmonie von Qi und Blut hellbraun: Blut-Mangel Dunkelbraun: Wind, Blut-Stagnation oder Disharmonie der Organe

4. Behandlungsformen von Körperdisharmonien aus der Sicht der TCM und ihre Anwendung bei Hautkrankheiten

Akupunktur (lat.: acus = Nadel, punctio = das Stechen)

Bei der Akupunktur wird mittels Akupunkturnadeln an den jeweiligen Akupunkturpunkten der Meridiane unterschiedlich tief in die Haut der Patienten gestochen, um die vorhandenen Disharmonien auszugleichen und das freie Fließen von Qi (Lebensenergie) im Körper wieder zu ermöglichen.

Hinsichtlich Hauterkrankungen hat die Akupunktur in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, da sie nur wenige Nebenwirkungen hat (Achtung bei Kontraindikationen!).



Moxibustion (jap.: mo= brennen, kusa=Kraut)

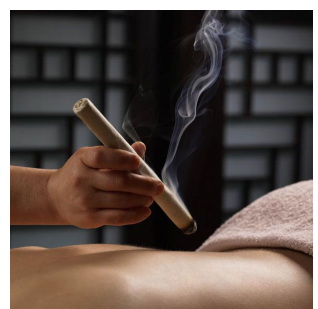
Die Moxibustion oder Moxa-Behandlung stellt neben der Akupunktur eine bedeutende Methode der Chinesischen Medizin dar. Ähnlich wie bei der Akupunktur wird beim Moxen ein Reiz in Form von Wärme auf die

Akupunkturpunkte ausgeübt, ohne mit der Haut direkt in Verbindung zu kommen. Moxibustion wird vor allem zur Stärkung des YANG eingesetzt und findet hauptsächlich bei Kälte-, Nässe- und Wind-Disharmonien Verwendung. Außerdem regt die Behandlung den Fluss von Qi an, löst Blockaden und stärkt den gesamten Organismus.

Kontraindiziert bei Hitze-Erkrankungen (Fieber, Hitzegefühl, viel Durst, Verlangen nach kalten Getränken) und Hautverletzungen an den Akupunkturpunkten.

Anwendung bei Hautkrankheiten

Unabhängig davon, um welche Hautkrankheit es sich handelt, sollte von Moxibustion abgesehen werden.



Chinesische Arzneitherapie/Kräuterheilkunde

Disharmonien werden in der TCM nach ihrem Temperaturverhalten eingeordnet, diagnostiziert und therapiert. Meist werden entsprechend

den diagnostizierten Disharmoniemustern verschiedene Substanzen (vorwiegend Kräuter, aber auch tierische und mineralische Substanzen) vermischt, um ein besseres Heilergebnis zu erzielen. Der Einsatz von singulären Arzneimitteln ist äußerst selten. Hitzeerkrankungen werden daher mit kühlenden Kräutern entgegengewirkt, Kälteerkrankungen werden wiederum mit wärmenden Kräutern behandelt.

Die Wirkung der Kräuter unterscheidet sich nach:

- Temperaturverhalten (heiß, warm, neutral, kühl, kalt)
- Geschmack (scharf, süß, sauer, salzig, bitter)
- Wirkrichtung (oberflächlich, tief, absenkend, aufsteigend)
- Funktionskreis/Leitbahn

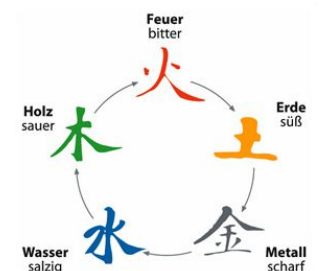
Die chinesische Arzneimitteltherapie hat besondere Wirkung auf die Haut, aber auch auf Schleimhaut und Körperhaar. Äußere (Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze) sowie innere (Emotionen) Faktoren haben großen Einfluss auf die Gesundheit unserer Haut.

Jede Rezeptur wird vom TCM-Arzt individuell auf den Patienten abgestimmt und bei Bedarf angepasst.



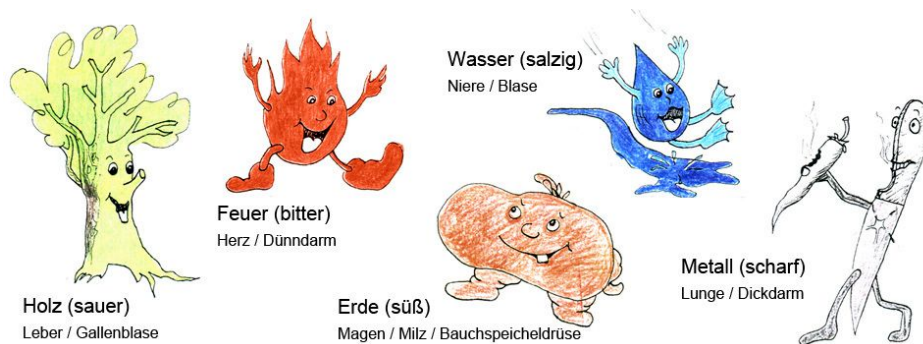
Chinesische Ernährungslehre/Diätik

Die Einteilung der Lebensmittel erfolgt nach den selben Kriterien wie die der Arzneitherapie. Übermäßiger Konsum einer Geschmacks-, Temperatur- oder Wirkrichtung führt zu Disharmonien in unserem Körper. Ebenfalls ist das ausgewogene Verhältnis der Funktionskreise zu berücksichtigen. Da auch die Ernährungstheorie der TCM den Menschen im Bezug auf seine Umwelt betrachtet, werden in der Diätik auch klimatische Faktoren berücksichtigt. Daher ist es wichtig, die Ernährung



an die Jahreszeiten anzupassen, um zu vermeiden, dass Nahrungsmittel
zugeführt werden, die er zum aktuellen Zeitpunkt gar nicht verträgt.

Die Haut wird von der Lunge kontrolliert. Der Funktionskreis der Lunge spielt bei der Verteilung
der Körpersäfte eine große Rolle.



Chinesische Diätik bei Hautkrankheiten

- ausreichend gestärktes Lungen-Qi
- Verzehr von kühlen oder neutralen Nahrungsmittel mit süßem bis saurem Geschmack, damit seitens Magen und Milz geklärte Säfte bereitgestellt werden können
- Scharfe Nahrungsmittel helfen, die Oberfläche zu befreien und Stoffe auszuscheiden, die die Leber belasten
- Stützung des Wei-Qis mit Hilfe von aufsteigend wirkenden Qi-Kräften
- Vermeidung von Trockenheit durch kühle/kalte Nahrungsmittel mit süßem, säftespendendem oder saurem säfteerhaltendem Aspekt

Nahrungsmittlempfehlungen bei Hauterkrankungen		
		Beispiele von Nahrungsmittel
Vermeiden:	Kontraindizierte Nahrungsmittel bei Hauterkrankungen (da sie den Ausbruch von Hauteffloreszenzen fördern)	Fisch, Rindfleisch, Gänsefleisch, Pfirsich, übermäßiger Verzehr von Junk-Food, scharfe Gewürze (Pfeffer, Ingwer, Knoblauch), gegrilltes/geräuchertes Fleisch, süße Nahrungsmittel, übermäßiger Konsum von Milchprodukten (verschleimen die Mitte)
	Hitze-kühlend	Chicorée, Löwenzahn, Tofu, Weizen, Pfefferminztee
	Feuchtigkeit-ausleitend	Spargel, Birne, Mandarine, grüner Tee. Pfefferminztee
	Leber-beruhigend	Rettich, Spinat, Tomate, Stangensellerie

Empfohlen:

Milz-stärkend

Mungbohnen, Huhn, Melanzani, Gurke, Karotten, Fenchel, Reis, Hirse, Gerste, Dinkel, Weizen, Tofu, schwarzer Sesam, Mandeln, Äpfel

Gua Sha (Gua = reiben, Sha = Sand, Haihaut oder rötlich erhabene Hautausschläge → beschreibt die Hautreaktionen, die durch die Behandlung hervorgerufen werden können)

Gua Sha bewirkt eine Stimulation der Haut, die durch wiederholtes vorsichtiges Schaben auf eingeölter Haut mittels einer abgerundeten Kante (traditionell ein Jadestein oder abgerundete Tierhörner), erzielt wird. So wird die Durchblutung auf eine heilsame Weise angeregt. Durch diese Technik werden Hautrötungen mit punkt- oder strichförmigen geringfügigen Hautblutungen erzeugt, welche die Haut selbst zwar reizen, aber nicht verletzen. Die Rötungen klingen nach 2-5 Tagen wieder ab. Behandelt werden entweder der Rücken, die Arme, Beine, Muskeln oder auch Meridiane. Gua Sha wird eingesetzt, um das Immunsystem zu aktivieren, die Entgiftung und Entsäuerung zu fördern und die Blutzirkulation zu verbessern. Die Methode belebt und regeneriert die Haut und sorgt für emotionale Ausgeglichenheit, bewirkt zudem Entspannung des Geistes und hilft dem Körper Akne abzubauen.

Im Bezug auf die Haut wird Gua Sha verwendet, um:

- die Hautausscheidung anzuregen
- die Hautfunktion anzuregen
- Toxine über die Haut abzuleiten

Kontraindiziert bei:

- frischen Verletzungen, Wunden, Abschürfungen
- Sonnenbränden
- Hautausschlägen
- Hautrissen
- Pickeln oder Leberflecken
- schwangeren Frauen am Bauch
- noch sichtbaren Einblutungen der letzten Behandlung

Vorsicht geboten ist bei stark geschwächten Klienten sowie bei

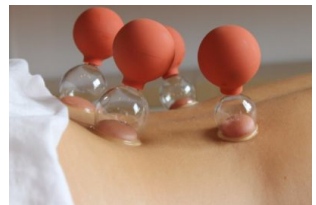


Blutungsneigung!

Schröpfen

Ziel des Schröpfens ist es, mit Hilfe von Schröpfgläsern an gezielten Körperzonen positive Reize durch Unterdruck zu setzen. Diese Methode wird vorwiegend an jenen Körperstellen und Punkten angewendet, welche aus der Akupunktur beziehungsweise Akupressur bekannt sind und auf den Meridianen liegen. Es werden die körpereigenen Funktionen gestärkt, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und Gifte aus dem Körper ausgeleitet. Besonders wirkungsvoll ist das Schröpfen auch bei Muskelverspannungen. Unterschieden wird zwischen trockenem und blutigem Schröpfen.

Vor allem das blutige Schröpfen sollte ausschließlich von ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt werden. Bei Menschen, die Probleme mit der Blutgerinnung haben, ist blutiges Schröpfen zu unterlassen. Dies trifft ebenso auf Patienten zu, welche Probleme mit Hautkrankheiten, wie z. B. Ekzeme, Neurodermitis oder extreme Akne haben.





Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

5. Mögliche Zuordnungen von Hautkrankheiten

5.1 Zuordnung der betroffenen Körperstellen zu den entsprechenden Leitbahnen/Meridianen

Lunge	● Dekolleté ● Innenseite der Arme ● Daumen	● Dorsalseite der Hände ● Außenseite der Arme ● Oberer Schultergürtel
Dickdarm	● Hals ● Nase	● Wangen
Magen	● Gesicht ● Hals ● Brust	● Oberkörper ● Ventralseite der Beine ● Dorsalseite der Füße
Milz	● Innenseite der Füße ● Innenseite der Beine ● Perigenitalregion	● Ventralseite Rumpf ● Achselbereich
Leber	● Dorsalseite der Füße	● Innenseite der Beine
Gallenblase	● Perigenitalregion	● seitlicher Rumpf
Nieren	● Submammär (unterhalb der Brust) ● Ohren ● Brust ● Achselbereich ● seitlicher Oberkörper ● Leistenregion ● Innenseite der Beine ● Perigenitalregion	● lateraler Augenwinkel ● Seitliche Kopfregion ● Nacken ● oberer Schultergürtel ● Lateralseite der Beine ● Dorsalseite der Füße ● Fußsohlen ● Ventralseite des Oberkörpers
Blase	● Medialer Augenwinkel	
Begriffs- erklärungen	● Dorsal: am Rücken gelegen ● Medial: mittig gelegen, zur Mitte hin	● Ventral: zur Vorderseite des Körpers hin ● Lateral: seitlich



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

5.2 Zuordnung zu den sieben inneren Faktoren/Emotionen

Emotion	Schädigt:	Hautkrankheiten, die entstehen, wenn das Organ beeinträchtigt ist
Zorn, Ärger, Wut (Yang-Aspekt)	Leber	● Nagelkrankheiten ● Herpes zoster (Fieberblasen) ● Hyperpigmentierung im Gesicht (Chloasma) ● Weißfleckenkrankheit
Übermäßige Freude (Yang-Aspekt)	Herz	● Akutes Exzem ● Herpes zoster ● Nesselsucht (Urtikaria) ● Geschwür in der Mundhöhle ● Blutschwamm (Hämangiom) ● Blasensucht (Pemphigus vulgaris)
Schock (Yin-Aspekt)	Niere Herz	● Hyperpigmentierung im Gesicht (Chloasma) ● Haarausfall (Alopezia areata) ● chronisches, venöses Geschwür am Unterschenkel ● Zuordnung Herz: siehe oben
Grübeln/Nachdenken (Yin-Aspekt)	Milz	● Ekzeme ● Blasensucht (Pemphigus vulgaris) ● Mundrose (Periorale Dermatitis)
Sorge (Yin-Aspekt)	Lunge Milz	● Akne ● Kupferrose (Rosazea) ● Nesselsucht (Urtikaria) ● Zuordnung Milz: siehe oben
Trauer/Weinen (Yin-Aspekt)	Lunge Herz	● Zuordnungen siehe oben
Angst/Furcht (Yin-Aspekt)	Lunge Niere	● Zuordnungen siehe oben

5.3 Zuordnung der Symptome zu den äußeren (6 klimatischen) Faktoren

Äußerer Einfluss	Auslösende Faktoren bzw. Folge klimatischer Einflüsse	Symptome
Wind	Führt zu: starkem Juckreiz, Hautausschlägen innerer Wind: oft im Zusammenhang mit Leberdisharmonie (herbeigeführt durch Disharmonie der Nieren oder Blut-Mangel, der Leber und Sehnen nicht ausreichend nährt)	● Plötzliches Auftreten ● schnell ausbreitend ● Intensität und Auftreten: wandernd ● wechselhafter Ausschlag am ganzen Körper (vorwiegend Kopf, Oberkörper) ● Hautveränderungen: trocken, teilweise schuppig ● Beispiele: Nesselsucht, Haarausfall, Röschenflechte ● oft werden Hautkrankheiten erst durch eine Kombination aus Wind und anderen klimatischen Faktoren (Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit) wirksam ● Beispiele: Altersjuckreiz, Nagelerkrankungen
Hitze	Rote Ausschläge (je intensiver und größflächiger, desto schwerer)	● Beginnt plötzlich, entwickelt sich schnell ● Rötung ● Schwellung ● Papeln und Vesikeln ● Eiterbildung (eitrige, nekrotisierende Wunden) ● brennender Schmerz, Besserung durch Kühlung ● häufige Hautveränderungen am Kopf (Hitze steigt nach oben) ● starkes Schwitzen (Flüssigkeitsverlust, Qi-Verlust) ● Beispiele: Akne, Herpes Zoster, Rosazea (Kupferrose), Rotlauf, Sonnenbrand
Feuer	Tritt durch die aufsteigende Tendenz von Feuer vorwiegend am Kopf auf	● Stark rot, fühlt sich heiß an ● plötzlicher, schneller Krankheitsbeginn ● intensive Ausschläge mit starke Veränderungen im Verlauf ● Rötung, Schwellung, Eiter, Nekrosen, Abszesse mit heftigen, berennenden oder klopfenden Schmerzen ● rote, purpurfarbene oder Violette Flecken ● tritt oft in Kombination mit anderen klimatischen Faktoren auf ● Beispiele: Furunkel, Karbunkel, Akne, chronische Flecht

Äußerer Einfluss	Auslösende Faktoren bzw. Folge klimatischer Einflüsse	Symptome
Trockenheit	Hervorgerufen durch: innere Trockenheit: durch schwaches Lungen-YIN und innere Hitze Yin-Mangel mit innerer Hitze zu lange/zu viel bittere, kalte, trockene Nahrung bzw. Arzneimittel	● Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, Risse ● Schuppen und Juckreiz (Begleiterscheinungen: Trockenheit von Haar, Nägel, Lippen, Nase, Mund und Zunge) ● tritt bei chronischen Erkrankungsphasen auf ● übermäßiges Schwitzen ● wir unterscheiden in: - warme Trockenheit: Wind-Hitze - kühle Trockenheit: Wind-Kälte ● Beispiele: Haarausfall, Vorstufen von Hautkrebs, Veränderungen der Nagelplatte
Kälte	Kälte führt zu: Blut- und Qi-Stagnation	● Dunkelviolette Haut mit Schwellungen ● Kontraktionen, Steifheit ● begrenzte Schmerzlokalisierung ● sehr langsame Eiterbildung ● Fehlen von Wärme und Röte ● Beispiele: - äußere Kälte: Raynaud-Syndrom - innere Kälte: Zyanose, Morphea
Feuchtigkeit/Nässe	Geschwollene Hautstellen mit hartnäckigem Verlauf meist verursacht durch Funktionsstörungen der Milz	● Schweregefühl in Armen und Beinen ● offene Wunden mit Eiterbildung und Nekrosen ● nässende Ausschläge, mit Flüssigkeit gefüllte Blasen ● Erosionen ● Bildung von Geschwüren (vorwiegend im unteren Körperbereich) ● Beispiele: Ekzeme im Genitalbereich, chronische, infiltrierte Ekzeme, akute Haut- oder Schleimhautentzündungen, Fußpilz

5.4 Zuordnung von Hautkrankheiten zu den äußeren (6 klimatischen) Faktoren

Wind	● Pruritus (Juckreiz) ● atopische Dermatitis (Neurodermitis) ● Urtikaria (Nesselsucht) ● Psoriasis (Schuppenflechte)
Hitze	● Erysipel (Wundrose, Rotlauf) ● Follikulitis (Entzündung der Haarfollikel) ● Furunkel (Entzündung des Haarbalgs) ● Karbunkel (mehrere Furunkel an einer Stelle) ● atopische Dermatitis (Neurodermitis) ● Ekzemerkrankungen ● Psoriasis (Schuppenflechte) ● Erythema multiforme (akute Entzündung von Haut oder Schleimhaut) ● Pityriasis rosea (Röschenflechte, Schuppenröschen) ● Lichen ruber planus (Knötchenflechte) ● Lichen simplex chronicus (chronische Flechte) ● Sonnenbrand ● Hyperhidrosis (übermäßiges Schwitzen) ● Rosazea (Kupferrose, veraltete Bezeichnung: Rotfinnen/Kupferfinnen) ● Herpes-Erkrankungen (z.B. Fieberblasen)
Feuer	● Lupus erythematoses (Schmetterlingsflechte) ● Dermatitis herpetiformis Duhring (Morbus Duhring/Duhring-Brocq-Krankheit) ● bullöses Pemphigoid (blasenbildende Hauterkrankung)
Trockenheit	● Sjögren-Syndrom (Autoimmunerkrankung, Fehlfunktion Immunsystem) ● Keratosen (Vorstufe von Hautkrebs) ● Nageldystrophien (Veränderungen in der Nagelplatte) ● Haarausfall
Kälte	● Perniosis (Frostbeulen) ● Sklerodermie (Bindegewebserkrankung mit Verhärtung/Verdickung der Haut) ● Psoriasis (Schuppenflechte) ● Vitiligo (Weißfleckenkrankheit)
Feuchtigkeit	● Nässende Ulzera (nässende Geschwüre) ● Abszesse ● Mykosen (Pilzerkrankungen) ● Pemphigus vulgaris (Blasensucht) ● Impetigo contagiosa (Borkenflechte) ● Erythema multiforme (akute entzündliche Erkrankung der Haut/Schleimhaut) ● Melasma (Chloasma oder Schwangerschaftsmaske)

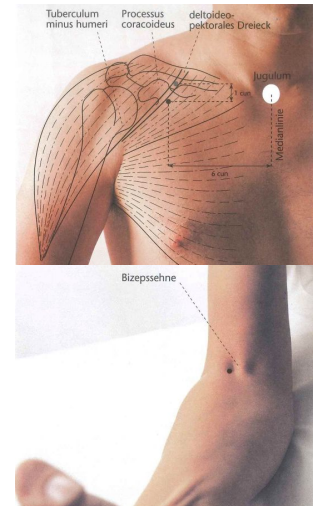
6. Wichtige Akupunkturpunkte bei Hautkrankheiten

Folgende Punkte führen in der Akupunktur bzw. Akupressur hinsichtlich Hautkrankheiten zu Verbesserungen (für das Verständnis der Cun-Angaben, liegt die Erklärung im Anhang bei):

Lunge

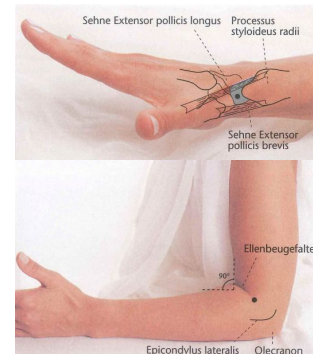
Lu 1: bei Schmerzen der Haut, juckender Haut und chronischen Hautkrankheiten

Lokalisation: 6 cun lateral der Mittellinie,
1 cun unterhalb des Schlüsselbeins



Lu 5: bei Hauterkrankungen (vor allem im Gesicht)

Lokalisation: in der Beugefalte des Ellbogens lateral der Sehne des Musculus biceps brachii



Dickdarm

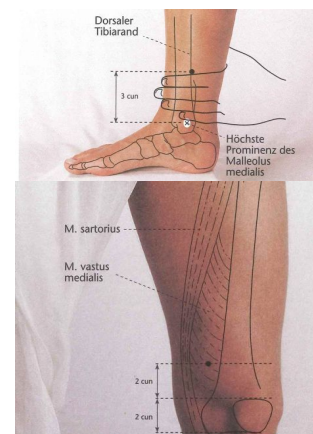
Di 5: bei juckenden Ekzemen, Allergien

Lokalisation: an der radialen Seite des Handgelenks zwischen den Sehnen des kurzen und langen Daumenstreckers

Di 11: bei Allergien, trockener Haut, Hautjuckreiz,

chronischen Hautkrankheiten

Lokalisation: bei gebeugtem Arm am lateralen (äußeren) Ende der Ellbogenfalte



Milz-Pankreas

MP 6: bei Schmerzen und Jucken im Genitalbereich, allergischen/immunologischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, Ekzemen

Lokalisation: 3 cun proximal der höchsten Stelle des Innenknöchels am Hinterrand des Schienbeins

MP 10: nützt der Haut, bei Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, allergischem Juckreiz, Ekzemen, Herpes Zoster, Gürtelrose, Windpocken

Lokalisation: bei abgewinkeltem Bein auf der höchsten Stelle auf dem Musculus



vastus medialis

Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp
A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Blase

Bl 12: bei Hautjuckreiz, Akne, Abszessen am Nacken und Rücken

Lokalisation: 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 2. Brustwirbelkörpers

Bl 13: bei Hauterkrankungen und Hautjuckreiz

Lokalisation: 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 3. Brustwirbelkörpers

Bl 16: bei Hauterkrankungen, Hautjuckreiz und Haarausfall

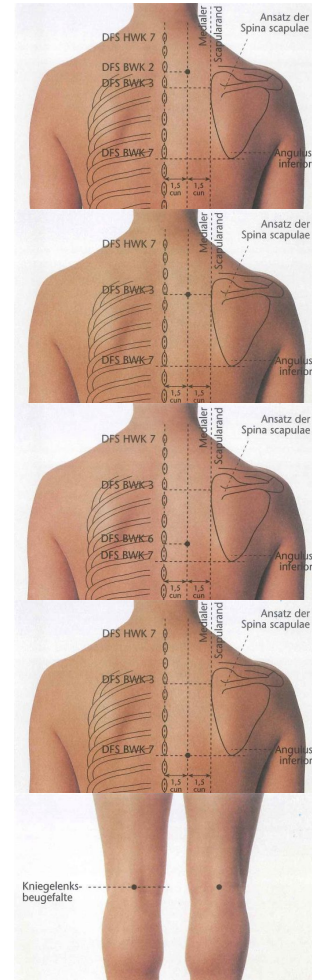
Lokalisation: 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 6. Brustwirbelkörpers

Bl 17: bei Hautjuckreiz in Zusammenhang mit Leber „aus der Haut fahren“

Lokalisation: 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 7. Brustwirbelkörpers

Bl 40: bei Hauterkrankungen, Hautjuckreiz und Sommer-Hitze Erkrankungen

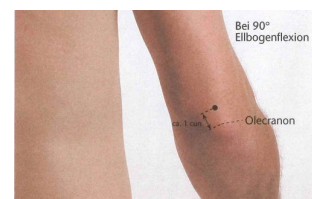
Lokalisation: in der Kniegelenksfalte zwischen den Sehnen des Musculus biceps femoris und des Musculus semitendinosus



Drei-Erwärmer

3E 10: bei Hauterkrankungen

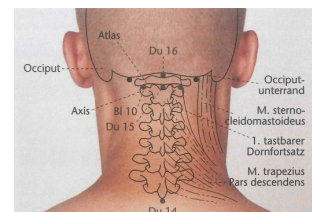
Lokalisation: bei gebeugtem Ellbogen in einer Vertiefung 1 cun proximal des Olekranon



Gallenblase

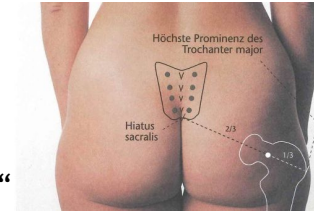
Gb 20: bei Hautjuckreiz

Lokalisation: in einer Vertiefung zwischen dem Processus mastoideus und der Vertiefung unter den Knochenvorsprung des Hinterhauptes zwischen den Ursprüngen des Musculus Sternocleidomastoideus und des Musculus Trapezius



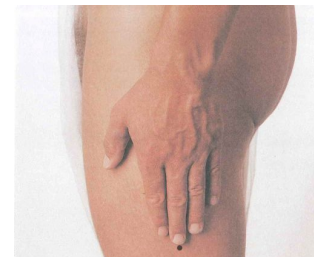
Gb 30: bei Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, Hautausschlag

Lokalisation: an der Grenze des lateralen und des medialen Drittels der Verbindungslinie zwischen dem höchsten Punkt des Trochanter major und dem Hiatus sacralis - an der „tiefsten Stelle des Pos“



Gb 31: bei Hautjuckreiz am ganzen Körper

Lokalisation: 7 cun proximal der Kniegelenksfalte am Hinterrand des Tractus iliotibialis (Oberschenkelfaszie) wenn man gerade steht und die Hand auf den seitlichen Oberschenkel legt, liegt der Punkt etwa an der Spitze des Mittelfingers



Als gute Kombination bei Hautkrankheiten haben sich Bl12, Bl13, Bl40 und Di11 erwiesen.

7. Hauterkrankungen in ihrem Element

In der Lehre der fünf Elemente werden Hautprobleme dem Metall zugeordnet. Trockene Haut, trockene Haare, Hauterkrankungen und Ekzeme - all diese Symptome zeigen ein Ungleichgewicht der Metall-Energie auf.

Das Element Metall zeichnet sich durch folgende Qualitäten aus:

Herbst, Abend, Alter, Riechen, Konzentration, Klarheit, Lebensinstinkt, Abschied nehmen, Trauer, Struktur, Ethik, Freiheit, Offenheit, Disziplin, Abgrenzung, Haut, Weite, Dankbarkeit, Blick für das Wesentliche, Rückzug, Trockenheit, Gerechtigkeit, loslassen, Ordnung, Pünktlichkeit, Vorliebe für Klarheit, messerscharfe Logik, Vertrauen in die Zukunft, guter Instinkt, Dankbarkeit für Geschenke und Herausforderungen des Lebens.

Wie sich das Metall auf unser **Verhalten** ausübt, sobald es aus dem Gleichgewicht gerät:

Fülletypen sind...

...perfektionistisch, rigide, streng (ohne Mitleid), dogmatisch, strikt, gefühllos, emotional distanziert, verschlossen, entfremdet, unnahbar, spricht nicht gerne, egoistisch, ungerecht, hält Gefühle für überflüssig, formell, kühl, isoliert, sorgt sich um die Zukunft

Leeretypen sind...

...undiszipliniert, unklar, schlampig, fehlendes Gespür für das Wesentliche, unfähig, loszulassen, unbewältigte Trauer über Verlust, niedergeschlagen, geschwächter Lebensinstinkt

Meridianzuordnung

Dem Metall sind die Meridiane Lunge und Dickdarm zugeordnet. Daher haben auch beide Meridiane großen Einfluss auf Hauterkrankungen.

Lunge

Mit jedem Atemzug sorgt die Lunge dafür, uns mit Sauerstoff zu versorgen und uns beim Ausatmen von Überflüssigem zu befreien. Sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene ist die Lunge dafür zuständig, dass wir uns vom Alten/von der Vergangenheit lösen können. Sie ist verantwortlich dafür, dass es uns gelingt, Wichtiges in unserem Leben zu bewahren und Überflüssiges sein zu lassen. Beeinträchtigungen der Lunge haben daher meist einen Zusammenhang mit zu viel oder zu wenig Abgrenzung oder Problemen mit Festhalten und Loslassen. Unter vielen anderen Anzeichen für Probleme des Lungenmeridians zeigen sich oftmals auch Ausschläge und Entzündungen der Haut.



Dickdarm

Unser Dickdarm hat eine Vorliebe für Regelmäßigkeit. Daher gerät er durch Abweichungen wie ungewohnte Umgebung oder andere Zeitzonen aus dem Gleichgewicht. Oft führen unregelmäßige oder gestörte Tagesrhythmen sowie ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu Disharmonien. Der Dickdarm hat die Aufgabe zu entschlacken und uns von Überflüssigem und Giftigem zu befreien. Ein Zeichen für Überlastung oder Schwäche können neben morgendlicher Verstopfung und Durchfall auch übelriechender Schweiß und Probleme mit der Haut sein.



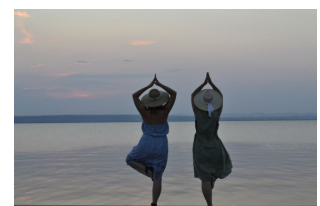
Wie die Metall-Energie von uns beeinflusst werden kann:

Während zu viel Rohkost, Fruchtsäfte, Milchprodukte, Kaffee, schwarzer Tee, Rauchen, bittere und erhitzende Kräuter dazu führen, dass der Metall-Anteil in uns geschwächt wird, sorgen Akupunktur, Atemtherapie und ätherische Öle für dessen Stärkung.

Was jeder selbst tun kann, um seine Metallenergie zu stärken:

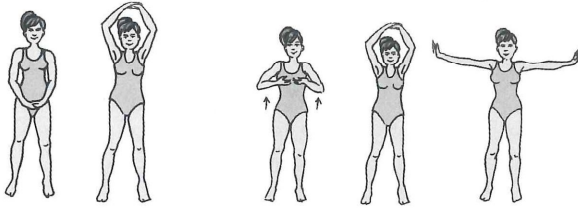
Atemübungen/Yoga

Besonders Übungen, die für eine bewusstere, tiefere Atmung sorgen, sind gut geeignet, um die Energie des Metalls zu stärken. Die Körperbereiche: Arme, Brustkorb und oberer Rücken spielen dabei eine besonders große Rolle. Wichtig ist, dass bei den Übungen ein gleichmäßiger Atemrhythmus eingehalten wird, da dieser Rhythmus zusätzlich fördernd auf unseren Metall-Anteil wirkt. Folgende Übungen, aber auch das Praktizieren von regelmäßigen Yogaeinheiten, sind ein möglicher Weg, um körperlich und geistig wieder zur inneren Balance zu finden:



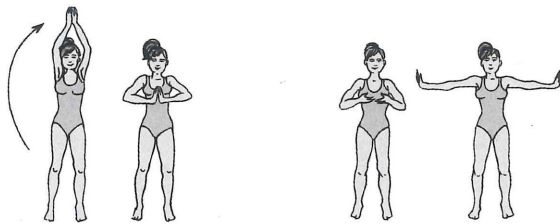
Die „sieben Atemöffner“: Diese einfache Übungsreihe vergrößert den Atemraum und vermehrt die Aufnahme der Lebensenergie Qi.

Stehe aufrecht, die Füße parallel im schulterbreiten Abstand, die Knie leicht gebeugt, Schultern und Kiefer sind entspannt. Lasse Atmung und Bewegung zusammenfließen. Atme durch die Nase in den Bauch ein, atme durch den Mund aus. Die Augen sind leicht geöffnet. Mache jede Atemöffner-Übung dreimal hintereinander.



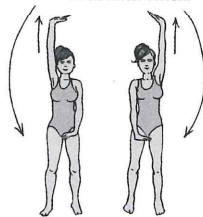
Lege die Hände auf Höhe des Haras übereinander. Führe die Hände mit dem Einatmen über den Kopf. Mit dem Ausatmen bringe sie zurück in die Ausgangsposition.

Strecke die Arme mit den Handflächen nach oben über dem Kopf aus, während du einatmest. Drehe die Handflächen nach außen und bringe mit dem Ausatmen die Arme in einem Bogen zurück nach unten.

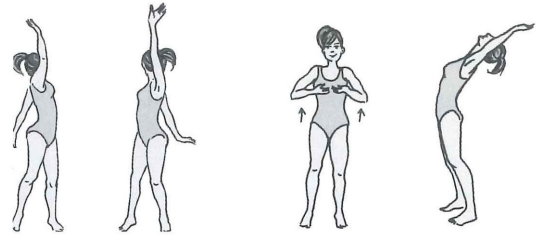


Führe die Arme beim Einatmen seitlich in einem Bogen nach oben über den Kopf. Mit dem Ausatmen bewege die Arme mit zusammengelegten Handflächen über die Körpermitte nach unten.

Führe die Hände mit geöffneten Handflächen nach oben bis auf Schulterhöhe, während du einatmest. Drücke die Handflächen mit dem Ausatmen nach außen gegen imaginäre Wände. Entspanne die Hände und bringe die Arme zurück nach unten.



Die linke Handfläche zeigt nach unten, die rechte nach oben. Bewege mit dem Einatmen den rechten Arm nach oben – Handfläche nach oben – bis er über deinem Kopf ausgestreckt ist und „den Himmel stützt“. Die linke Handfläche wird nach unten geführt. Bewege den rechten Arm mit dem Ausatmen in einem Bogen über die Seite nach unten. Wiederhole die Sequenz auf der anderen Körperseite.

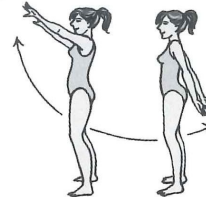


Beginne mit derselben Ausgangsposition wie vorher. Mit dem Einatmen drehe den Rücken und den Kopf nach links und strecke den linken Arm nach unten aus und den rechten diagonal nach rechts oben. Mit dem Ausatmen wechsele zur anderen Seite.

Bringe deine Arme mit geöffneten Handflächen nach oben über den Kopf und beuge dich leicht nach hinten. Mit dem Ausatmen senke die Arme zur Seite herunter.

„Metall-Typen“ neigen zu Steifheit, daher brauchen sie ein regelmäßiges Übungsprogramm, um den Körper geschmeidig zu halten.

Meisterübung: Ausgangsposition wie bei den Atemöffnern. Diese Übung stimuliert den Lungenmeridian und unterstützt den Energiefluss im ganzen Körper.



Schwinde die Arme entspannt parallel zum Körper. Beim Einatmen führe die Arme nach oben und mit dem Ausatmen nach hinten.

Meditation

Vorschläge für Meditationen:

- stilles Sitzen: Vipassana Meditation
- geführte Meditation mit spezieller Musik und Fokus auf tiefe und forcierte Atmung: Quantum Light Breath Meditation
- traditionelle, klare Struktur: ZaZen Meditation



Atemtherapie

Sorgt für Vergrößerung des Atemraums und lässt ein Gefühl von Weite und innerer Freiheit entstehen. Vorschlag: Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Bergsteigen

Ermöglicht das Spüren des weiten Himmels und der Klarheit durch das Einatmen reiner Luft. Der Blick von oben und der dadurch entstandene Weitblick geben den nötigen Abstand zu unserem Alltag und lassen uns neue Perspektiven entwickeln.



Ordnung und Struktur

Ordnung im Außen bewirkt auch Ordnung im Inneren. So sorgen Ordnung in der Wohnung, aussortieren und entrümpeln meist auch für mehr innere Klarheit.

Loslassen

Loslassen ist immer ein Schritt ins Unbekannte und steht daher in engem Zusammenhang mit Vertrauen. Das Festhalten an Vergangenem, Altem blockiert uns und führt dazu, dass Gedanken und Emotionen nicht frei fließen können. Daher ist das Loslassen, auch wenn es oft nicht leicht ist und viel Kraft kostet, wichtig, um weitergehen zu können und zu wachsen.



Düfte

Waldige, würzige, frische Düfte unterstützen den Metall-Aspekt in uns.

Geeignet sind ätherische Öle von Bäumen wie Zeder, Zirbelkiefer,

Douglasfichte oder Eukalyptus. Sie wirken unterstützend auf die Atmung

und machen den Lungenraum weit und frei. Der Duft von Weihrauch gibt

und einen Geschmack von Ewigkeit und lässt uns innehalten, um einen

tiefen Atemzug zu nehmen und uns den Weg zu unserem Inneren zu weisen.



Farbe

Die Farbe weiß unterstützt Lunge und Dickdarm in ihrer Funktion. Sie steht für Klarheit und

Sauberkeit. Gerne wird sie daher bei (vor allem hautnahen) Textilien eingesetzt.

8. Shiatsu bei Hautkrankheiten

Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist japanisch und bedeutet übersetzt „Fingerdruck“. Den Ursprung hat diese Behandlungsform im asiatischen Bereich. Die behandelte Person liegt dabei meist bequem bekleidet auf einer Shiatsumatte, wo die Sitzung stattfindet.

Ziel der ganzheitlichen Methode ist es, den Energiefluss (Qi) des Klienten zu aktivieren, diesen zurück in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Durch Dehnungen, Rotationen und Druck werden Blockaden in den Meridianen gelöst. Im Vordergrund stehen der Mensch und sein gesamtes Körpersystem, nicht die vorhandenen Symptome. Durch die Steigerung des Wohlbefindens der Klienten werden Körper, Geist und Seele entlastet und entspannt.

Wie hilft Shiatsu hinsichtlich Problemen mit der Haut?

Shiatsu ist sehr vielseitig einsetzbar und zeigt neben Rückenbeschwerden und Befindlichkeitsstörungen wie Migräne oder Verdauungsstörungen auch sehr gute Ergebnisse bei Hautproblemen. Gerade Menschen mit Hautkrankheiten fühlen sich oft nicht wohl in ihrer Haut und haben Probleme damit, sich bei Behandlungen zu entkleiden. Da Shiatsubehandlungen in der Regel ohnehin bekleidet stattfinden, bietet diese Form auch für Menschen mit Neurodermitis oder Schuppenflechte eine ideale Alternative zu Massagen mit Öl. Wie bereits erwähnt, werden in der TCM vor allem der Lungen- und Dickdarmmeridian der Haut und ihren Problemen zugeordnet. Besonders das Arbeiten an diesen beiden Meridianen stärkt unsere körpereigene Schutzschicht. Ein gestärktes Immunsystem ermöglicht es uns, Entzündungen und andere äußerliche und innerliche Einflüsse schneller zu bekämpfen und dadurch wieder in Harmonie zu bringen. Um auf Disharmoniemuster einer bestimmten Hauterkrankung besser eingehen zu können, wurden im Kapitel 5 (Mögliche Zuordnungen von Hauterkrankungen) die Tabellen zum Nachschlagen für weitere Einteilungsmöglichkeiten ausgearbeitet.

Zusätzlich können durch die Behandlungen Stress und Ängste, die bei Hauterkrankungen sehr oft eine tragende Rolle spielen, reduziert werden. Shiatsu ermöglicht den Klienten, Schwächen wieder besser annehmen zu können und sich wieder wohl in seiner eigenen Haut zu fühlen, was gerade bei Erkrankungen der Haut von großer Bedeutung ist.

9. Was Betroffene selbst tun können, um ihrer Haut Gutes zu tun

Da die Haut in engem Zusammenhang mit dem Element Metall steht, kann es hilfreich sein, den **Metall-Anteil** der Betroffenen zu **stärken**. (siehe unter „was jeder selbst tun kann, um seine Metall-Energie zu stärken“)

Akupressur von Meridianpunkten

Unterstützend können von Betroffenen auch die Akupunkturpunkte (siehe „Wichtige Akupunkturpunkte bei Hautkrankheiten“) in Form von Akupressur angewendet werden.

Bei der Akupressur werden mit den Fingern bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche gedrückt, um die natürliche Selbstheilungskraft des Körpers zu fördern. Die Technik löst Muskelverspannungen und regt die Lebenskraft des Körpers an, sodass eine schnellere Heilung möglich ist.



Düfte

Speziell Lavendelduft wird in Form von ätherischen Ölen oft verwendet, um Hautkrankheiten zu lindern.



Hausmittel

Für jene, die lieber auf Chemie verzichten möchten:

- Aufgeschnittene Zwiebel:

gegen Juckreiz bei Insektenstichen, antibakterielle Wirkung bei Infektionen, hemmt Bindegewebe-Wucherungen bei Narben



● Abgekühlter, schwarzer Tee:

nasse Umschläge, Sitzbäder und Spülungen als Haut- und Schleimhaut-Therapeutikum, gegen nässende Ekzeme und Wunden, gegen Aphthen und Wunden im Mund, wunde Analfalte, Entzündungen untenrum, Sonnenbrand, Insektenstiche



● Aloe Vera:

bei Verletzungen, Sonnenbrand, in Salbe eingerührt
gegen Psoriasis



● Shea-Butter:

bei trockenen Lippen und Händen und Haarspitzen, rissiger Hornhaut, beugt rissigen Brustwarzen beim Stillen vor und unterstützt die Heilung, hat Anti-Aging-Eigenschaften, Hautschutz bei häufigem Händewaschen: robust
gegen Seife (auch anschließend noch ein schützender Film vorhanden), lindert Juckreiz bei trockener Haut, schützt Haut vor Kälte



● Kokosöl:

wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, vorbeugend bei rissigen Brustwarzen beim Stillen, Hautschutz gegen Kälte

● Honig:

antibakteriell, zieht Feuchtigkeit in die Hornschicht und macht geschmeidig, wirksam gegen Erreger und stabilisiert Säureschutzmantel der Haut, lindert Hautentzündungen, gegen rissige Lippen, Versorgung chronischer Wunden



Ernährung

Ein Übermaß an Weizenmehl kann nicht nur dazu führen, dass wir dick werden, sondern auch Hautkrankheiten und Allergien als Folge haben. Daher sollte darauf geachtet werden, dass es nicht in großen Mengen zugeführt wird.

Umgang mit Parfüms, Deos, Duschgels und Schaumbädern

Heute neigen viele Menschen dazu, ihren eigenen Körperduft mit synthetischen Duftstoffen wie Parfüms oder Deodorants zu überdecken, weil der Körpergeruch von vielen als schmutzig

angesehen wird. Oftmals wird unsere Haut durch solche Duftstoffe geschädigt. Für alle, die nicht darauf verzichten möchten, wäre es schon vorteilhaft, an eine Einschränkung zu denken. Ähnlich schädlich sind zu häufiges Duschen und regelmäßige Schaumbäder. Natürlich möchte man auf ein gepflegtes Aussehen trotzdem nicht verzichten. Wir sollten dabei im Hinterkopf behalten, dass tägliches Duschen für unsere Haut soweit in Ordnung ist, solange vorwiegend Wasser verwendet wird. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass Wasser einen neutralen pH-Wert hat und daher unsere Haut weniger austrocknet, als Seife. Duschgels sollten daher nach Möglichkeit nicht duften, wenig schäumen und farblos sein. Klassische Seifen sorgen meist für eine Veränderung unseres pH-Wertes. Bis unser Körper dem entgegenwirken kann, dauert es zwei bis sechs Stunden (in denen unsere Haut anfälliger und weniger geschützt ist). Bei Haut, die bereits zu Infektionen neigt, ist es besonders wichtig, auf einen sauren pH-Wert zu achten. Am besten verwendet man Waschsubstanzen nicht in flüssiger Form, da man in diesem Fall dazu neigt, großzügiger damit umzugehen. Daher eher ein festes Waschstück, das nach Möglichkeit noch ein paar rückfettende Stoffe beinhaltet. Ebenfalls zu beachten: Duschen ist für die Haut gesünder als Baden. Am besten sind für unsere Haut möglichst kurze Duschvorgänge mit relativ kühlem Wasser.

10. Nachwort

Am Ende meiner schriftlichen Abschlussarbeit angelangt, hoffe ich, dass ich meinen Lesern hilfreiche und eventuell sogar neue Informationen zum Thema Hautkrankheiten geben konnte. Auch ich habe während der Ausarbeitung der Teilbereiche erst festgestellt, wie umfangreich dieses Gebiet ist. Im Bezug auf die Shiatsubehandlung war mein Ziel daher nicht, einen vorgefertigten Ablauf auszuarbeiten, sondern vielmehr zu beleuchten, aus wie vielen unterschiedlichen Perspektiven der Umgang mit Hautkrankheiten betrachtet und dadurch auch behandelt werden kann. Wichtig finde ich dabei, das große Ganze nicht aus den Augen zu verlieren, da ich der Meinung bin, dass es gerade im Shiatsu von Bedeutung ist, den Menschen und nicht seine Symptome zu sehen. Aus diesem Grund war es mir wichtig, die Anzahl der mit den Tabellen verbundenen Sichtweisen und Einteilungen in der Arbeit nicht zu reduzieren, da ich finde, dass sie alle hilfreich für unsere Arbeit sein können. Genau wie jeder von uns eine andere Art hat, zu behandeln wird auch jede Praktikerin/jeder Praktiker den für sie/ihn und ihre/seine KlientInnen richtigen Weg finden, in dieser Thematik zu unterstützen. Betroffenen möchte ich mit meiner Arbeit Anregungen mitgeben, wie sie für sich mit der Krankheit möglichst gut umgehen und durch einfache Übungen und Denkansätze die Heilung fördern können.

Abschließen möchte ich mit einem Zitat, auf das ich gestoßen bin, da es Betroffenen oft nicht leicht fällt, ihre für sie und ihre Umwelt offensichtliche Erkrankung anzunehmen und sein zu lassen.

Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden.

Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.

Jack Kornfield



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria

Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8

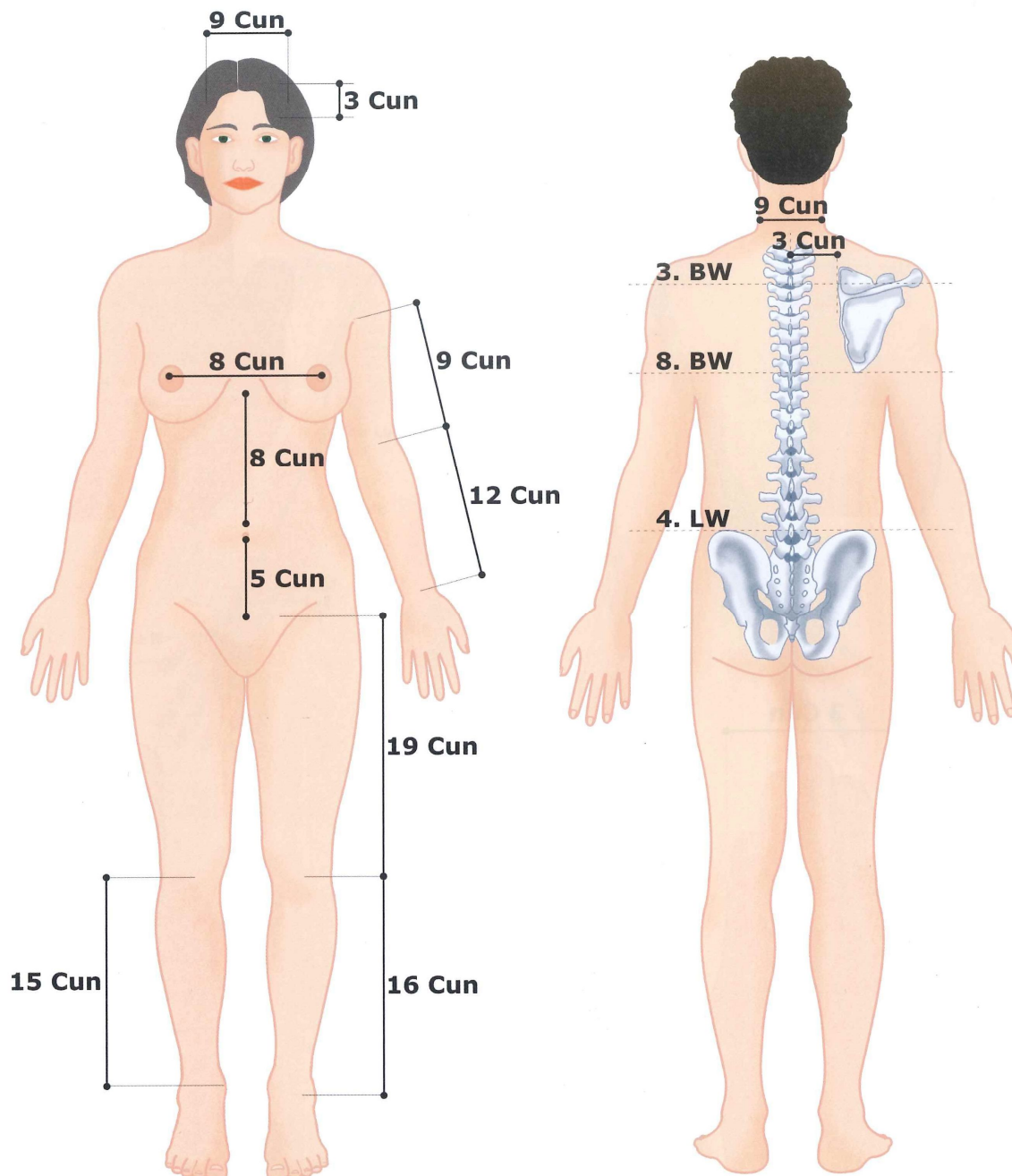
Tel: +43 (676) 61 74 970

tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

11. Anhang

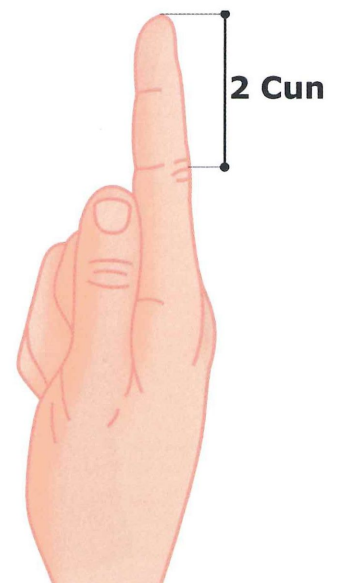
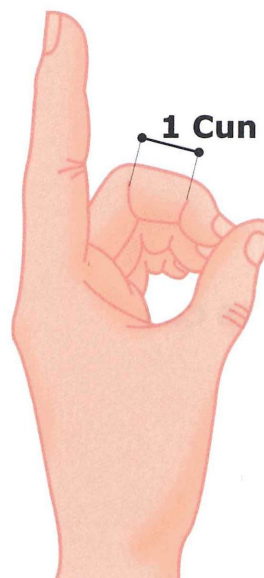
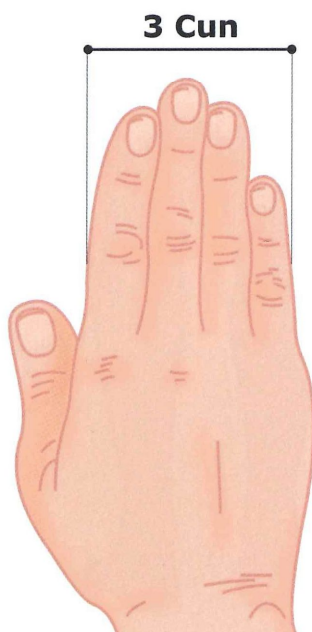
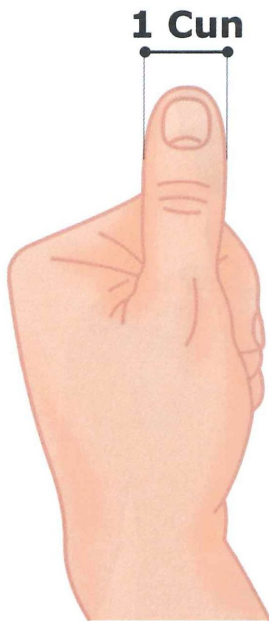
Cun-Angaben aus dem Buch Meridiane und Tsubos von Eduard Tripp

Cun-Proportionen am Körper



Finger-Cun-Messtechnik

1cun = 10 fen



12. Quellenverzeichnis

Text

- **Adelheid Stöger:** Chinesische Medizin bei Hautkrankheiten
- **Hecker - Peuker - Steveling - Kluge:** Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin
- **Dr. Med. Yael Adler:** HAUTNAH - Alles über unser größtes Organ
- **Eduard Tripp:** Meridiane und Tsubos, Skript „Grundlagen der TCM“
- **Achim Eckert:** Das Tao der Akupressur und Akupunktur
- **Tepperwein:** Was dir deine Krankheit sagen will
- **Michael Reed Gach:** Heilende Punkte, Akupressur zur Selbstbehandlung von Krankheiten
- **Taube/Rapp/Siekowsk/Gieler:** Die Haut und die Sprache der Seele
- **Anne Maguiere:** Hautkrankheiten als Botschaft der Seele
- **Dagmar Hemm, Andreas Noll:** Die Organuhr - Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen
- **Sakina K. Sievers, Nirgun W. Loh:** Das Wunder der Wandlung, Eine Reise in die Welt der fünf Elemente
- **Internet:**
 - <http://www.tcm-guo.de/einsatzbereiche/volkskrankheiten/hauterkrankungen/index.html>
 - <http://www.guasha.at/was-ist-guasha/>
 - <http://www.tcm-traditionelle-chinesische-medizin.de/TCM-Schroepfen.html>
 - <https://www.hautinfo.at/neurodermitis/wohlfuehlen-und-entspannen-124/shiatsu-108.html>
- **Bilder:**
 - **Sakina K. Sievers, Nirgun W. Loh:** Das Wunder der Wandlung, Eine Reise in die Welt der fünf Elemente
 - **Eduard Tripp:** Meridiane und Tsubos, Skript „Grundlagen der TCM“
 - **Achim Eckert:** Das Tao der Akupressur und Akupunktur
 - **Claudia Focks:** Lernkarten Körperakupunktur, Spielend durch die Akupunktur
 - **Internet**
 - <http://files.newsnetz.ch/story/1/6/7/16743972/2/topelement.jpg>
 - <http://vulkalife.de/wp-content/uploads/2015/12/moxibustion.jpg>
 - <http://happyheartholistichealth.com/wp-content/uploads/2013/02/moxa-001.jpg>

http://www.theseanbarkesclinic.co.uk/wp-content/uploads/moxa_leg_closer_300ppi_-_DSC0037_-_BACc.jpg

http://www.hebamme.cc/wp-content/uploads/2011/05/Fotolia_6503893_XS.jpg

https://med.scio.pw/Lexikon/pics_big/effloreszenz1.gif

<http://www.polarbearsalive.org/wp-content/uploads/2016/07/tcm.jpg>

<http://cityacupuncturecircle.com/wp-content/uploads/2015/06/gua-sha.jpg>

<https://static1.squarespace.com/static/558bd16ae4b00e687751a795/55d05aa2e4b000da57bba7fd/55d45873e4b0d06bf5f886ae/1439979926623/gua-sha-konstanz-36572301-slider-w.jpg?format=1500w>

<http://www.osteopathie-starnberger-see.de/wp-content/uploads/2012/04/schroepfkopf-therapie.jpg>

<http://www.cranio-praxis.at/wp-content/uploads/2016/03/S1-1.png>

<http://www.physio-oss.com/wp-content/uploads/2015/12/schroepfe.jpg>

<https://portal.mein-therapiebedarf.de/wp-content/uploads/sites/4/trockenes-schroepfen2.jpg>

<http://static.commentcamarche.net/sante-medecine.commentcamarche.net/pictures/OhWG2baM-herbes-medicinales-chinoises-s-.png>

<http://www.centrum-apotheke.de/wp-content/uploads/2014/04/sorin-unbearbeitet222.jpg>

https://www.praxis-pfeifer.at/upload/imgproc/1659919_eb.jpg

<http://www.naturheilpraxis-mueller-baechtle.de/krauttcm-Dateien/image002.jpg>

http://www.newsage.de/wp-content/uploads_newsage_888/ernaehrung-nach-den-5-elementen02.jpg

https://irp-cdn.multiscreensite.com/bfad2a53/dms3rep/multi/tablet/5-elemente-erna%CC%88hrung_09122015_rgb_72dpi-960x350.jpg

<http://www.pingminghealth.com/wp-content/uploads/2013/12/guasha.jpg>

<http://freshideen.com/wp-content/uploads/2016/06/akupressur-nei-guan-punkt-massieren-wirkung-chinesische-medizin.jpg>

<http://www.vitapowershop.ch/images/categories/39.jpg>

http://www.radiotirol.it/uploads/beitrag/Gsundes_Suedtirol/Aromatherapie-%C3%96le.jpg

https://www.schrammek.de/beautynews/wp-content/uploads/2015/10/Fotolia_52589809_M-1080x720.jpg

<https://static.manna.hu/img/product/uk/630/premium-shea-butter-168.png>

<http://www.bee-info.de/honig-bilder/honig.jpg>

<http://vitalifeshop.sk/img/cms/aloe-vera.jpg>

https://www.solar-liquid.de/media/image/a4/cb/d5/schwarzer_tee_liquid.jpg

http://www.tessamino.de/media/image/ca/e0/6e/zwiebel-zum-putzen_1280x1280.jpg



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria

Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8

Tel: +43 (676) 61 74 970

tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at