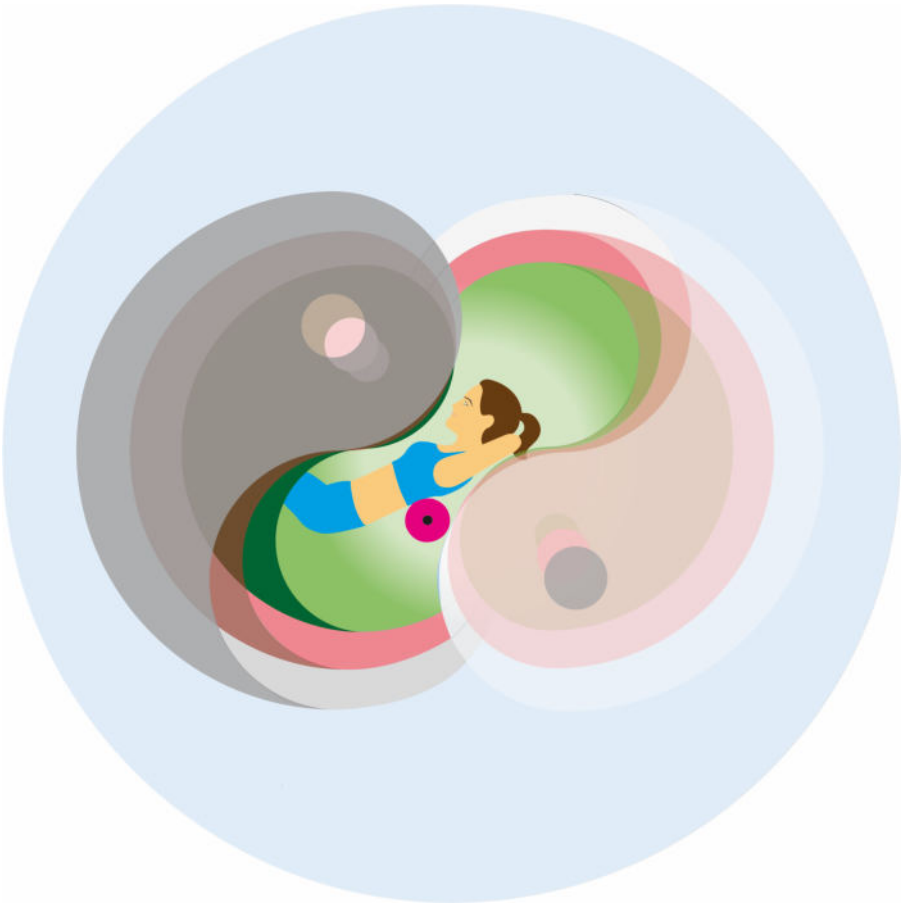


DEIN IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Mit dem Physio-Code® deine Abwehrkräfte mobilisieren

EXPOSEE

Der Physio-Code® ist hier dein Schlüssel zu einer starken Abwehrkraft. Als Vorsorge oder auch, wenn du dich geschwächt siehst. Es gibt immer etwas zu tun. Der Physio-Code® bietet dir ein Faszientraining, das mit der TCM (traditionelle chinesische Medizin) auf den Punkt gebracht wird. Du vernetzt dein Inneres mit dem universellen Ganzen über Bewegung mit Berührung. Du bekommst gezeigt, wie du selbst bestimmte Akupunktur-Punkte aktivierst, für deine starke Immunabwehr. Ganz ohne Nadeln. Mit deinen Fingern oder/und der Faszienrolle und mit ganz viel Spaß und Freude. Versprochen.

Jutta Streng

Diplom-Physiotherapeutin,
Master of TCM und Autorin

Kraftquelle Immunsystem

Von Jutta Streng aka Master Ju

Das Immunsystem steckt in uns und es ist Quelle für unsere Abwehrkraft. Die Symbiose aller inneren Organe hält uns widerstandsfähig fit gegen die Viren- und Bakterienlast unserer Umwelt.

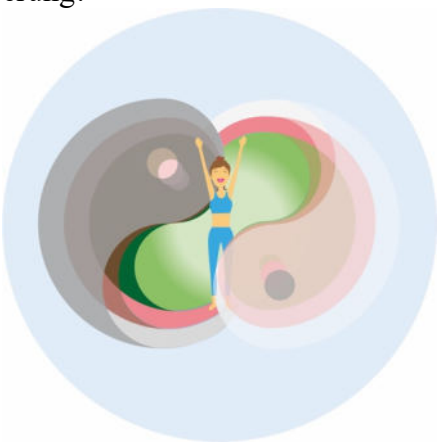
Also ist es nicht erstaunlich, dass der Physio-Code® sich mit der Immunabwehr beschäftigt. So er doch über Bewegung mit Berührung die Natur aller Organe sowie aller Elemente im Blick behält. Die harmonisierende Einflussnahme wirkt von außen nach innen und regt Veränderung zum Positiven an. Gezielt werden Punkte berührt, gedrückt und gerollt, die aus der traditionell chinesischen Medizin (TCM) erfahrungsgemäß die Symptome der betroffenen Organe bei einer Immunschwäche von größter Bedeutung sind.

Diese Punkte rufen nach Aufmerksamkeit. Eine verstopfte Nase beispielsweise benötigt nicht nur eine Stärkung der betroffenen Lunge durch ihre sie fördernden Energiepunkte, sondern auch des Dickdarms, da beide Organe, die Lunge und der Dickdarm, dem Metall-Element entspringen. Der Punkt „Dickdarm 4“ ist es dann auch, der zentral bei der Stärkung des Immunsystems wirken kann. Dieser Punkt bewegt das Qi, die Lebensenergie. Was die verstopfte Nase fließen lassen kann. Der Dickdarm macht ebenso deutlich, dass jede Erkältung oder auch grippale Infekte etwas mit der Ernährung zu tun haben. Der Dickdarm verdaut nur das harmonisch, was ihm über Nahrung zugeführt wird. Also zur Vorbeugung jeglicher Immunschwäche ist eine gesunde Ernährung wichtig. Das ist im Westen wie im Osten vertraut. Die Ernährung ist also unsere Medizin! In der chinesischen Medizin verstehen wir darunter „Stärkung der Mitte“.

Der Physio-Code® wird hier als Trainings- oder Therapieprogramm verstanden zur **Stützung und Harmonisierung (= Stärkung) der Mitte** (I), zur **Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim** (II) und zur **Regulierung des Qi-Flusses** (III). Der Physio-Code® bringt dabei das moderne Faszientraining auf die Immunsystem-relevanten Punkte. Mit Hand- und Rollen-„Arbeit“ kann den entsprechenden Symptomen vorgebeugt oder einem Schwächezustand entgegengewirkt werden.

So finden Sie hier einen Ausschnitt meines Buches „Der Physio-Code® - Modernes Faszientraining mit der TCM auf den Punkt bringen – ein Handbuch für die Praxis“, in Form des Kapitels 5.4, zur Stärkung Ihres Immunsystems.

Gutes Gelingen und gute Besserung!



5.4 Physio-Code®-Schlüssel D: Das Immunsystem stärken

Unser Immunsystem ist ein komplexes Abwehrsystem zur körperlichen Gesunderhaltung. Zur Abwehr körperfremder Substanzen (pathogene Faktoren) bedient der Körper sich einer unspezifischen, angeborenen Reaktion mittels natürlicher Killerzellen (Phagozyten) und einer spezifischen, erworbenen Immunantwort über das Lymphsystem (Lymphozyten). So besteht zwischen Infektanfälligkeit und allergischen Reaktionen ein wechselseitiges Verhältnis. Beide geschwächten immunologischen Reaktionslagen können begleitet sein von wiederkehrenden (rezidivierenden) und chronischen Infekten der Nase, der Nasennebenhöhlen und der Bronchien sowie Mandelentzündungen (Tonsillitiden), Mittelohrentzündungen (Paukenergüsse) oder Lymphknotenergüssen etc. (s. Tab. 15 Symptome).

Aus Sicht der TCM liegt einer Infektanfälligkeit eine Schwäche des Abwehr-Wei-Qi zugrunde. „Der Erreger (ein Virus, ein Bakterium oder ein Allergen) ist nichts, das Milieu ist alles“ (127). „Ein geschwächtes Abwehr-Wei-Qi ist ein geschwächtes Milieu der Schleimhäute. Sie sind in einem „gestörten Zusammenspiel von Nieren, Milz, und Lunge begründet. Ein weiterer wichtiger Faktor bei einem geschwächten Immunsystem ist die Entstehung von Schleim (pathogene Feuchtigkeit), welcher maßgeblich zur Chronifizierung beiträgt.“ (128)

Nach Dr. Krinninger gehören „zu den wichtigsten Therapieprinzipien der chinesischen Diätetik in der Prävention und Unterstützung der Behandlung im beginnenden Stadium und in der Abklingphase von beispielsweiser einer Virusinfektion: Stützung und Harmonisierung der „Mitte“ (Kategorie I), die Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim (Kategorie II) sowie die Regulierung des Qi-Flusses“ (Kategorie III) (129). Dies sind damit auch die Schwerpunkte innerhalb der Physiopressur (s. u.) sowie auch von Akupunktur und Akupressur.

Bei plötzlichem Krankheitsbeginn und dramatischem Verlauf begeben Sie sich direkt in ärztliche Behandlung. Die TCM sieht sich selbst nur als Begleiterin. Dennoch ist sie wirksam, und gerade darum unterstützend zu Beginn oder in der Abklingphase von Infekten zu berücksichtigen. Auch zur Prävention von Immunschwächen eignen sich die folgenden vier Übungsbeispiele im Physio-Code® zur Selbstbehandlung oder Therapieanleitung, sofern möglich.

In Anlehnung an Frau Dr. Krinninger´s drei Kategorien von Therapieprinzipien (s. unten und Tab. 15), und den entsprechend zugeordneten Akupunkturpunkten dazu, aus dem Leitfaden der TCM, folgen hier vier Übungsabfolgen für unterschiedliche Fitness- und Gesundheitslevel. Sie ergeben sich aus der Lage der Punkte an den vier Körperregionen: Bauch, Unterarm mit Hand, Unterschenkel mit Fuß und Rücken.

Kategorie I – Stützung und Harmonisierung der Mitte (s. Tab. 15)

Fühlen sie sich unruhig, kreisen die Gedanken, neigen Sie zu Depression, können Sie nicht schlafen, leiden Sie an Verdauungsproblemen etc.? Dann dürfen Sie mit den folgenden Punkten (s. Tab. 15) noch mehr Ihre Mitte stützen und harmonisieren:

Ren Mai 12 (Ren 12, Zhongwan „Mitte des Epigastriums“)
Blase 20 (Bl 20, Pishu „Zustimmungspunkt der Milz“), beide Seiten
Milz 4 (Mi 4, Gongsun „Großvater-Enkelsohn“), beide Seiten
Milz 6 (! Mi 6, Sanyinjiao „Treffen der drei Yin“), beide Seiten
Magen 25 (Ma 25, Tianshu „Himmelssäule“), beide Seiten
Magen 36 (! Ma 36 Zusanli „Drei Meilen des Fußes“), beide Seiten

Kategorie II – Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim (s. Tab. 15)

Leiden Sie unter Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Atemnot, Geruchsverlust? Neigen Sie zu geschwollenen Extremitäten, Hirnleistungsstörungen? Haben Sie Fieber (subfibril: 37,5°C-38°C, hohes Fieber: ab 39°C aufwärts)? Erleiden Sie einen akuten Schub Ihrer Gelenkschmerzen (Arthritis)? Neigen Sie zu akuten Hautentzündungen wie bei Psoriasis oder Neurodermitis oder häufigen oder erstmaligen Mandelentzündungen oder Mittelohrentzündungen? Diese Symptome sprechen für Feuchtigkeit und Schleim in Ihnen. Sie dürfen mit den folgenden Punkten umgewandelt und ausgeleitet werden:

Du Mai 12 (Du 12, Shenzhu „Säule des Körpers),
Blase 13 (Bl 13, Feishu Zustimmungspunkt der Lunge“), beide Seiten
Ren Mai (Ren 9, Shuifen „Wassertrennung“)
Milz 9 (Mi 9, Yinlingquan „Yin-Hügel-Quelle“), beide Seiten
Blase 40 (Bl 40, Weizhong „Unterstützende Mitte“), beide Seiten
Magen 44 (Ma 44, Neiting „Innerer Hof“), beide Seiten
Lunge 7 (Lu 7, Lieque „unterbrochene Reihenfolge“), beide Seiten
Dickdarm 11 (Di 11, Quchi „gewundener Teich“), beide Seiten

Kategorie III – **Regulierung des Qi-Flusses** (s. Tab. 15)

Leiden Sie an Antriebslosigkeit, Steifigkeit der Glieder, Blockaden, Kopfschmerzen, kalten Füßen? Frösteln Sie leicht? Auch ein Geruchsverlust oder Globusgefühl im Hals zeigt Ihnen auf, dass Ihr Qi-Fluss angeregt werden muss. Das gelingt mit Bewegung generell und zusätzlich mit den folgenden Punkten:

Blase 22 (Bl 22, Sanjiaoshu „Zustimmungspunkt des Dreifach Erwärmers“), beide Seiten
Dreifach Erwärmer 6 (DE 6, Zhigou „Wassergraben-Abzweig“), beide Seiten
Dickdarm 4 (! Di 4, Hegu „Talverbindung“), beide Seiten
Niere 3 (Ni 3, Taixi „Großer Wildbach“), beide Seiten
Leber 3 (! LE 3, Taichong „Großes Branden“), beide Seiten

Tabelle 1 Drei Kategorien von Therapieprinzipien bei Virusinfektionen nach Dr. Krinninger und den entsprechenden Therapiepunkten nach Focks C. Leitfaden Chinesische Medizin. 6. Aufl. München: Elsevier 2010

Kategorien von Therapieprinzipien bei Virusinfektionen nach Dr. Krinninger			
Kategorie	Therapieprinzip	Symptome	Physiopressur, Akupunktur, Akupressur
Kategorie I	Stützung und Harmonisierung der Mitte	Unruhe: körperlich, geistig, seelisch Kreisen der Gedanken Depression Schlafstörungen (Insomnia) Verdauungsprobleme Erschöpfung (Fatigue) Bindehautentzündung	Ren Mai 12 Blase 20 Milz 4 Milz 6 (!) Magen 25 Magen 36 (!)
Kategorie II	Umwandlung von Feuchtigkeit und Schleim	Husten Schnupfen Halsschmerzen, Heiserkeit Fieber Atemnot, Kurzatmigkeit Gliederschmerzen Geruchsverlust Geschmacksverlust Geschwollene Extremitäten Hirnleistungsstörungen Verlust der Sprach,- und Bewegungsfähigkeit Akuter Arthritis-Schub, Neurodermitis, Psoriasis Mandelentzündung Mittelohrentzündung Lymphknotenergüsse	Du Mai 12 Blase 13 Ren Mai 9 Milz 9 Blase 40 Magen 44 Lunge 7 Dickdarm 4
Kategorie III	Regulierung des Qi-Flusses	Antriebslosigkeit Steifigkeit der Glieder Blockaden Kopfschmerz Frösteln Kalte Füße Geruchsverlust Globusgefühl im Hals Schmerzen oder Druckgefühl im Brustbereich	Blase 22 DE 6 Dickdarm 4 (!) Niere 3 Leber 3 (!)

Im Folgenden sind lediglich die reinen Übungsabfolgen erklärt und aufgezeichnet. Wie immer aber, gehört zum ganzheitlich betrachteten Physio-Code® nicht nur das Behandlungsprinzip “touch, press and roll” mit den Wiederholungszahlen. Sondern unbedingtes Muss ist das möglichst entspannte Umfeld für eine ruhige Atmung (Respiration) und die positiven Affirmationen des Übenden im Mentalen (Meditation). Mindestens aber ein Lächeln.

Alle Erläuterungen zu den ausgewählten Punkten entstanden in Anlehnung an das bereits erwähnte „Handbuch Akupunktur“ von Peter Deadman et al., Verlag systemische Medizin und dem „Leitfaden Chinesische Medizin“ von Claudia Focks, Elsevier-Verlag. Bei direkten Zitaten ist dies gekennzeichnet.

5.5.1 Physio-Code®-Übung 1 für das Immunsystem: Das Bauchkreisen

Zur TCM-Lebenspflege (s. Kap. 4.1 Mit Yin und Yang in Harmonie) haben wir die Bauchmassage kennengelernt. Hier finden Sie eine konkrete Anleitung dazu und die Bedeutsamkeit dargestellt.

Ausgangslage: schlechter Allgemeinzustand oder tägliche Prävention.

Einbezogene Kategorien: I, II

PP-Punkte der Kategorie I:
Magen 25 (Ma 25 Tianshu „Himmelssäule"), s. Abb. 59 X_2 und Fotos 49, 50, beide Seiten
Ren Mai 12 (Konzeptionsgefäß 12, Ren 12, Zhongwan „Mitte des Epigastriums"), s. Abb. 58 X_3 und Fotos 51, 52)

PP-Punkte der Kategorie II:
Ren Mai 9 (Konzeptionsgefäß 9, Ren 9 Shuifen „Wasserverteilung"), s. Abb. 59 X_1 und Fotos 47 und 48

Reihenfolge beim Kreisen für alle drei Kreise: von innen nach außen im Uhrzeigersinn kreisen. Von X_1 (Ren Mai 9) aus kreisen, um den Bauchnabel herum. Das ist der kleinste Kreis. Dann folgt das Bauchkreisen von Magen 25 aus, als ein etwas größerer Kreis und schließlich folgt der Kreis von X_3 (Ren Mai 12) aus, als größter Kreis um den Bauchnabel (s. Abb. 59).

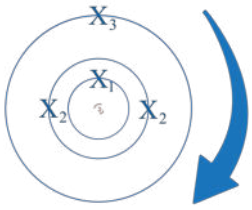


Abbildung 1: Physiopressur „Bauchkreisen" mit den vier PP-Punkten X_1: Ren Mai 9; X_2: Magen 25 beide Seiten; X_3: Ren Mai 12

Bauchkreisen mit PP-Punkt Ren Mai 9 (s. Abb. 59 innerer Kreis mit X_1)

Begeben Sie sich in Rückenlage. Einen Cun oberhalb der Bauchnabel-Mitte, auf der Körpermittellinie (Sagittallinie), befindet sich der PP-Punkt Ren Mai 9 (Ren 9, Shuifen „Wassertrennung"), der Kategorie II. Zur Behandlung von Ren Mai 9 umkreisen Sie im Uhrzeigersinn den Bauchnabel mit beiden Händen im Abstand von einem Cun siebenmal (s. Foto 48). Zusätzlich verharren Sie an dem Punkt Ren Mai 9, vibrieren dort oder Sie drücken mit gütiger Achtsamkeit an dieser Stelle in den Bauch und halten den Druck. Siebenmal ein- und ausatmen.

Foto 1: Lokalisation X_1 Physiopressur, Bauchkreisen mit dem Mittelfinger von PP-Punkt Ren Mai 9, einen Cun oberhalb vom Bauchnabel

Foto 2: Durchführung X_1 Physiopressur Bauchkreisen mit einem Cun Abstand, im Uhrzeigersinn, um den Bauchnabel, mit PP-Punkt Ren Mai 9

Bauchkreisen mit Magen 25, beide Seiten (mittlerer Kreis mit X_2)

Der PP-Punkt Magen 25 (Ma 25, Tianshu „Himmelssäule“) ist zwei Cun rechts und links des Bauchnabels (Transversallinie) zu finden (s. Foto 49) und versorgt die Kategorie I. Bei der Durchführung (s. Foto 50) verfahren wir wie bei Ren Mai 9. Zunächst Kreisen wir siebenmal im Uhrzeigersinn. Danach eventuell auf den beiden Punkten Magen 25 jeweils verharren und dann vibrieren, oder verharren und sieben ruhige Atemzüge durchführen.

Foto 3: Lokalisation X_2 Bauchkreisen mit dem Mittelfinger von dem PP-Punkten Ma 25, zwei Cun seitlich vom Bauchnabel, beide Seiten

Foto 4: Durchführung X_2 Bauchkreisen, mit zwei Cun Abstand im Uhrzeigersinn, um den Bauchnabel, mit PP-Punkt Magen 25, beide Seiten

Bauchkreisen mit Ren Mai 12 (äußerer Kreis mit X_3)

Auch der Punkt Ren Mai 12 (Ren 12, Zhongwan „Mitte des Epigastriums“), liegt auf der Sagittallinie, vier Cun oder eine Handbreite oberhalb des Bauchnabels und entstammt der Kategorie I. Der PP-Punkt kann auch wieder mit sieben Bauchnabel-Umkreisungen und zwischenzeitlichem Verharren, mit Vibration und Atmung aktiviert werden (s. Foto 51 und 52).

Foto 5: Lokalisation X_3 Bauchkreisen mit dem Mittelfinger auf PP-Punkt Ren 12, vier Cun oberhalb vom Bauchnabel

Foto 6: Durchführung X_3 Bauchkreisen mit vier Cun Abstand, im Uhrzeigersinn von PP-Punkt Ren Mai 12

5.4.1 Physio-Code®-Übung 2 für das Immunsystem: Unterarmpressur

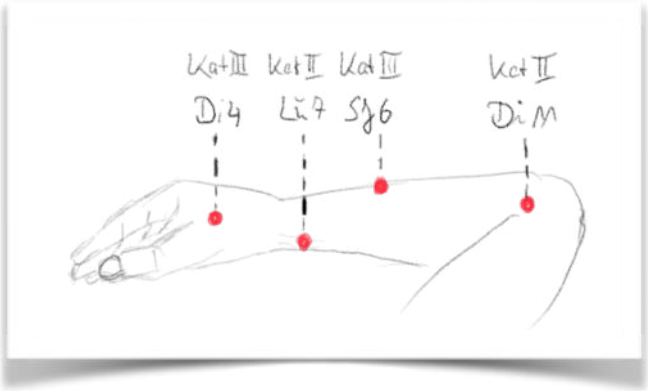
Ausgangslage: schlechter Allgemeinzustand oder tägliche Prävention

Einbezogene Kategorien: II, III (s. Zchg. 25)

PP-Punkte Kategorie II:
Lunge 7 (Lu 7, Lieque „unterbrochene Reihenfolge), beide Seiten
Dickdarm 11 (Di 11, Quchi „gewundener Teich“), beide Seiten

PP-Punkte Kategorie III:
Dreifach-Erwärmer 6, Sanjiao 6 (SJ 6, Zhigou „Wassergraben-Abzweig“), beide Seiten
Dickdarm 4 (! Di 4, Hegu „Talverbindung“). Di 4 nicht in der Schwangerschaft benutzen, kann Wehen auslösen.

Alle vier Punkte liegen am Unterarm und sollten beidseitig, also an beiden Unterarmen nacheinander genutzt werden. Diese PP-Abfolge ist überall und immer durchzuführen, mindestens aber ein- bis zweimal täglich, im Liegen oder im Sitzen, wie hier abgebildet (s. Foto 53).



Zeichnung 1: Unterarmpressur für acht PP-Punkte: Di 4 (!), Lu 7, SJ 6, Di 11, beide Seiten

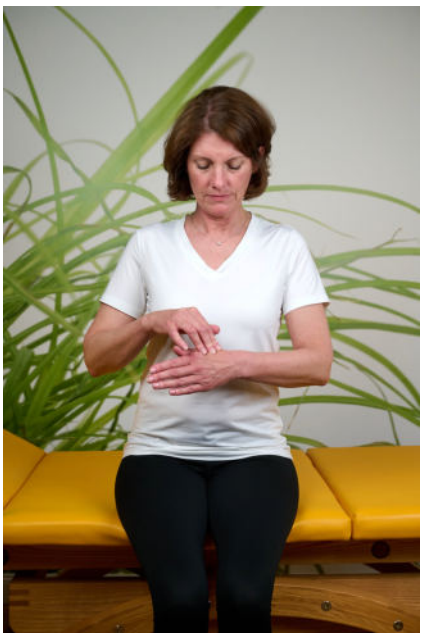


Foto 7: Ausgangsstellung Sitz für die gesamte Unterarmpressur, beide Seiten

Wir beginnen am Körper entferntesten Punkt (distal), auf dem Handrücken (dorsal) mit Dickdarm 4.

Unterarmpressur mit Dickdarm 4 (!), Kategorie III

Dickdarm 4 (! Di 4, Hegu „Talverbindung“) ist generell bekannt als immunstärkender Punkt der Kategorie III. Im TCM-Verständnis bedeutet das, dass der Punkt das Abwehr-Qi stärkt und das Schwitzen reguliert. An Arm, Schulter und Kopf, besonders Gesicht, Augen, Nase, Mund lindert er Schmerzen, reguliert er Spannungen. Außerdem aktiviert er bei Erschöpfungssymptomen das Yang und bewegt das Qi im oberen Körperabschnitt. Dickdarm 4 kann Wehen auslösen, siehe Glossar (!).

Foto 8: Lokalisation und Durchführung der Unterarmpressur mit dem PP-Punkt Dickdarm 4 (!). Mit dem Mittelfinger und den anderen beiden Nebenfingern an der Mitte des Mittelhandknochens der Hand klopfen, beide Seiten

Aufzufinden ist Dickdarm 4 (!) in der Mitte des ersten Mittelhandknochens (s. Foto 54). Indem wir zunächst die Daumen- und die Zeigefinger-Spitze zusammendrücken („pinch grip“), entsteht ein vorgewölbter Muskelbauch unter der Haut. Am Ende der Falte dieses Bauches klopfen Sie 7-, 14- oder 21-mal mit den drei Fingern der „Therapie-Hand“ am Zeigefinger-Mittelhandknochen der anderen Hand. Seitenwechsel.

Andere PP-Darstellungen für Dickdarm 4 (!), zeigen, siehe dazu im Internet (132), dass wir auch mit dem „Therapie-Daumen“ der anderen Hand gegen den Mittelhandknochen dieses Zeigefingers drücken können. Der andere Zeigefinger der „Therapie-Hand“ bildet das Widerlager unter dem Therapie-Daumen in der Handinnenfläche. Touch, press and roll 7-, 14- oder 21-mal an diesem Punkt, Seitenwechsel.

Unterarmpressur mit Lunge 7, Kategorie II

Lunge 7 (Lu 7, Lieque „unterbrochene Reihenfolge“) haben wir bereits in Kapitel 5.2 „Physio–Code®-Schlüssel A“ als Öffner des ersten Wundermeridians kennengelernt. Er ist der Kategorie II zugeordnet.

Dieser Punkt kann zudem auch noch viel mehr und ist besonders bei Lungenerkrankungen bedeutsam. Er reguliert die Wasserwege, beruhigt den Schleim, fördert die absenkende Funktion der Lunge und befreit die Oberfläche. Er kann damit auch bei Verlust oder Minderung des Geruchssinns behilflich sein!

Foto 9: Lokalisation und Durchführung der Unterarmpressur mit dem Daumen ein Cun vom daumenseitigen Handgelenk auf den PP-Punkt Lunge 7, beide Seiten

In sitzender Position ist der Unterarm angewinkelt vor dem Körper. Mit dem Daumen der eigenen „Therapie-Hand“ arbeiten. Ein Cun Richtung Ellenbogen am daumenseitigen (radialen) Handgelenk liegt der PP-Punkt Lunge 7 (s. Foto 55). Dort ist eine Spalte zwischen zwei Handgelenkssehnen (Sehnen des Musculus

brachioradialis und dem Musculus abductor pollicis longus). Mit dem Therapie-Daumen 7-, 14- oder 21-mal touch, press and roll. Seitenwechsel.

Unterarmpressur mit Sanjiao 6, Dreifach Erwärmer 6 (Zhigou), Kategorie III

Sanjiao 6 (SJ 6, Dreifach Erwärmer 6 (Zhigou) „Wassergraben-Abzweig“) der Kategorie III reguliert den Qi-Fluss und klärt stagnierende Hitze in allen drei Jiao (chin. *san* drei und *jiao* Erwärmer). Er unterstützt dabei das Element Metall. Die Lunge wie der Thorax werden bewässert, und der Dickdarm wird bewegt, so dass der Stuhlgang gefördert wird. Besondere Wirkung zeigt er auf den oberen Erwärmer bei Rötungen, Schmerzen und Schwellungen der Augen, Ohrgeräuschen (Tinnitus) und Taubheit, Kiefersperre, geschwollener Hals, Herzschmerzen, thorakales Engegefühl, Husten mit rotem Gesicht, Geruchsverlust etc. Er nimmt Einfluss auf die Meridiane der oberen Extremität und damit bei Zittern (Tremor) oder Taubheitsgefühlen auf den oberen Rücken, die Schulter und Achselhöhle bis hin zur Hand.

Foto 10: Lokalisation und Durchführung der Unterarmpressur an dem PP-Punkt SJ 6 in der Mitte der unteren Hälfte des Unterarmes, beide Seiten

Halbieren Sie gedanklich Ihren außenseitigen (dorsalen) Unterarm, den sie vom Handgelenk bis zur Ellenbeuge bemessen. Vom Mittelpunkt des Unterarms bis zum Handgelenk halbieren sie erneut die Strecke. Dort sitzt der Punkt Sanjiao 6 (s. Foto 56). Sie kennen bereits den Punkt SJ 5 (Waiguan) als Öffner des achten Wundermeridians über das Yang-Verbindungsgefäß (Yang Wei Mai). Von SJ 5 ist dieser Punkt SJ 6 (Zhigou) ein Cun weiter zum Körper hin (proximal) aufzufinden.

Führen Sie mit ihrem Daumen oder Mittelfinger touch, press und 7-, 14- oder 21-mal roll an diesem Punkt SJ 6 aus, beide Seiten.

Unterarmpressur mit Dickdarm 11, Kategerie III

Dieser Punkt Dickdarm 11 (Di 11, Quchi „gewundener Teich“), ist der Kategorie II zugeordnet und ist der klassische Punkt bei Hitze-Zeichen. Er kann hohes Fieber senken, kühlt das Blut, leitet Nässe aus, lindert Juckreiz, behandelt Hautauschläge jeglicher Art (trockene Haut, schuppige Haut, Neurodermitis, Psoriasis, Dermatomyositis, Psoriasis-Arthritis, Urticaria, Wundrose (Erysipel), Gürtelrose (Herpes Zoster) etc.). Er kann den Blutdruck senken (bei Hypertonie) und hilft bei jeglichen Erkrankungen des Armes (Schmerzen von Schulter bis Hand, Taubheitsgefühle (Sensibilitätsstörungen), schmerzhaften Blockaden, Verkürzungen (Kontrakturen) oder Abschwächungen (Atrophien) der Armmuskulatur, Unbeweglichkeit des Armes (Hypomobilität), etc.

Foto 11: Lokalisation und Durchführung der Unterarmpressur am PP-Punkt Di 11 (Quchi), beide Seiten

Ausführung der Unterarmpressur am Punkt Di 11 (Quchi): Beugen Sie Ihren Unterarm an, so dass die Falte in der Ellenbeuge gut zu erkennen ist. Am Ende der Falte mit dem stärksten Finger der anderen Hand (hier der Daumen, s. Foto 57) in die Tiefe an den Knochen des Ellenbogens (lateraler Epicondylus des Humerus) führen Sie touch, press und 7-, 14- oder 21-mal roll an diesem Punkt Di 11 aus. Seitenwechsel.

5.5.3 Physio-Code®-Übung 3 für das Immunsystem: Beinpressur mit Fuß

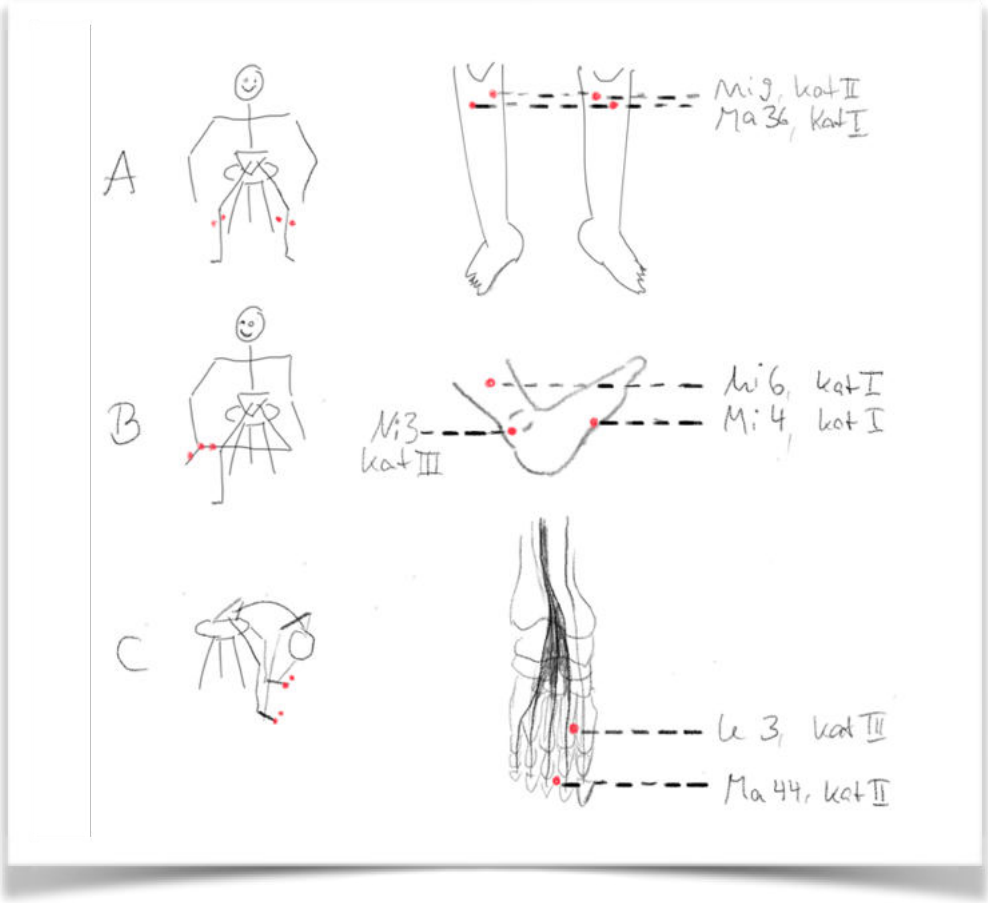
Ausgangslage: Ausgangsstellung Sitz für leicht Fortgeschrittene

Einbezogene Kategorien: I, II, III (s. Zchg. 26)

PP- Punkte der Kategorie.I:
Magen 36 (! Ma 36, Zusanli)
Milz/Pankreas 4 (Mi 4, Gongsun)
Milz/Pankreas 6 (! Mi 6, Sanyinjiao)

PP-Punkte der Kategorie II:
Milz/Pankreas 9 (Mi 9, Yinlingquan)
Magen 44 (Ma 44, Zusanli)

PP-Punkte der Kategorie III:
Niere 3 (Ni 3, Taixi),
Leber 3 (! Le, Taichong)



Zeichnung 2: Beinpressur mit Fuß für 14 PP-Punkte, beide Seiten:
A: Mi 9 und Ma 36!
B: Ni 3, Mi 4 und Mi 6 (!)
C: Le 3 (!) und Ma 44

Beinpressur A: Magen 36 (! Ma 36, Zusanli), Kategorie I

Eine PP-Übung für Magen 36 (! Ma 36, Zusanli) kennen wir bereits aus dem Physio-Code®-Schlüssel B, als eine Übung zur Förderung des Herz-Qi-Flusses.

Mit der Physiopressur an Magen 36 (!) wird der Magen harmonisiert und die Mitte gestützt, das gebietet die Kategorie I. Die Verdauung, beginnend im Magen, ist in der TCM die Grundlage für u. a. die Blutbildung. Dieser Punkt kräftigt Milz/Pankreas und löst Feuchtigkeit auf. Er unterstützt das wahre Qi und nährt das Ursprungs-Qi. Tonisiert Qi und nährt Blut und Yin, leert Feuer und beruhigt den Geist. Aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerz. Belebt das Yang und stellt das Bewusstsein wieder her. Wegen des erleichterten Schwierigkeitsgrades, erfolgt die Übung hier manuell klopfend (s. Foto 58). Fühlen Sie sich fitter, können Sie auch die PP-Übung mit der Rolle praktizieren (s. Foto 25, Kap. 5.3.1.4). Wir erinnern noch einmal: Magen 36 wird in nur wenigen westlichen Literaturen als wehenfördernd angesehen. In der Praxis in China, Universität Nanning, ist er es nicht. Daher ist die Markierung nur schwarz (!), nicht rot.

Foto 12: Lokalisation und Durchführung der Beinpressur unterhalb der Knie am PP-Punkt Magen 36 (!), drei Cun oder vier Finger unterhalb der Außenseite der Kniescheibe, beide Seiten

Ausführung der Beinpressur am PP-Punkt Magen 36 (!) (s. Zchg. 26 A und Foto 58): Setzen Sie sich an die Bettkante oder auf einen Stuhl. Die Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander auf den Boden aufgestellt, indem die Knie um ca. 90° angewinkelt sind. Mit beiden Händen eine Handbreite mit vier Fingern (oder auch drei Cun) von der jeweiligen Kniescheiben-Außenspitze (lateral der Kniescheibe) Richtung Füße abwärts tasten (touch). Dann seitlich außen an der Schienbein-Außenkante (Mulde der lateralen Tibia) mit der lockeren Faust rechtes und linkes Knie, 7-, 14- oder 21-mal, klopfen oder trommeln; oder wie hier abgebildet mit dem Mittelfinger 7-, 14- oder 21-mal press and roll (s. Foto 58).

Beinpressur A: Milz/Pankreas 9 (Mi 9, Yinlingquan), Kategorie II

Der PP-Punkt Milz/Pankreas 9 (Mi 9, Yinlingqua) öffnet die Wasserwege und löst damit Ödeme jeglicher Art und kühlt Fieber herunter. Damit erfüllt er die Bedingungen der Kategorie II. Auch Harnverhalt, Probleme beim Wasserlassen (Miktionsschwierigkeiten), Durchfall (Diarrhö), plötzliche Diarrhö mit unverdauten Nahrungsresten im Stuhl bis hin zu wässrig blutigem Stuhl (dysenterische Erkrankung), Essunlust, Gelbsucht (Ikterus), abdominale Blähungen etc.

Foto 13: Lokalisation und Durchführung der Beinpressur am PP-Punkt Milz 9 an der Innenseite des Unterschenkels, beide Seiten

Ausführung der Beinpressur am Punkt Milz 9 (s. Zchg. 26 A und Foto 59): Der PP-Punkt Milz 9 liegt unterhalb des Knies, an der Innenseite (mediales Knie). Im Sitzen, die Füße aufgestellt, tasten Sie mit dem

Mittelfinger der gleichseitigen Hand jeweils den inneren Rand der Kniescheibe (medialer Patellarand). Der Mittelfinger wandert weiter Richtung Fuß über den Schienbeinhügel (Tibiakondyle) herüber. Er landet in einer Mulde am Schienbein (touch, s. Foto 59). Hier befindet sich der PP-Punkt Milz 9. Mit dem Mittelfinger oder Daumen dürfen Sie nun pressen und rollen: 7-, 14- oder 21-mal. So arbeiten Sie bilateral auf derselben Seite, also mit beiden Händen gleichzeitig, mit den Mittelfingern am jeweils gleichen Unterschenkel. Eine weitere bilaterale Lösung empfiehlt sich, indem die Ellbogen auf die Oberschenkel abgelegt und die Hände gekreuzt werden. Dabei bearbeiten Sie mit dem rechten Mittelfinger den linken PP-Punkt Milz 9 und mit dem linken Mittelfinger den rechten PP-Punkt Milz 9.

Fußpressur B: Niere 3 (Ni 3, Taixi), Kategorie III

Diesen PP-Punkt Niere 3 (Ni 3 Taixi) kennen Sie bereits aus dem Physio-Code® Schlüssel B und behandeln ihn auch genauso, lediglich nutzen wir die Intention zur Stärkung des Immunsystems.

Zum Immunsystem leistet der PP-Punkt Niere 3 Besonderes. Daher ist er ebenfalls hier direkt zitiert aus dem Deadman.

Niere 3 (Ni 3, Taixi) ist der wichtigste PP-Punkt „zum Tonisieren der Nieren bei Yin-, Yang- oder Qi-Mangel: Milde Halsschmerzen, Schwierigkeiten den Enddarm zu leeren (Defäkationsschwierigkeiten), Verstopfung (Obstipation) durch Flüssigkeitsmangel, Kopfschmerzen, Schwindel, chronische Zahnschmerzen, lose Zähne, Ohrgeräusche (Tinnitus), Taubheit, Zeugungsunfähigkeit (Impotenz), unwillkürlicher Samenerguss, sexuelle Erschöpfung, Kälte der unteren Glieder, Häufung der Blasenentleerung (Miktionshäufigkeit) mit starkem Harnfluss, schwacher Blase (Harninkontinenz), Lumbalschmerzen, Schmerzen an der Fußsohle.“

Der Punkt Niere 3 (Ni 3, Taixi) „harmonisiert die Beziehung der Nieren zu Leber, Herz und Lunge: Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, übermäßiges Träumen, Gedächtnisschwäche, Keuchatmung, trockener Husten, blutdurchsetztes Sekret, Dyspnoe, Husten, Asthma etc.“

Foto 14: Lokalisation und Durchführung der Fußpressur am PP-Punkt Niere 3, mit dem Mittelfinger in der Mulde zwischen Malleolus mediales und Achillessehne, beide Seiten

Ausführung der Fußpressur am PP-Punkt Niere 3 (Ni 3, Taixi, s. Zchg. 26 B und Foto 60), beide Seiten: Bereits PP-Übung 2 aus dem Physio-Code®-Schlüssel B zeigt diese Physiopressur (s. Foto 20 und 21 aus Kap. 5.3.1.2). Greifen Sie (touch) mit dem Daumen oder Mittelfinger hinter (dorsal) den höchsten Punkt des Innenknöchels (medialer Malleolus). Pressen und rollen Sie 7-, 14- oder 21-mal an diesem Punkt und behandeln Sie beide Seiten.

Fußpressur B: Milz/Pankreas 4 (Mi 4, Gongsun), Kategorie I

Auch diesen Punkt Milz/Pankreas 4 (Mi 4, Gongsun) kennen Sie bereits als Öffner des fünften Wundermeridians „Durchdringungsgefäß (Chong Mai)".

Darüber hinaus wirkt Milz 4 (Mi 4, Gongsun) nach Deadman bei „Erbrechen, Magen-Kälte, Essunlust, Bauchknurren (Borborygmus), Durchfall (Diarrhö), unverdaute Nahrungsreste (im Stuhl), wässrig, blutigem Stuhl (dysentrische Erkrankung). Wichtig für Schmerzen und Blähungen im oberen oder unteren Abdomen. Beruhigt den Geist: Manisch-depressive Erkrankung (bipolare Störung), manische Raserei, Schlafstörungen und Unruhe, Anfallsleiden (Epilepsie), Qi-Mangel der Gallenblase, übermäßiges Seufzen. Reguliert das Durchdringungsgefäß: Unregelmäßige Menstruation, gynäkologische Beschwerden, Nicht-Ablösen der Gebärmutter (Plazentaretention) und Wochenflussstau. Behandelt Herz- und Thoraxschmerzen."

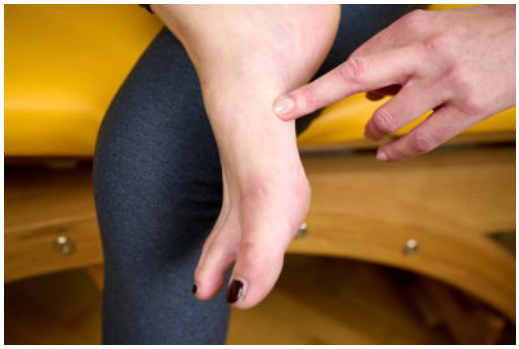


Foto 15: Lokalisation und Durchführung der Fußpressur am PP-Punkt Milz 4 an der höchsten Stelle des Fußinnenrandes mit dem Daumen oder Mittelfinger drücken, beide Seiten

Ausführung der Fußpressur am PP-Punkt Milz 4 (s. Zchg. 26 B und Foto 61): Wie bereits im Physio-Code® Schlüssel A beschrieben befindet sich der PP-Punkt Milz 4 am Fußinnenrand (s. Fotos 11 und 12 Kap. 5.2). Es ist der höchste Punkt des Fußgewölbes an dem inneren Fußrand (touch). Mit dem Daumen oder Mittelfinger in der Mulde drücken und rollen Sie mit 7, 14 oder 21 Wiederholungen, beide Seiten.

Fußpressur B: Milz/Pankreas 6 (! Mi 6, Sanyinjiao), Kategorie I

Der PP-Punkt Milz/Pankreas 6 (! Mi 6, Sanyinjiao) ist Ihnen ebenfalls vertraut aus dem Physio-Code®-Schlüssel B (s. Milztyp Kap. 5.3.1.5). Er ist sehr bedeutsam, daher wird seine genaue Funktion hier direkt aus dem Handbuch der Akupunktur (Deadman, 133) zitiert. Vorsicht in der Schwangerschaft, Milz 6 kann Wehen erzeugen (!).

Milz 6 „tonisiert den Mittleren Erwärmer und beseitigt Feuchtigkeit: Schwerer Körper, Schweregefühl in den vier Gliedern, Schwellungen (Ödem), Bauchknurren (Borborygmus), Durchfall (Diarrhö), unverdaute Nahrungsreste im Stuhl, abdominale Blähungen, kalter Abdomen, Ess- und Trinkunlust, Erbrechen, schmerzhafte Feuchtigkeits-Blockade, Gewebeschwund (Atrophie) und schmerzhafte Blockade der unteren Glieder, Hautreizungen (Ekzem).

Milz 6 reguliert die Gebärmutter (Uterus) und die Regelblutung (Menstruation): Unregelmäßige Menstruation, Uterusblutung, zu starke und zu lange Blutung (Menorrhagie), das Ausbleiben der Blutung (Amenorrhö), Regelblutungsschmerzen (Dysmenorrhö), abnormales Wachstum im Bauch (abdominale Massen), Scheidenausfluss (Leukorrhö), Gebärmutter-Vorfall (Uterusprolaps), Unfruchtbarkeit, rastloser Fötus, Querlage des Babys, schwierige Entbindung, Wochenflussstau, nachgeburtlicher Schwindel der Mutter (postpartaler Schwindel).

Milz 6 reguliert die Sexualfunktion und die Genitalien: Unwillkürlicher Samenerguss, sexuelle Hyperaktivität bei Männern, Zeugungsunfähigkeit (Impotenz), Genitalschmerzen, Penisschmerzen, Schrumpfhoden, Erkrankungen des Urogenitaltraktes durch Kälte (Shan-Erkrankung).

Milz 6 reguliert das Wasserlassen (Miktion): Miktionsschwierigkeiten, Bettnässen, schmerzhafte Miktions-dysfunktion, Harntrübung.

Milz 6 beruhigt den Geist: unregelmäßiger Herzschlag (Palpitationen), Schlafstörungen, Qi-Mangel der Gallen-blase“ etc.

Foto 16: Lokalisation und Durchführung der Fußpressur am PP-Punkt Milz 6 (!). Mit dem Mittelfinger oder Daumen drei Cun oberhalb der höchsten Stelle des Innenknöchels (Malleolus medialis), beide Seiten

Ausführung der Fußpressur am PP-Punkt Milz 6 (! Mi 6 Sanyinjiao, s. Zchg. 26 B und Foto 62): Für diese Physiopressur wird das Bein mit dem Außenknöchel auf den Oberschenkel des anderen Beines überschlagen. Den PP-Punkt Milz 6 (!) tasten (touch) Sie hier vier fingerbreit, das entspricht drei Cun vom höchsten Punkt des Innenknöchels (medialer Malleolus) in Richtung Schienbein aufwärts (mediale Hinterkante der Tibia). Mit dem Daumen oder Mittelfinger 7-, 14- oder 21-mal pressen und rollen. Beide Seiten.

Sollten Sie sich fitter fühlen, können Sie auch wieder in Seitenlage mit der PP-Rolle arbeiten (s. Foto 27 Kap. 5.3.1.5)

Fußpressur C: Leber 3 (! Le 3, Taichong), Kat III

Der PP-Punkt Leber 3 (! Le 3, Taichong) kennen Sie ebenfalls bereits aus der PP-Übung für das Leber-Qi (s. Kap. 5.3.1.3, Foto 22). Hier wird er ebenfalls manuell bedient (mit der PP-Rolle s. Kap. 5.3.1.3 Holztyp) Vorsicht wieder in der Schwangerschaft (!), der PP-Punkt Leber 3 fördert den Geburtsvorgang. Dieser PP-Punkt ist außerdem so mannigfaltig in seiner Funktion, dass wieder aus dem Deadman zitiert wird (134).

Leber 3 (! Le 3, Taichong) ist der „Hauptpunkt zum Fördern des freien Fließens des Leber-Qi in Kopf, Augen, Hals, Thorax, Herz, Brüsten, Bauchregion zwischen Rippen und Bauchnabel (Epigastrium), Bauchraum Zwischen Brustbein und Becken (Abdomen), seitlichem (lateralem) Rippenbereich, Gebärmutter (Uterus) und Geschlechtsorganen (Genitalien).

Der PP-Punkt Leber 3 unterdrückt Leber-Yang und beruhigt Leber-Wind: Kopfschmerzen, Schwindel, Anfallsleiden (Epilepsie), Krampf der Streckmuskulatur des Nackens und des Rückens (Opisthotonus), Abweichung vom Mundwinkel (Mund-Deviation).

Der PP-Punkt Leber 3 behandelt Augenkrankheiten: Verschwommenes Sehen oder nachlassende Sehstärke, rote, geschwollene und schmerzende Augen, ungewöhnliche Bewegung der Augen oder Augenlider.

Der PP-Punkt Leber 3 reguliert die Menstruation: Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö), unregelmäßige Menstruation, andauernde Regelblutung (persistierende Uterusblutung).

Der PP-Punkt Leber 3 reguliert das Urogenitalsystem: Harnverhalt, schmerzhafte Harnblasenentleerung (Miktionsdysfunktion), …, Bettnässen, Inkontinenz, …, schmerzende Genitalien, Schwellung oder Zurück-ziehen (Retraktion) der Hoden.

Der PP-Punkt Leber 3 behandelt Verstopfung (Obstipation) und andere Rektum-Entleerungs-Schwierigkeiten (Defäkations-Schwierigkeiten) sowie Durchfall (Diarrhö) durch Leber-Milz-Disharmonie“.

Foto 17: Lokalisation und Durchführung der Fußpressur am PP-Punkt Leber 3 (!). Mit dem Mittelfinger zwischen Großzeh und zweiter Zeh drücken, beide Seiten

Ausführung der Fußpressur am PP-Punkt Leber 3 (! Le 3, Taichong, s. Zchg. 26 C und Foto 63): Sie suchen auf dem Fußrücken die Schwimmhaut zwischen dem großen und zweiten Zeh und wandern mit dem Mittelfinger Richtung Fußgelenke (nach proximal) bis zum nächsten Knochenkontakt zwischen erstem und zweitem Mittelfußknochen (touch). Dort pressen und rollen Sie 7-, 14- oder 21-mal oder/und vibrieren auf dem Punkt. Bestenfalls führen Sie die Physiopressur auf beiden Seiten gleichzeitig aus, oder nacheinander an jeder Seite. Oder Sie wählen die PP-Übung für das Leber-Qi im Stehen auf der PP-Rolle (s. Kap. 5.3.1.3, Foto 22).

Fußpressur C: Magen 44 (Ma 44, Neiting), Kategorie II

Der PP-Punkt Magen 44 (Ma 44, Neiting) klärt Hitze aus Magen und Darmregion. Bei Schmerzen im Bauchraum (Abdomen), Bauchknurren (Borborygmen), Verstopfung (Obstipation), Durchfall (Diarrhoe), Blut im Stuhl und auch übermäßigem Durst hilft dieser Punkt. Er unterstützt außerdem bei kalten Händen und Füßen oder bei Schmerzen und Schwellungen des Fußrückens. Interessant ist seine Wirkung auf die Zähne und das Gesicht (der Fuß-Yang Ming-Magen-Meridian zieht von Kopf bis Fuß). Er hilft bei „Zahnschmerzen, Schmerzen der Zähne im Unterkiefer, Augenschmerzen, Gesichtsschmerzen, Abweichung von Mundwinkel und Auge, Nasenbluten, schmerzhafte Blockade im Hals, Tinnitus.“ (135).

Foto 18: Lokalisation und Durchführung der Fußpressur am PP-Punkt Magen 44. Mit dem Zeigefinger an der Schwimmhaut zwischen zweitem und drittem Zeh drücken, beide Seiten

Ausführung der Fußpressur am PP-Punkt Magen 44 (s. Zchg. 26 C und Foto 64): Suchen Sie auf dem Fußrücken die Schwimmhaut zwischen zweitem und drittem Zeh auf. Der PP-Punkt Magen 44 liegt einen halben Cun von dieser Schwimmhaut Richtung Fußgelenke (touch). Mit dem Zeigefinger pressen und 7-, 14- oder 21-mal rollen oder vibrieren (s. Foto 64). Wie bei der Fußpressur an dem PP-Punkt Leber 3 arbeiten Sie an beiden Seiten gleichzeitig oder nacheinander.

5.5.4 Physio-Code®-Übung 4 für das Immunsystem: Rückenpressur

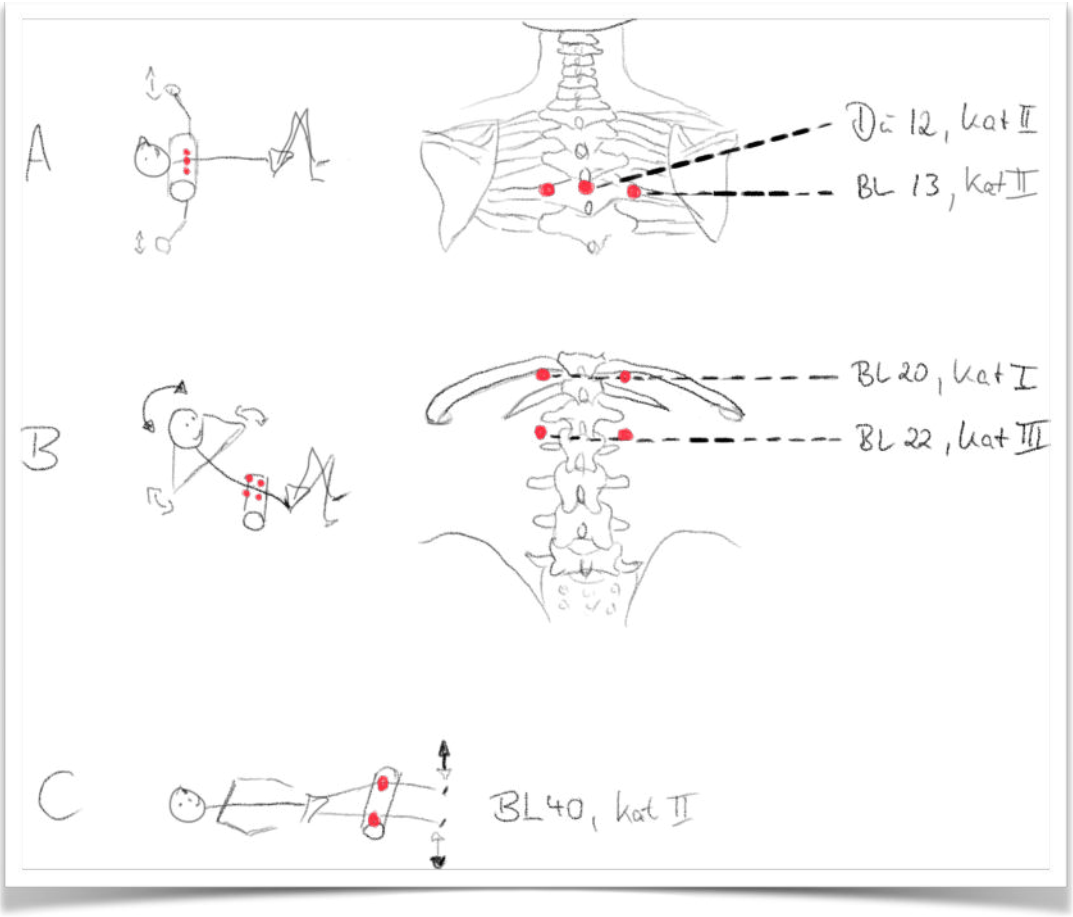
Ausgangslage: Rückenlage für Fortgeschrittene

Einbezogene Kategorien: I, II, III (s. Zchg. 27)

PP-Punkte der Kategorie I:
Blase 20 (Bl 20, Pishu, s. Zchg. 27 B), beide Seiten

PP-Punkte der Kategorie II:
Du Mai 12 (Du 12, Shenzhu, s. Zchg. 27 A),
Blase 13 (Bl 13, Feishu, s. Zchg. 27 A), beide Seiten
Blase 40 (Bl 40, Weizhong, s. Zchg. 27 C), beide Seiten an den rückwärtigen Kniekehlen

PP-Punkte der Kategorie III:
Blase 22 (Bl 22, Sanjiaoshu, s. Zchg. 27 B), beide Seiten



Zeichnung 3: Rückenpressur für neun PP-Punkte in der Übungsabfolge aus Rückenlage
A: Du Mai 12 und Blase 13 beide Seiten
B: Blase 20 beide Seiten und Blase 22 beide Seiten
C: Blase 40 beide Seiten

Rückenpressur A: Du Mai 12 (Du Mai 12, Gouverneurgefäß 12, Shenzhu) und Blase 13 (Bl 13, Feishu, beide Seiten), jeweils Kategorie II

Der Du Mai 12 (Du 12, Shenzhu) liegt auf der gleichen Höhe wie Bl 13 (Feishu). Diese Punkte kennen wir bereits aus dem Physio-Code®-Schlüssel B (s. Kap. 5.3.1.1) zur Pflege des Lungen-Qi bei einem Metalltyp. Zusammen mit den beiden Lungenpunkten Blase 13 (Feishu, s. Zchg. 27 A sind sie besonders effektiv für das Immunsystem.

Du Mai 12 (Du 12, Shenzu) korrekt aufzufinden ist nicht so schwer. Beginnen Sie sich auf die PP-Rolle abzulegen in Höhe der Schulterblätter (genauer: vom 7. Halswirbel (C7) abwärts drei Dornfortsätze zählen. Palpation C7: C7 bleibt stehen, bei Streckung des Kopfes nach hinten und rotiert mit im Gegensatz zu Th1 bei Kopfdrehung). Unterhalb des dritten Dornfortsatzes in der Mulde zum nächsten Wirbel befindet sich Du Mai 12. Die zwei PP-Punkte Blase 13 (Bl 13, Feishu) liegen eineinhalben Cun rechts und links daneben (lateral) von Du Mai 12. Diese drei PP-Punkte, Du Mai 12 mit den beiden Blase 13-Punkten, helfen bei Husten, Atemnot (Dyspnoe), Fieber, bei übermäßiger Hitze, die zu krankhaftem Hin- und Herlaufen führen kann, Wutanfällen, Sehen von Geistern. Sie beruhigen den Geist. Blase 13 im speziellen stärkt und verteilt das Lungen-Qi und klärt die Hitze aus der Lunge. Er ist ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste Punkt, bei allen Lungen-Problematiken.

Foto 19: Lokalisation und Durchführung der Rückenpressur mit den drei PP-Punkten Du Mai 12 und Blase 13 beide Seiten, in der Ausgangsstellung Rückenlage. Die PP-Rolle liegt unterhalb der Schulterblattgräte. Beide Arme ausstrecken und mit den Händen auf den Fußboden klopfen.

Ausführung der Rückenpressur A mit den Punkten Du Mai 12 und Blase 13 (s. Zchg. 27 A und Foto 65): Die obere Brustwirbelsäule und die Region unterhalb der Schulterblattgräte beider Seiten berühren die PP-Rolle, während Sie mit aufgestellten Beinen liegen. Die Arme sind zur Seite ausgestreckt. Mit den Handrücken beider leicht geöffneten Hände locker auf den Boden klopfen (7-, 14- oder 21-mal).

Wenn Sie das Becken abheben, steigern Sie die Intensität noch. Diese Variante finden Sie in der Übung zum Physio-Code®-Schlüssel B für den Metalltyp (s. Kap. 5.3.1.1, Foto 19). Auch die nächsten Punkte sind Ihnen aus der Übung vertraut. Hier gehen wir lokaler und einzeln an die folgenden Punkte heran.

Rückenpressur B: Blase 20 (Bl 20, Pishu), Kategorie I, beide Seiten und Blase 22 (Bl 22, Sanjiaoshu), Kategorie III, beide Seiten

Die vier PP-Punkte Blase 20 (Bl 20, Pishu) und Blase 22 (Bl 22, Sanjiaoshu), beide Seiten, regulieren beide die Mitte allein durch ihre Lage. Diese Punkte sind auch einzusetzen bei Bauchknurren (Borborygmus), Durchfall (Diarrhö), unverdauten Nahrungsresten im Stuhl, Schwellungen (Ödem), krankhafter Schläfrigkeit (Somnolenz), Trägheit und Schweregefühl des Körpers mit Bewegungsunlust, abdominalen Blähungen und Schmerzen, einem abnormen Wachstum im Bauchraum (Abdominale Massen), Erbrechen, schwieriger Nahrungsaufnahme, abdominalen Blähungen mit Abmagerung.

Foto 20: Lokalisation und Durchführung der Rückenpressur B: Blase 20 und Blase 22 beide Seiten aus der Rückenlage, die Hände an den Hinterkopf. Rotation des Oberkörpers.

Zur Ausführung der Rückenpressur B an den Punkten, Blase 20 und Blase 22, beide Seiten (s. Zchg. 27 B und Foto 66) suchen Sie sich zunächst die Region des Körpers, worunter die PP-Rolle zu liegen kommt, mit den Händen zunächst auf. Hände in die Taille eingestützt mit den Daumen nach vorne (Palpation: beide Hände stützen sich in die Taille mit den Daumen und Zeigefingern an den Darmbeinschaufeln). Mittel- und Ringfinger befinden sich dann in der Region des elften Brustwirbels (TH 11) für den PP-Punkt Blase 20 bis Unterkante des ersten Lendenwirbels (L 1) für den PP-Punkt Blase 22. Diese Region auf die PP-Rolle ablegen und liegen lassen. Beine aufgestellt. Beide Hände jetzt an den Hinterkopf legen.

Mit Hilfe der Ellenbogen die Rotation des Oberkörpers einleiten, die Arme dabei stabil halten:
1. Augen fix, gerade ausschauen, kleinere Drehungen 7-, 14- oder 21-mal ausführen
2. Kopf und Augen mitdrehen lassen, größere Drehungen ausführen 7-, 14- oder 21-mal (s. Foto 66)

Das Ausmaß der Rotation der Brustwirbelsäule (BWS) bestimmt die Druckintensität auf die PP-Rolle.

Rückenpressur C: Blase 40 (Bl 40, Weizhong), Kategorie II, beide Seiten

Aufgrund der Besonderheit dieser zwei Punkte (rechts und links) an den rückwärtigen Kniekehlen wird wieder aus dem Deadman direkt zitiert (136).

Der PP-Punkt Blase 40 (BL 40, Weizhong) behandelt „Schädigung durch Sommer-Hitze und andere fieberhafte Erkrankungen, v.a. mit Erbrechen.

Der PP-Punkt Blase 40 wird eingesetzt bei fieberhaften Erkrankungen ohne Schwitzen, Schädigung durch Kälte mit Hitze der vier Glieder, abwechselnden Schüttelfrost- und Fieberphasen, Malaria, ständigem Durst, plötzlichen tumultartigen Erkrankungen," blutigem oder schleimigem Stuhl („dysenterische Erkrankung).

Der PP-Punkt Balse 40 klärt Hitze aus dem Blut: Nasenbluten, Wundrose (Erysipel)," Entzündung der oberen Hautschicht („Ekzem"), Nesselsucht („Urtikaria").

Der PP-Punkt Blase 40 wird häufig verwendet für akute oder chronische Lumbalschmerzen (Ischialgie), Knieerkrankungen, Schwäche in den Beinen, Atrophie und schmerzhafte Blockade der unteren Glieder, Halbseiten-Lähmung" (Hemiplegie).

Foto 21: Lokalisation und Durchführung der Rückenpressur C: Blase 40. In Rückenlage die PP-Rolle unter die Kniekehlen legen, mit den Fersen auf den Boden klopfen

Ausführung der Rückenpressur C für den PP-Punkt Blase 40 (Bl 40, Weizhong, s. Zchg. 27 C und Foto 67): Ausgangsstellung Rückenlage. Die PP-Rolle legen Sie unter die Kniekehlen. Die PP-Punkte Blase 40 beide Seiten, befinden sich jeweils mittig in der Kniekehle. Heben Sie die Füße im Wechsel an und lassen sie wieder fallen. Klopfen Sie mit den Fersen auf den Boden 7-, 14- oder 21-mal mit jedem Fuß.

Über die fallenden Fersen erfolgen Vibrationen von den Füßen aus bis in die Beine hoch. Die Kniekehlen bekommen durch den wechselseitigen (reziproken) Schwung mal rechts mal links mehr Druck. Es sollte ein gleichmäßiger Rhythmus gefunden werden, schnell oder langsam ausgeführt. Dies fordert zusätzlich koordinative Fähigkeiten im Kleinhirn (Cerebellum).

5.5.5 Resümee zur Stärkung des Immunsystems

Lassen Sie uns die vier Übungsabfolgen zur Stärkung des Immunsystems resümieren. Sie können sie in den drei vorgegebenen Kategorien denken und ausüben. Markieren Sie sich Ihre Kategoriepunkte und die entsprechenden Übungen dazu, je nachdem wie sich die Schwerpunkte Ihres Symptomenkomplexes zeigen. So entsteht ein individuelles Behandlungskonzept für Sie. Oder: üben Sie prophylaktisch einfach alle hier erwähnten PP-Punkte, regelmäßig. Sie können die Punkte entsprechend den Körperregionen (Bauch/Arme/ Beine/Rücken) im Einzelnen an die jeweils besten Tageszeiten anpassen. Morgens im Bett oder nach Ihren Mahlzeiten führen Sie das Bauchkreisen durch. Am Arbeitsplatz bauen Sie die Übungen im Sitzen ein und abends nach getaner Arbeit, zum Re-energetisieren, üben Sie an der PP-Rolle. So können Sie auch rein prophylaktisch über den Tag verteilt alle Punkte beüben.

Fazit: Ob nun fortgeschritten oder vorsichtig aus Erschöpfungszuständen heraus geübt, diese vier Übungen mit ihren 31 Punkte (wenn die symmetrisch angelegten Punkte beidseits ausgeführt werden) eignen sich für Vorsorge, Pflege und Rehabilitation zu jeder Virus-Problematik. Erinnern wir uns dennoch auch an die ersten drei Schlüssel zum Physio-Code®. Auch sie können, etwas unspezifischer aber nicht weniger unbedeutend für das Immunsystems Energien ausgleichen. Zusammen mit den 12 Ma Dan Yang-Himmel-Stern-Punkten (s. Kap. 1.1) bestehen für Sie so fünf verschiedene Prävention- oder Behandlungs-Methoden bereit.

Wenn die Physiopressur in diesem Kapitel in Gesamtheit zu anstrengend sein sollte, so bleibt eine Punkte-Kombination, die das Immunsystem stärkt, mit nur zwei Punkten für grippale Infekte ganz allgemein. Sie gilt als der traditionelle „Grippe-Mix“ (s. Abb. 60) (137).

Abbildung 2: „Grippe-Mix“

Bei diesem „Grippe-Mix“ werden die bekannten PP-Punkte Dickdarm 4 (! Di 4, Hegu) und Lunge 7 (Lu 7, Lieque) behandelt. Die vier PP-Punkte beider Seiten befinden sich an der Hand (! Dickdarm 4) und am Unterarm (Lunge 7). Diese Kombination gilt als legendär. Einfach diese vier Punkte auf beiden Seiten drücken und klopfen wie beschrieben, immer und überall, in jeder Ausgangsstellung. Das sorgt vor und hilft im Bedarfsfall.

Außerdem denken Sie im Zusammenhang mit Ihrem Immunsystem immer auch an genügend Frischluft-einheiten und eine ausgewogene Ernährung (s. Kap. 6 Bekömmlich nähren statt nur essen).

Viel Spaß und gute Gesundheit!

Ihre Jutta Streng, aka Master Ju

Diplom Physiotherapeutin, Master of TCM und Autorin