

HARA SHIATSU ALS UNTERSTÜTZUNG BEI GELENK- BESCHWERDEN

RENÉ LUKHAUP



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *René Lukhaup*. Betreut von: *Gabrielle Pfeifer*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

ALLES GESCHMEIDIG?

Probleme mit den Gelenken? Steifigkeit am Morgen? Schmerzen bei bestimmten Bewegungen bzw. eingeschränkter Bewegungsradius in Gelenken? Damit bist Du nicht alleine. Viele Menschen leiden unter Gelenkbeschwerden.

- Lädst Du Dir oder lässt Du Dir manchmal zu viel auf die Schultern laden?
- Schleppest Du noch Altlasten auf Deinen Schultern mit Dir rum?
- Ist womöglich die Luft draußen und Du lässt die Schultern hängen?
- Hast Du gerne alles unter Kontrolle, oder kannst Du die Kontrolle auch mal abgeben?
- Nimmst Du Dir genug Freiraum bzw. wird Dir genug Freiheit gegeben?
- Wie flexibel bist Du in Deinem Denken und Handeln?
- Kannst Du leicht und rasch Entscheidungen treffen?
- Bewegst Du Dich leichtfüßig durchs Leben, oder hast Du einen Klotz am Bein? Kannst Du Belastungen gut durchstehen, oder gehst Du schnell in die Knie?
- Wirst Du für Deine Bedürfnisse aktiv?
- Pflegst Du ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe?

Aber was hat das nun alles mit Deinen Gelenken und Hara Shiatsu zu tun? Dieser Frage möchten wir auf den nächsten Seiten auf den Grund gehen.

Gelenkbeschwerden können sehr viele Ursachen haben, von trivialen Dingen wie Überlastung oder zu wenig Bewegung bis hin zu komplexen angeborenen Gelenkfehlstellungen und Unfällen mit Gelenkbeteiligung. In Hara Shiatsu machen wir uns ein ganzheitliches Bild des Menschen und beziehen dabei die wesentlichen Ursachen mit ein.

Infolgedessen verbessern sich nicht nur Deine Gelenkbeschwerden, sondern Du erhältst auch wieder mehr Lebensqualität, Leichtigkeit, Flexibilität und Freude im Leben. Damit wieder alles geschmeidig ist und reibungslos läuft.

EIN PAAR ZAHLEN UND DATEN

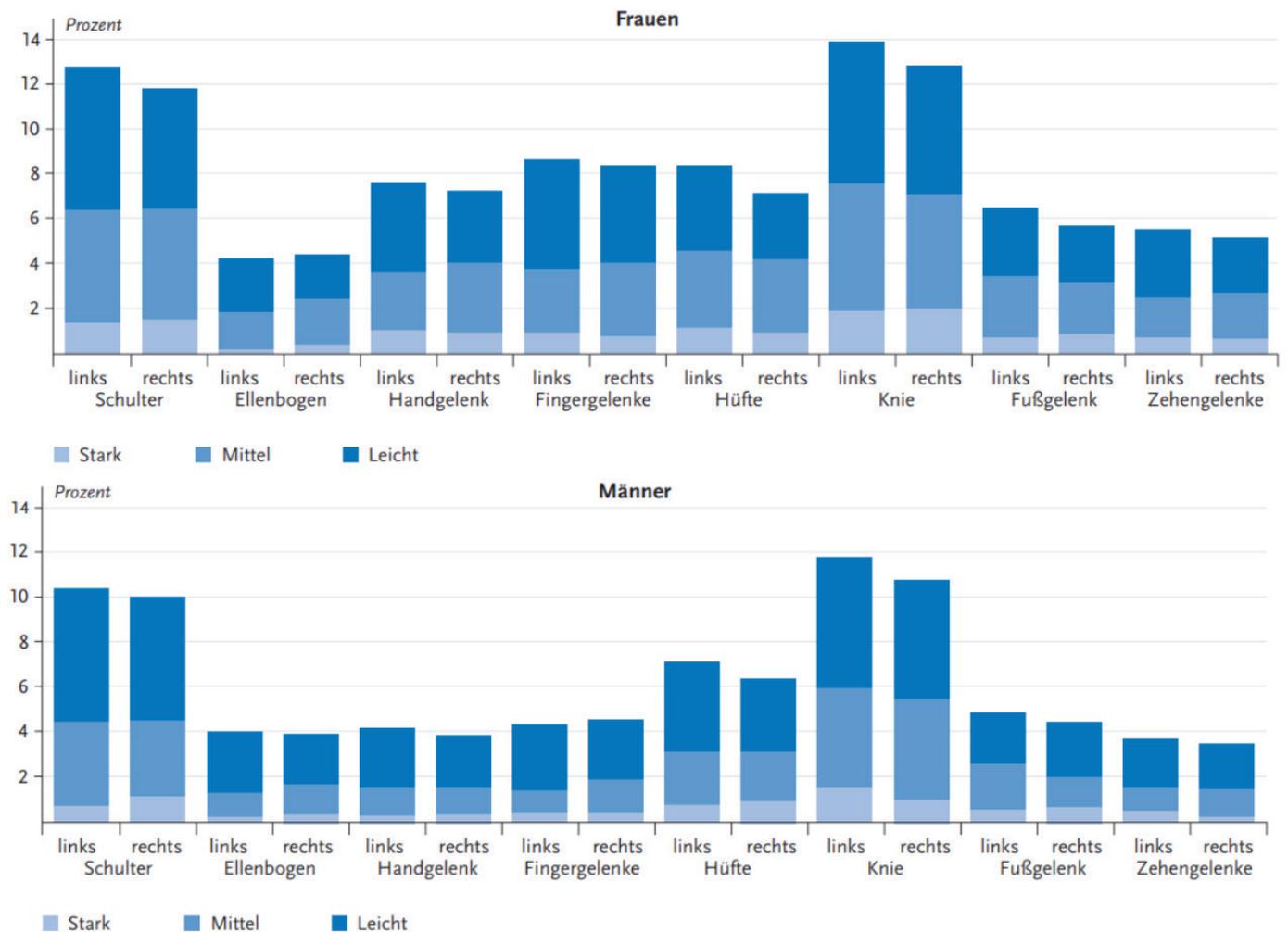
Laut einem Bericht des "Journal of Health Monitoring" des Robert-Koch-Instituts (RKI) Berlin aus dem Jahr 2017 gehören Gelenkbeschwerden und -schmerzen weltweit zu den häufigsten Einschränkungen, die Menschen bei der Ausübung ihrer Alltagsaktivitäten Schwierigkeiten bereiten und ihre Lebensqualität verringern können.

Quelle: Journal of Health Monitoring, 2017, Robert-Koch-Institut

Frauen	%	(95 %-KI)
12-Monats-Prävalenz von Gelenkschmerzen		
Frauen	57,9	(56,1 – 59,6)
Gesamt (Frauen und Männer)	55,1	(53,6 – 56,5)
Gelenkschmerzen in den letzten 24 Stunden		
Frauen (gesamt)	29,3	(27,7 – 31,0)
Alter		
18–29 Jahre	9,0	(6,6 – 12,0)
30–44 Jahre	16,8	(13,9 – 20,1)
45–64 Jahre	37,9	(34,9 – 41,0)
65–79 Jahre	48,0	(43,9 – 52,0)
Bildung		
Untere Bildungsgruppe	35,3	(31,6 – 39,1)
Mittlere Bildungsgruppe	28,6	(26,4 – 30,8)
Obere Bildungsgruppe	24,3	(21,4 – 27,4)
Gesamt (Frauen und Männer)	26,9	(25,7 – 28,1)

KI = Konfidenzintervall

Männer	%	(95 %-KI)
12-Monats-Prävalenz von Gelenkschmerzen		
Männer	52,2	(50,1 – 54,3)
Gesamt (Frauen und Männer)	55,1	(53,6 – 56,5)
Gelenkschmerzen in den letzten 24 Stunden		
Männer (gesamt)	24,4	(22,9 – 26,1)
Alter		
18–29 Jahre	11,4	(8,6 – 14,9)
30–44 Jahre	15,4	(12,7 – 18,6)
45–64 Jahre	32,7	(30,1 – 35,5)
65–79 Jahre	34,9	(31,1 – 38,9)
Bildung		
Untere Bildungsgruppe	22,2	(17,5 – 27,7)
Mittlere Bildungsgruppe	25,7	(23,5 – 28,1)
Obere Bildungsgruppe	23,2	(20,6 – 26,0)
Gesamt (Frauen und Männer)	26,9	(25,7 – 28,1)



Quelle: Journal of Health Monitoring, 2017, Robert-Koch-Institut

57,9% der Frauen und 52,2% der Männer gaben an, in den letzten 12 Monaten Gelenkschmerzen gehabt zu haben. 29,3% der Frauen und 24,4% der Männer gaben aktuelle Gelenkschmerzen, d.h. Schmerzen in den letzten 24 Stunden, an. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil der Personen, die akute Gelenkschmerzen berichten, zu. Er steigt bei Frauen von 9,0% bei den 18- bis 29-Jährigen auf 48,0% bei den 65- bis 79-Jährigen und bei Männern von 11,4% auf 34,9%

Im Hinblick auf die Anzahl der in den letzten 24 Stunden schmerzenden Gelenke gaben Frauen im Durchschnitt 3,9 und Männern 3,6 Gelenke an. Am häufigsten waren bei beiden Geschlechtern Schulter-, Knie- und Hüftgelenke von Gelenkschmerzen betroffen. Insgesamt 17,3% der Frauen und 15,1% der Männer gaben Schmerzen im Kniegelenk an, 14,1% der Frauen und 11,6% der Männer im Schultergelenk, 13,3% der Frauen und 11,9% der Männer hatten Schmerzen im Hüftgelenk. Ein Unterschied zwischen der rechten und der linken Seite war dabei nicht erkennbar. Befragte mit Gelenkschmerzen gaben signifikant häufiger eine ärztlich diagnostizierte Arthrose und rheumatoide Arthritis an als Befragte ohne Gelenkschmerzen.

WAS IST EIN GELENK UND WIE IST ES AUFGEBAUT?

Gelenke sind die beweglichen Verbindungsstellen zwischen zwei oder mehreren Knochen und ermöglichen eine zielgerichtete Bewegung. Aus anatomischer Sicht unterscheiden wir grundsätzlich zwischen kontinuierlichen und diskontinuierlichen Knochenverbindungen.

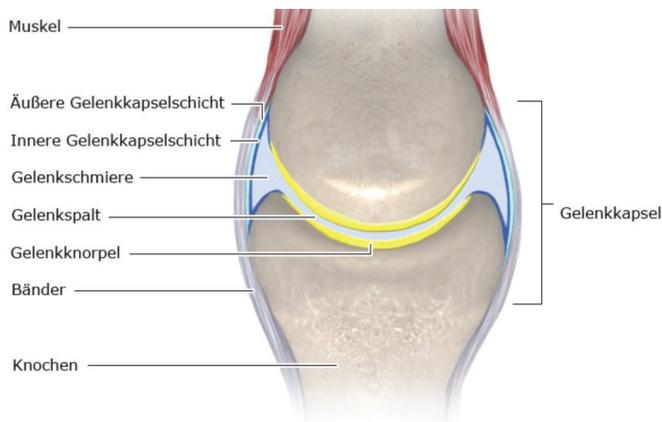
Kontinuierliche Knochenverbindungen werden auch als unechte Gelenke bezeichnet und sind z.B. die Schambeinfuge, Bandscheiben oder die knorpelige Verbindung der Rippen zum Brustbein.

Diskontinuierliche Gelenke (Diarthrosen) werden als echte Gelenke bezeichnet, diese sind nun z.B. das Hüftgelenk, Kniegelenk, Schultergelenk, Ellenbogengelenk, etc. In Bezug auf Gelenkbeschwerden für uns interessanter sind die echten Gelenke.

AUFBAU EINES (ECHTEN) GELENKS

Der grundsätzliche Aufbau eines Gelenks besteht aus:

- *Gelenkkörper bestehend aus mind. zwei Knochenenden (Gelenkkopf und Gelenkpfanne), die mit Gelenkknorpel (hyalinem Knorpel) überzogen sind*
- *Gelenkkapsel, bestehend aus einer äußeren Bindegewebsschicht (Membrana fibrosa) in welche Bänder (Ligamenta) und Muskelsehnen einstrahlen und einer inneren Schleimhaut (Membrana synovialis)*
- *Gelenkspalt mit Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit)*
- *spezielle Hilfseinrichtungen von Gelenken wie z.B. Bänder, Menisken, Gelenklippen, Schleimbeutel, Sehnenscheiden*



Bildquelle: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktionieren-gelenke.html>

EINTEILUNG VON GELENKEN

Es gibt mehr als 100 dieser echten Gelenke im menschlichen Körper. Aber Gelenk ist nicht gleich Gelenk. Man unterteilt Gelenke in die Bauart und den Bewegungsradius, den ein Gelenk hat.

Dazu ein kleiner Exkurs in die Achsen und Ebenen in denen Bewegungen des Körpers stattfinden:

1 = Längs- oder Longitudinalachse

2 = Quer- oder Transversalachse

3 = Sagittalachse

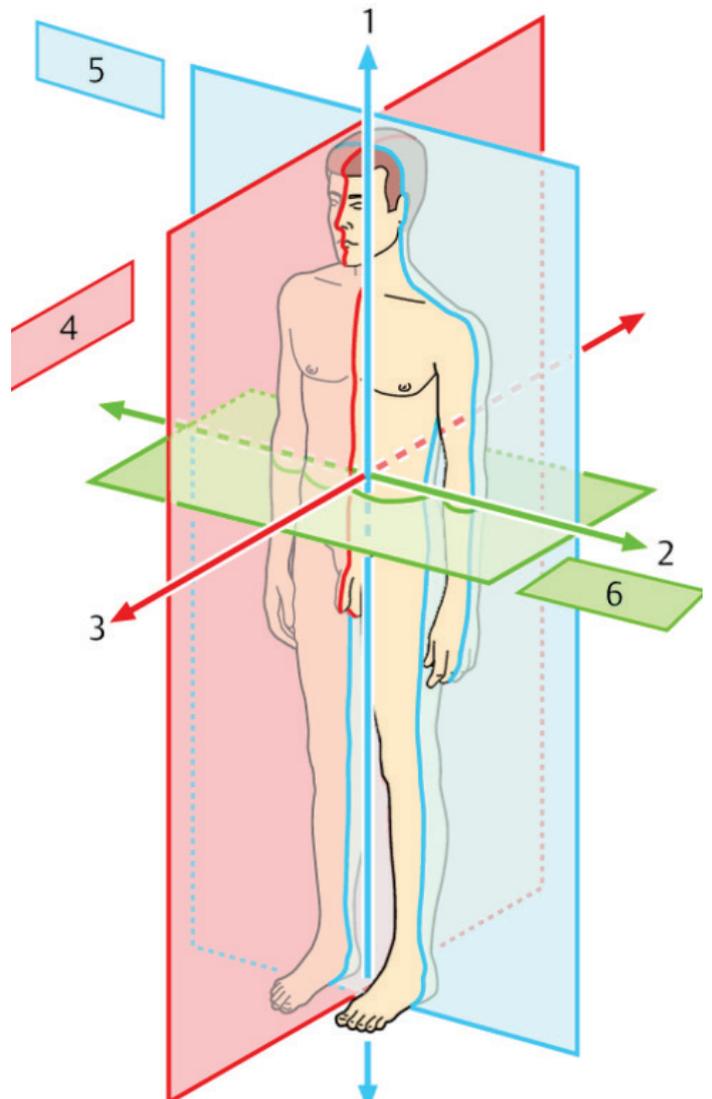
4 = Sagittalebene

5 = Frontalebene

6 = Transversalebene

Um die Longitudinalachse finden Drehbewegungen (Innen- und Außenrotation) in der Transversalebene statt.

Um die Transversalachse finden Bewegungen nach Vorne (Anteversion) und Hinten (Retroversion) bzw. Beugung (Flexion) und Streckung (Extension) in der Sagittalebene statt.



Bildquelle: Skript Anatomie Bewegungsapparat, Manus Ausbildungszentrum

Um die Sagittalachse finden Bewegungen weg vom Körper (Abduktion) und Hin zum Körper (Adduktion) bzw. Neigung des Rumpfs zur Seite (Lateralflexion) in der Frontalebene statt. Und da es drei Achsen bzw. drei Ebenen gibt, sind nun Gelenkbewegungen in ihrem Umfang und Bauart wie folgt einzuteilen:

Ein Freiheitsgrad = Bewegung um eine Achse in einer Ebene

Scharniergelenke: z.B. Fingergelenke

Radgelenke z.B. zwischen Elle und Speiche

Zwei Freiheitsgrade = Bewegung um zwei Achsen in zwei Ebenen

- *Eigelenk: z.B. Handwurzelgelenk*

- *Kondylengelenk; z.B. Kniegelenk*

Drei Freiheitsgrade = Bewegung um alle drei Achsen in allen drei Ebenen

- Kugelgelenk; z.B. Schultergelenk

Zusammenfassend kann man sagen, dass es sechs Hauptbewegungsrichtungen gibt, in denen sich - je nach Bauart - ein Gelenk bewegen kann.

- nach vorne und nach hinten = Anteversion und Retroversion

- zur Seite und zur Mitte hin = Abduktion und Adduktion

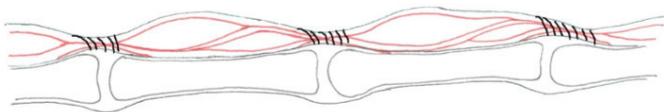
- Innen- und Außenrotation

VON BEWEGUNGSKETTEN UND LEITBAHNEN

Oft aber ist es das Zusammenspiel mehrerer Gelenke, die komplexe Bewegungsabläufe ermöglichen. Man spricht in diesem Fall auch von Bewegungs-, Funktions- oder aber auch myofaszialen Ketten (myo = Muskel, fascia = Band), also Ketten, die aus Muskeln und Bändern (Faszie = Bindegewebe, z.B. Bänder, Sehnen, Kapseln, Knochenhaut) bestehen. So sind immer mehrere Gelenke und Muskeln daran beteiligt, um z.B. den Arm nach vorne oder zur Seite zu heben. Aufgrund der intensiven Forschungen im Bereich der Faszien in den letzten Jahren, weiß man heute, dass Bewegungen über Zugkräfte im Körper weitergeleitet werden.

DIE FASZIALEN GLEITGEBIETE

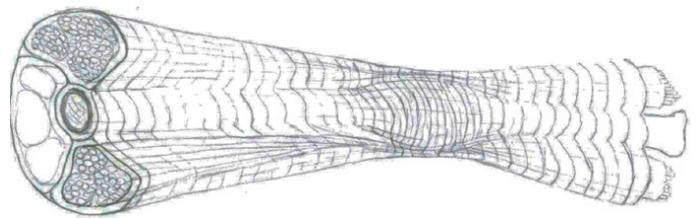
Die Gleitgebiete der Faszien sind Bereiche, in denen die einzelnen Faszien-schichten, in denen die Muskeln eingehüllt sind, frei gegeneinander gleiten. Jedes dieser Gleitgebiete hat koordinative Eigenschaften, durch die alle an einer bestimmten Bewegung beteiligten Muskeln koordiniert werden. In diesen laufen die Kraftvektoren zusammen und spannen die Faszien nach verschiedenen Richtungen. Durch die hohe Propriozeption wird das Zusammenspiel der Muskulatur koordiniert und die Kraft aus dem Gleitgebiet in das zu bewegende Gelenk geführt.



Bildquelle: Kursskript Faszien und TCM, Manus Fascia Center 2019

DIE FASZIALEN VERANKERUNGEN

Aus den koordinativen Gleitgebieten werden die Kräfte an die zu bewegenden Gelenke geleitet und dort mittels Fixierungspunkten „angeheftet“ und stabilisiert. An diesen Ankerpunkten sind die Gleitgebiete mit Gelenkstrukturen verbunden. Nachdem es an den Fixierungspunkten zu erhöhter Krafteinwirkung kommt, sind die Faszienstrukturen dort verstärkt (Retinacula, Bänder, Faszienanheftungen, Kapselverstärkungen, etc). Gleichzeitig wird an diesen Stellen das Gleiten der Faszien-schichten unterbunden und die Faszien werden fixiert. Erst dadurch erhält das Bindegewebe die Eigenschaft der „Form“ und der „Stütze“.

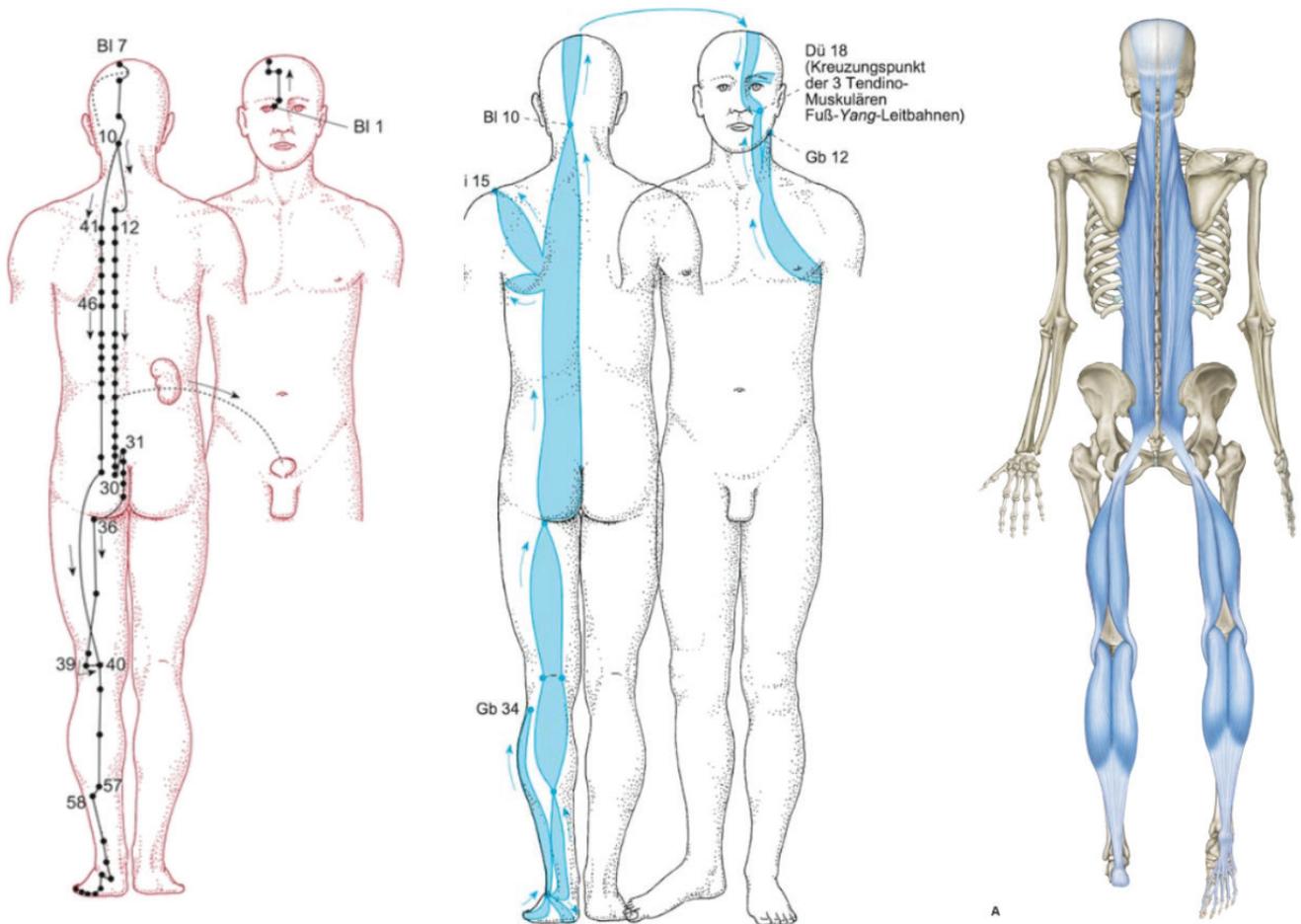


Bildquelle: Kursskript Faszien und TCM, Manus Fascia Center 2019

RÄUME UND KETTEN

Faszien bilden einerseits dynamische Räume, andererseits zugfeste Ketten. Hinter dieser scheinbar widersprüchlichen Anordnung steckt eine wunderbare Verbindung aller Faszien des gesamten Körpers zu einem dreidimensionalen Netzwerk, sozusagen ein „Faszien Körper“. Dieser umfasst die Haut, den Bewegungsapparat, die inneren Organe, das Nervensystem und alle flüssigen Komponenten des Organismus. Man kann also sagen, dass wir durch Muskelkraft ausgelöste dynamische Zugkräfte über fasziale Verbindungen in Gelenke entlang von Bewegungsleitbahnen übertragen, um Bewegungen in den zumindest sechs Hauptbewegungsrichtungen ausführen zu können.

Ob es da wohl Zufall ist, dass es in der Traditionellen Chinesischen Medizin und somit im Hara Shiatsu z.B. an jeder Extremität auch sechs Leitbahnen (Meridiane) gibt, oder dass die wichtigsten Akupunkturpunkte meist an oder rund um die Gelenke liegen? Wahrscheinlich nicht.



Von links nach rechts:

Blasen-Leitbahn nach der Lehre der TCM

Tendinomuskuläre Meridiane bekannt aus der TCM

oberflächliche rückwärtige myofasziale Kette

Bildquellen

Leitfaden Akupunktur, C. Forks, U. März, Elsevier Verlag

Leitfaden Chinesische Medizin C. Forks, Elsevier Verlag

Anatomy Trains, Thomas W. Myers, Elsevier Verlag

ZUORDNUNG BEWEGUNGSKETTEN ZU LEITBAHNEN

Auch wenn man in westliche Literatur blickt, die vor allem von Manualtherapeut:innen geschrieben wurde, findet man sehr oft Darstellungen von Bewegungsketten die sehr an die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannten

Tendinomuskulären Meridiane (TMM) erinnern, wie man hier am Beispiel der Blasen-Leitbahn erkennen kann. Daher ergeben sich folgende Zuordnungen von Bewegungen zu den Meridianen. Dies bedeutet, dass z.B. Schmerzen oder Einschränkungen bei bestimmten Bewegungsrichtungen einen Hinweis auf die betroffenen Leitbahnen geben.

Bewegungsrichtung	Leitbahnen UEX, Rumpf	Leitbahnen OEX
nach vorne	Magen	Lunge
nach hinten	Blase	Dünndarm
zur Seite	Blase, Gallenblase	Dickdarm
zur Mitte	Milz, Niere	Herz
Innenrotation	Leber	Perikard
Außenrotation	Gallenblase	3 Erwärmer

UEX = untere Extremität, OEX = obere Extremität

WELCHE ARTEN VON GELENKBESCHWERDEN GIBT ES NUN EIGENTLICH?

Gelenkbeschwerden werden in zwei große Gruppen unterteilt, nämlich:

ARTHROPATHIEN UND PERIARTHROPATHIEN

Arthropathien sind Erkrankungen im Gelenk, also alle Geschehnisse innerhalb der Gelenkkapsel. Periarthropathien sind Erkrankungen von Strukturen um ein Gelenk herum, also Geschehnisse außerhalb der Kapsel, aber das Gelenk betreffend.

ARTHROPATHIEN

Hierbei handelt es sich schulmedizinisch gesehen um Gelenkerkrankungen ohne nähere Spezifikation. Man unterscheidet jedoch degenerative und entzündliche Gelenkerkrankungen. Degenerative Vorgänge werden als Arthrose bezeichnet, entzündliche als Arthritis.

Arthrose

Die Arthrose beruht auf einer Degeneration des Gelenkknorpels mit daraus folgender Veränderung in den Strukturen, die das Gelenk umgeben (Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, etc.).

Die Ursachen sind:

- Chronische Über- oder Fehlbelastung (Unfall, Übergewicht, Beruf, muskuläre Dysbalance, etc.)
- Bewegungsmangel (Knorpel wird ohne das regelmäßige Einstampeln nicht ausreichend ernährt)
- angeborene Fehlstellungen wie z.B. Hüftdysplasie
- Stoffwechselstörungen wie z.B. Gicht

Wie entsteht eine Arthrose?

Ein Gelenkknorpel kann nur durch Diffusion bei Be- und Entlastung ernährt werden. Bei Fehl- oder Überbelastung bzw. Anhäufung von schädigenden Substanzen kommt es zum Knorpeldefekt. Damit wird das reibungslose Gleiten des Gelenks verhindert. Der Körper versucht die Defekte zuerst bindegewebig, dann knöchern zu reparieren. Es kommt damit zu einer Bewegungseinschränkungen und zu schmerzhaften Veränderungen im angrenzenden Gewebe bzw. zu einer Erhöhung des Tonus der ansetzenden Muskulatur.

Anzeichen einer Arthrose:

- Gelenkreiben/-krachen
- Ermüdungsschmerzen
- Belastungsschmerzen
- Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz: Die ersten Bewegungen des Gelenks (morgens oder „beim Aufstehen“) verursachen Schmerzen, die sich nach einiger Zeit bessern, sobald das Gelenk „warmgelaufen“ ist. Es bestehen Schmerzen im Verlauf des Gelenkspaltes und der Muskeltonus ist erhöht. Im Endstadium erscheint das Gelenk deformiert und stark in seinem Bewegungsumfang eingeschränkt.

Die am häufigsten betroffenen Gelenke sind:

- Hüftgelenke (Coxarthrose)
- Kniegelenke (Gonarthrose)
- Schultergelenk (Omarthrose)
- Wirbelsäulengelenke (Spondylarthrose)

Arthritis

Das Wort Arthritis bezeichnet eine Gelenkentzündung unabhängig von der zugrunde liegenden Ursache. Eine Polyarthritis bezeichnet die Entzündung vieler Gelenke, eine Monoarthritis die Entzündung eines Gelenks. Eine Arthritis kann infektiöse oder nicht infektiöse Ursachen haben. Eine Schonhaltung ist typisch, meist ist das Gelenk auch geschwollen und zeigt die typischen Kardinalsymptome einer Entzündung (Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerz und Bewegungseinschränkung).

Mögliche Ursachen einer Arthritis können sein:

- Autoimmunkrankheiten (so genannter rheumatischer Formenkreis)
- Infektionen z.B. nach einer Arthroskopie oder Infiltration
- Mitbeteiligung bei systemischen Erkrankungen (z.B. Schuppenflechte oder Gicht)
- Reaktive Entzündungen bei Überlastung und im Rahmen einer Arthrose

PERIARTHROPATHIEN

Wörtliche Übersetzung: „Leiden um das Gelenk herum“. Damit werden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in und um ein Gelenk durch Reizungen der umgebenden Strukturen (Bänder, Sehnen, Schleimbeutel, Muskulatur) bezeichnet, die sich nicht genauer differenzieren lassen.

Ursachen sind meist Degeneration und Überlastung, entweder akut (z.B. durch Verletzung) oder chronisch (z.B. durch Schwerarbeit oder Fehlhaltung). Dadurch werden Mikrotraumen gesetzt, die in weiterer Folge zu Reizungen, Verkalkungen und Verklebungen (Adhäsionen) führen können. Typisch ist eine Schonhaltung im Gelenk. Vereinfacht gesagt fallen alle „Gelenkschmerzen“, die nicht aufgrund einer Arthritis oder Arthrose auftreten unter dem Begriff der Periarthropathie.

Einige Beispiele für Periarthropathien sind:

- *Impingement Syndrom der Schulter*
- *Kalkschulter*
- *Frozen Shoulder*
- *Tendinopathien wie Tennis- oder Golferellenbogen oder Runner's Knee*
- *Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündungen*

DER ANSATZ VON HARA SHIATSU

Hara Shiatsu basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedient sich daher derer Wissen und Erfahrungen bei der erfolgreichen Behandlung von Gelenkbeschwerden. Wie Du weiter oben bereits erfahren hast, gibt es in der Schulmedizin sehr viele Formen und Ursachen für Gelenkbeschwerden und auch im Hara Shiatsu und in der TCM sind die Ursachen und Ausprägungen sehr unterschiedlich und meist ist nicht nur eine sondern die Kombination aus mehreren Ursachen für Gelenkbeschwerden verantwortlich. Auf den nächsten Seiten kannst Du mehr über diese Ursachen herausfinden und Du wirst mehr über Beschwerden des Schulter-, Hüft- und Kniegelenks erfahren, da vor allem diese Gelenke sehr häufig betroffen sind.

GELENKE UND GELENKBESCHWERDEN AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)

Aus Sicht der TCM und genauer gesagt der Zang Fu Lehre (Organlehre) können wir zumindest drei der fünf Elemente/Wandlungsphasen der reibungslosen und geschmeidigen Funktion von Gelenken zuordnen.

WASSER-ELEMENT

Zum Wasser-Element gehören die Blase und die Niere und in der Niere ist unsere vorgeburtliche Essenz gespeichert, die wir von unseren Vorfahren mit auf den Weg des Lebens bekommen haben.

Übersetzt unsere Erbanlage, also DNA (Desoxyribonucleinacid). Das Wasser-Element ist also grundsätzlich zuständig für die Ausprägung unserer Veranlagung. Man sagt, die Nieren sind für unsere Knochen sowie unser Nervensystem verantwortlich. Und Knochen und Propriozeption (Nervenrezeptoren, die die Stellung des Körpers im Raum messen) spielen bei Gelenken und deren Belastbarkeit eine wichtige Rolle. Nicht umsonst sagt die TCM, dass das Wasser-Element für Sicherheit, also den sicheren Stand zuständig ist.

ERD-ELEMENT

Der Erde werden die Organe und Leitbahnen von Magen und Milz zugeordnet.

Die Milz transformiert sämtliche Nahrungsmittel und man könnte Ihre Funktion mit dem Stoffwechsel übersetzen. Sie produziert das Blut, ernährt die Muskulatur und die vier Extremitäten und hält alles an seinem Platz (Organe, Strukturen). Sie ist auch für unser Bindegewebe (Faszien) zuständig und verleiht somit Stabilität auf allen Ebenen. Anders gesagt die Milz ist wichtig für die Ausprägung und Stabilität der myofaszialen Ketten (myo = Muskel, fascia = Band) in unserem Körper sowie auch dem geordneten Lymphfluss im Gewebe.

HOLZ-ELEMENT

Gallenblase und Leber sind die Organe und Leitbahnen des Holz-Elements.

Die Leber ist zuständig für den glatten Fluss "aller Dinge" und dabei vor allem von Qi (Energie) und Blut. Außerdem speichert und verteilt die Leber das Blut und kontrolliert die Sehnen und Bänder, die in der Vorstellung der TCM ausreichend Blut benötigen, um geschmeidig und flexibel zu bleiben. Flexibilität, Dynamik und Freiheit, also freie Beweglichkeit (auf körperlicher wie geistiger Ebene) sind die Stärken eines gut funktionierenden Holz-Elements. Natürlich spielen das Metall- und Feuer-Element auch immer eine Rolle, aber zusammenfassend sind die erbliche Veranlagung von Knochen und deren Knorpelüberzug, sowie die gut funktionierende

Propriozeption für den sicheren Stand aus dem Wasser-Element, die myofaszialen Leitbahnen zur Stabilisierung aus dem Erd-Element sowie die Flexibilität und Beweglichkeit aus dem Holz-Element maßgeblich für die physiologische Funktion von Gelenken. Diese Ansicht deckt sich zu einem hohen Maße auch mit den Ergebnissen aus der Faszienforschung, denn zwischen den einzelnen Muskelschichten befindet sich Hyaluronsäure, damit die Schichten bei Bewegung bis zu einem gewissen Grad gegeneinander gleiten können (siehe Kapitel Fasziale Gleitgebiete).

Hyaluronsäure kann jedoch zwei Zustände haben. Entweder relativ zähflüssig und klebrig, oder dünnflüssig und gleitfähig.

Folgende Faktoren machen den Unterschied:

- *Bewegung: je mehr Bewegung umso dünnflüssiger*
- *Wärme: je wärmer umso dünnflüssiger*
- *pH-Wert im Gewebe: je neutraler umso dünnflüssiger*

Der pH-Wert im Körper reguliert sich in erster Linie über unsere Ernährung und vor allem die Atmung. Je basischer unsere Ernährung und je tiefer und entspannter unsere Atmung ist, desto neutraler ist unser pH-Wert im Gewebe. Beim Atmen ist vor allem das Ausatmen bzw. Abatmen wichtig. Sieht man sich Tabellen aus der Säure-Basen-Ernährung an, stehen hier auch Nahrungsmittel, wie Milchprodukte, Zucker, Alkohol, Fleisch und Kaffee auf der Seite der schlechten Säure-Bildner. Wie Du weiter unten sehen wirst, sind dies auch nach Meinung der TCM die Nahrungsmittel, die vorzugsweise Gelenkbeschwerden begünstigen können.

Somit kommt die westliche Faszienforschung ebenfalls zu dem Ergebnis, dass für das reibungslose Gleiten der myofaszialen Ketten (Leitbahnen) die Faktoren Bewegung (entspricht dem Holz-Element), Wärme (Nieren-Yang aus dem Wasser-Element), die richtige Ernährung (entspricht dem Erd-Element) sowie die Atmung (entspricht dem Metall-Element) maßgeblich sind. Und nur wenn das gut funktioniert, können auch die Gelenke ohne Einschränkungen bewegt werden.

Wie wir ebenfalls schon beim Thema Faszien gehört haben, sind Gelenke in der westlichen Schulmedizin Fixierungspunkte, die erhöhter Krafteinwirkung ausgesetzt sind und stabilisierende Funktion haben.

Auch in der TCM haben die Gelenke einen besonderen Stellenwert, denn sie werden als Engstellen betrachtet, an denen Qi und Blut vorbei müssen, um die Meridiane (= Leitbahnen) zu bewegen und ausreichend versorgen zu können.

Wird dieser freie Durchfluss nun aber gestört spricht die TCM von einem Bi-Syndrom. Symptome des Bi-Syndroms können Schmerzen und Steifheit in Gelenken und Muskeln, Schwellungen, Taubheitsgefühle, Kribbeln und eine eingeschränkte Beweglichkeit sein.

Was sind aus Sicht der TCM nun aber die Ursachen einer solchen Blockade?

Anders als die Schulmedizin beschreibt die TCM keine Symptome, sondern Zustände. Diese Zustände werden durch sogenannte pathogene Faktoren (krankmachende Faktoren) beeinflusst. Unterschieden werden dabei Faktoren, die einerseits von außen, aber auch von innen auf den Menschen einwirken. Also äußere und innere pathogene Faktoren.

Diese pathogenen Faktoren sind wie folgt:

Funktionskreis	Außen	Innen
Holz	Wind	Wut, Zorn, Ärger, Frust
Feuer	Hitze	übermäßige Freude, Hysterie, Manie
Erde	Feuchtigkeit	Sorge, Grübeln <input type="text"/>
Metall	Trockenheit	Trauer, Zukunftsängste
Wasser	Kälte	Angst, Panik, Schock

Fülle oder Mangel?

In der TCM und somit im Hara Shiatsu unterscheiden wir auch zwischen Fülle und Mangel (Leere) Zuständen. Fülle Zustände im Bezug auf Gelenke sind charakterisiert durch akute, starke, intensive Schmerzen. Diese Schmerzen werden durch Druck von außen oder durch längere Ruhe (z.B. nachts unter der Bettdecke) meist stärker und verbessern sich durch Bewegung.

Ein Fülle Zustand entsteht, wenn eigentlich schon genug da ist und nun von außen, oder aber auch von innen (z.B. durch Emotionen) noch etwas oben drauf gesetzt wird. Ein kleines Beispiel zum besseren Verständnis, jemand ist von der Konstitution, also vom Typ her sowieso etwas hitziger und isst dann vielleicht noch viele erhitzende Lebensmittel, wie viel gebratenes Fleisch, trinkt Alkohol und raucht dabei auch noch. Diese Person wird wahrscheinlich schnell einen roten Kopf bekommen, zu Entzündungen neigen und die Emotionen werden schnell hochkochen.

Gelenkbeschwerden auf Grund eines Mangel Zustands beginnen eher schleichend über einen längeren Zeitraum und zeichnen sich durch dumpfe, beständige Schmerzen aus, die sich durch Druck (z.B. Massage, Shiatsu), Ruhe und Schonung verbessern und durch Bewegung eher verschlechtern.

Bei Mangel-Zuständen besteht die Gefahr, dass sich dort, wo zu wenig ist, ein pathogener Faktor in diese Lücke rein setzt.

Auch hier ein Beispiel: Angenommen, eine Person hat womöglich eine anstrengende Arbeitswoche hinter sich, die Kinder sind krank und der Schlaf leidet auch noch darunter. Die Person hat dann vielleicht zwischendurch immer nur schnell ein paar kalte Brotmahlzeiten gegessen und viel Kaffee gegen die Müdigkeit getrunken. Das alles hat nun zu einem Qi-Mangel geführt, was bedeutet, dass der Körper sich nicht ausreichend wärmen kann. Am Wochenende war die Person dann an der frischen Luft und hatte aber leider etwas zu wenig an, als sie durch den kalten Wind spazierte. Der kalte Wind hat sich nun in die Lücke gesetzt, die das fehlende Qi hinterlassen hat und die Person wird daher wahrscheinlich an einer Erkältung erkranken.

In den meisten Fällen bauen Gelenkbeschwerden auf Mangel-Zuständen auf.

Das heißt, die Ursache ist ein Mangel auf den sich nun ein pathogener Faktor drauf setzt und somit den freien Fluß von Qi und Blut durch ein Gelenk in den betroffenen Leitbahnen blockiert. Ich hoffe, Du bist jetzt nicht komplett verwirrt, denn jetzt erfährst Du, welche Arten von Leitbahn-Blockaden – also Bi-Syndromen – es im Bezug zu Gelenkbeschwerden gibt.

ARTEN VON BI-SYNDROMEN

Ein Bi-Syndrom entsteht durch das Zusammenwirken von drei pathogenen Faktoren, die unseren Körper von außen attackieren, nämlich: Wind, Kälte und Feuchtigkeit. Wie Dir als aufmerksamer Leser:in sicher nicht entgangen ist, sind dies die äußeren pathogenen Faktoren der Elemente Holz, Wasser und Erde, die, wie Du weiter oben erfahren hast, hauptsächlich für die physiologische Funktion von Gelenken zuständig sind. Diese Faktoren können sich – teilweise auch erst einige Zeit später – zu einem Bi-Syndrom manifestieren. Es ist daher auch ratsam, bei der Akut-Behandlung von Verletzungen mittels Kälte (Eisspray, Icepack) nicht zu übertreiben, da diese extreme Kälte auch in die Leitbahnen eindringt. Besser wäre hier mit Topfenwickeln, Kohlwickeln oder Tofupflastern zu arbeiten, da hier der Wärmeaustausch langsamer stattfindet und die Kälte die Leitbahnen nicht so dramatisch blockiert.

WANDERNDEN BI-SYNDROM

Hier dominiert der Faktor Wind und es wird daher auch als Wind-Bi-Syndrom bezeichnet.

Was sind die Anzeichen dafür?

Leidest Du unter wandernden Beschwerden? Heute schmerzt das rechte Schultergelenk, morgen zieht es in der linken Leiste, und übermorgen zwickt es im rechten Knie? Außerdem hast Du eine Abneigung gegen Zugluft, rasche Wetterumschwünge, oder wenn Dir der Wind des Lebens mal so richtig um die Ohren bläst? Bekommst Du dann vielleicht auch schnell Kopfschmerzen oder gar Migräne? Bekommst Du leicht Muskelkrämpfe oder hast Du manchmal unkontrollierte Muskelzuckungen, z.B. bei den Augen? Siehst Du verschwommen, hast Du trockene Augen oder musst Du oft blinzeln? Hast Du eher blasse und trockene, schuppige Haut? Hast Du brüchige Fingernägel und Haare? Kannst Du schlecht einschlafen oder hast du gar Albträume?

Was sind die Ursachen?

Der Grund, dass der Wind in den Körper eindringen kann, ist meist ein vorangegangener Blut-Mangel. Meist ist es eine Kombination aus mehreren Ursachen, die zu einem Blut-Mangel führen können. Einige Beispiele dafür sind:

- *unzureichende oder unregelmäßige Nahrungsaufnahme (Diäten, Fasten)*
- *Beschwerden des Verdauungstrakts die eine nicht ausreichende Transformation der Nahrung zur Folge haben*
- *chronische Krankheiten wie Anämie oder Krebs*
- *Blutverlust durch Unfälle, Operationen, Geburt, zu häufige oder starke Menstruation*
- *Überarbeitung und Schlafmangel*
- *zu viel Rauchen und Kaffee*
- *zu viel Schwitzen*
- *zu viel scharfe und erhitzende Nahrungsmittel*

Wind kann verschiedene Ursachen haben, neben Luftdruckveränderungen und raschen Wetterumschwüngen, die Wind erzeugen, sind auch häufige Ortswechsel (z.B. Pendeln über weite Distanzen, Flugreisen, Jet-Lag) eine Ursache für Wind. Auch Stress verursacht Wind - viel Wind um nichts. Wenn der Wind in den Körper eingedrungen ist, dann spricht man in der TCM auch von "Innerem Wind". Aber auch Emotionen wie zu viel Sorge und Grübeln können zu Blut-Mangel bzw. aufgestaute Wut, Ärger und Zorn können zu Wind im Körper führen.

Was ist nun zu tun?

Der Fokus liegt darin, Blut aufzubauen und zu nähren. Also eine Fastenkur wäre hier wahrscheinlich der falsche Ansatz. Wichtig ist es auch, die Mitte mit den Organen Magen und Milz zu stärken. Die Milz ist aus chinesischer Sicht sehr stark am Aufbau und der Bildung von Qi und Blut beteiligt. Iss daher regelmäßig und nimm Dir Zeit dazu. Iss am besten dreimal täglich gegarte, gekochte Gerichte in Bio-Qualität und vermeide Fertig- und Tiefkühlprodukte, Rohkost, Südfrüchte, Milchprodukte sowie kalte Brotmahlzeiten.

Baue Blut nährenden Nahrungsmittel wie Kürbis, Karotte, Petersilie (Wurzel und Kaut), Sesam, rote Rüben, Datteln, Geflügel oder Rindfleisch, Eigelb oder Traubensaft in Deine tägliche Ernährung ein. Und versuche, Wind zu vermeiden. Sei es der Wind, der draußen bläst oder aber auch der Wind, der durch Stress entsteht. Achte auf ausreichend Schlaf und Regeneration.

SCHMERZHAFTES BI-SYDROM

Hier dominiert der Faktor Kälte und es wird daher auch als Kälte-Bi-Syndrom bezeichnet.

Was sind die Anzeichen dafür?

Du leidest unter klar lokalisierbaren, intensiven Schmerzen, die durch Kälte von außen zunehmen und sich durch Wärme bessern? Das Gelenk ist aber nicht gerötet oder warm, sondern fühlt sich vielleicht sogar kühl an. Deine Gelenke fühlen sich nach längerer Ruhephase steif an und erst nach einiger Zeit der Bewegung werden die Schmerzen besser? Ist die Haut um das Gelenk vielleicht auch kühler als der Rest des Körpers? Oder frierst Du tendenziell sowieso leicht und kalte Hände und kalte Füße sind bei Dir die Normalität? Musst Du nachts öfter auf die Toilette? Fühlst Du Dich erschöpft und bist oft müde? Ist Deine Libido eher schwach? Dir fehlt die Motivation und der Antrieb und wenn Du aufstehst, ist Dir schwindelig?

Was sind die Ursachen?

Der Grund, dass Kälte in den Körper eindringen kann, ist ein vorangegangener Qi- oder Yang-Mangel. Die Ursachen für einen Qi- bzw. einen Yang-Mangel sind ebenfalls meist eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Einige davon sind z.B.:

- *langandauernde Krankheit*
- *zu viel körperliche und/oder geistige Anstrengung über einen längeren Zeitraum*
- *nicht ausreichend Schlaf und Regeneration*
- *Beschwerden des Verdauungstrakts die eine nicht ausreichende Transformation der Nahrung zur Folge haben*
- *fortgeschrittenes Alter*

Nicht nur kalte Räume oder das Wetter im Winter können Ursachen für eindringende Kälte sein. Auch Klimaanlagen im Sommer, oder Modetrends wie bauchfreie Shirts, und Sneaker-Socken in Kombination mit kürzeren Hosen im Winter sind eine Einladung an die Kälte in den Körper einzudringen.

Auch über die Nahrung können wir vermehrt Kälte in uns aufnehmen. Vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Salat, Tofu, Joghurt mit Erdbeeren, Soja Milch, usw. sind laut TCM thermisch kalte Nahrungsmittel. Außerdem begünstigen der übermäßige Konsum von Rohkost, Südfrüchten, Milchprodukten, Kaffee und Zucker ebenfalls das Eindringen von Kälte.

Thermisch zu kalte Nahrung schwächt uns hier sogar in doppelter Hinsicht, da sie einerseits die Milz (unsere Mitte) schwächt und somit die Produktion von ausreichend Qi und Blut verhindert und auch noch gleichzeitig die Kälte in den Körper bringt. Auch Angst und Panik erzeugen Kälte im Körper. Denk daran, wenn Du das nächste Mal einen Horrorfilm guckst und es Dir dabei kalt über den Rücken läuft.

Was ist nun zu tun?

Ist die Kälte erst vor kurzem eingedrungen, z.B. weil man gestern im Büro unter der Klimaanlage gesessen ist, dann ist die Behandlung mit Schröpfköpfen die Therapie der Wahl. Dabei wird die Kälte sozusagen wieder aus dem Körper gezogen.

Und dann Wärme, Wärme, Wärme. Entweder warme Badewanne, Kirschkernkissen oder Wärmflasche, aber auch scharfe Speisen oder 1-2 Tassen Tee mit frischen Ingwer, die zum Schwitzen anregen und somit die Poren öffnen und die eingedrungene Kälte wieder hinauskickern.

Langfristig wirst Du nicht darum herum kommen, Deine Mitte (Magen, Milz) also Deinen Verdauungstrakt bzw. Stoffwechsel zu stärken indem Du kühlende Nahrungsmittel, wie Rohkost, Südfrüchte, Kaffee, Schwarztee, Tiefkühl- und Milchprodukte auf ein Minimum reduzierst oder besser ganz weglässt und wie beim Blut-Mangel bereits beschrieben regelmäßig, warme und gekochte Nahrung zu Dir nimmst. Hier sind auch wärmende und pikante Kräuter wie Rosmarin, Wacholder, Zimt oder getrockneter Ingwer von Vorteil. Aber Achtung, nicht zu scharf. Denn dann kommt man ins Schwitzen und die zu sich genommene Wärme verpufft gleich wieder. Stärkehaltige Gemüse wie Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Linsen, Erbsen, Getreide wie Hafer und Hirse, lang gekochte Kraftsuppen mit Huhn oder Rindfleisch und ab und zu ein Glas Rotwein, sind hier die Nahrungsmittel der Wahl.

Achte darauf, Dich trotz irgendwelcher Modetrends der Jahreszeit entsprechend zu kleiden und vermeide es, Dich unnötig Kälte auszusetzen. Auch wenn Eisbaden, Sneakers-Socken und bauchfreie (= nierenfreie) Shirts im Winter gerade voll angesagt sind, würde ich das Deinen Gelenken zuliebe mal besser sein lassen. Auch die Regeneration und der Schlaf sollten nicht zu kurz kommen.

FIXIERTES BI-SYNDROM

Hier dominiert der Faktor Feuchtigkeit und es wird daher auch als Feuchtigkeits-Bi-Syndrom bezeichnet.

Was sind die Anzeichen dafür?

Ist das Gelenk oder sind die Gelenke geschwollen, fühlen sich taub und/oder auch schwer an? Je nachdem, ob die Feuchtigkeit mit Hitze oder Kälte kombiniert ist, sind die Gelenke angeschwollen, rötlich und warm oder geschwollen, blass und kühl. Bestehen die Beschwerden schon länger? Werden die Beschwerden bei Regen und Nebel schlechter? Fällt es Dir schwer Dich zu konzentrieren und hast Du das Gefühl, dass Du manchmal wie benebelt bist im Kopf? Bist Du viel am Grübeln? Fühlst Du Dich manchmal aufgedunsen und neigst vielleicht auch zu Wassereinlagerungen und Ödemen, vor allem im unteren Körperbereich? Leidest Du manchmal unter Blähungen, breiigem Stuhl oder Durchfall bzw. benötigst du viel Klopapier beim großen Gang zur Toilette? Bist Du morgens müde und lethargisch und kommst nur schwer aus dem Bett?

Was sind die Ursachen?

Neben den äußeren klimatischen Bedingungen wie feucht-schwüles Wetter im Sommer oder Regen und Nebel im Herbst spielt hier die Ernährung eine große Rolle. Oft herrscht bei den betroffenen Personen ein sogenannter Milz-Qi-Mangel, also ein Fehlen der Verdauungskraft. Hinzu kommt, dass viele der Nahrungsmittel, die wir verzehren, Feuchtigkeit in den Körper bringen. Diese könnte man mit Schlacken übersetzen.

Zu den Nahrungsmitteln, die stark befeuchten zählen vor allem Milchprodukte wie Joghurt, Topfen und Käse, Weißmehlprodukte wie Weizenbrot und Nudeln, zuckerhaltige Speisen und Getränke, Schokolade, Schweinefleisch und Wurstwaren.

Es ist auch nicht sehr ratsam, dass Du diese stark befeuchtenden zusätzlich mit sauren Lebensmittel kombinierst, da sauer zusammenziehend wirkt und somit die Feuchtigkeit im Körper zusammenhält. Willst Du also viel Feuchtigkeit anhäufen ist das säuerliche Joghurt mit Früchten, die Wurst-Käse-Semmel mit Streichkäse, Gurkenscheiben und Tomaten mit dem Glas Orangensaft und der große Latte Macchiato das ideale Frühstück.

Wird diese Feuchtigkeit dann auch noch mit Hitze kombiniert, z.B. Rauchen oder erhitzenden Nahrungsmitteln wie viel tierisches Protein, oder mit heißen Zubereitungsarten wie Grillen, Braten und Frittieren, dann dickt die Hitze die Feuchtigkeit ein und es entsteht Schleim, also Ablagerungen, was z.B. Arteriosklerose entspricht. Auch viel Grübeln erzeugt Feuchtigkeit im Körper.

Was ist nun zu tun?

Neben der Reduktion oder dem Weglassen der oben genannten Nahrungsmittel ist es empfehlenswert, die angesammelte Feuchtigkeit auszuleiten. Dies kann z.B. mit einer sieben- bis zehntägigen Reiskur erfolgen. Im Anschluss ist es wichtig, das Milz-Qi, also die Verdauungskraft und den Stoffwechsel, zu stärken. Die Milz mag es grundsätzlich warm und trocken, das bedeutet also, dass die Lebensmittel nicht zu befeuchtend sein sollten und im besten Fall gegart und thermisch neutral bis wärmend sind, wie zum Beispiel:

- Gemüse wie Fenchel, Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, Kohlrabi, Erbsen, Bohnen
- Obst wie Marillen, Datteln, Feigen, Pflirsich, Rosinen, Zwetschgen
- Getreide wie Hirse, Polenta, Hafer, Quinoa, Grünkern, Süßbreis
- Nüsse wie Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
- Getränke wie Fencheltee, Süßholzte, Traubensaft, Rotwein, Kokosmilch
- Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Zimt, Vanille, Orangenschale
- Fleisch wie Rindfleisch, Hühnerfleisch

Achte dabei auf bekömmliche Zubereitungsarten, die nicht zu erhitzend sind. Also statt frittieren, lieber dünsten, schmoren, in Flüssigkeit kochen, etc. Iss regelmäßig, aber nicht andauernd. Am besten drei Mahlzeiten täglich, für die Du Dir bewusst Zeit nimmst, anstatt andauernd neben der Arbeit irgendwelche Snacks zu konsumieren. Laut der Organuhr ist das Milz-Qi am Vormittag am stärksten, daher gilt auch hier das Sprichwort: Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann. Versuche nach 19 Uhr nicht mehr zu viel zu essen und es gilt, je später das Essen, desto mehr Suppe. Also falls Du doch später am Abend noch etwas essen solltest, dann am besten eine Suppe.

FIEBRIGES BI-SYNDROM

Hier wandeln sich nun die pathogenen Faktoren Wind, Kälte und Feuchtigkeit in Hitze um, daher wird diese Art von Bi-Syndrom auch als Hitze-Bi-Syndrom bezeichnet.

Was sind die Anzeichen dafür?

Sind Deine Gelenke schmerzhaft, die Haut rot und das Gelenk warm und eventuell auch schon geschwollen? Sind Deine Augen eventuell etwas gelblich? Ist Dein Stuhl übelriechend bzw. Dein Urin eher konzentrierter, dunkler und riecht auch etwas? Hast Du vielleicht erhöhte Temperatur oder gar Fieber?

Was sind die Ursachen?

Wie wir weiter oben gehört haben, setzen sich die pathogenen Faktoren Wind und/oder Kälte und/oder Feuchtigkeit auf einen bestehenden Mangel drauf und erzeugen somit eine Blockade des freien Flusses von Qi und Blut in der Leitbahn. Da die Gelenke nun sowieso schon Engstellen darstellen, erzeugt die zusätzliche Blockade auf lange Sicht Reibung, wodurch im oder um das Gelenk Hitze mit den typischen Kardinalsymptomen einer Entzündung entsteht. Intensiver Schmerz, mit warmer geröteter Haut, Schwellung und Bewegungseinschränkung. Natürlich kann die Hitze auch von außen in ein Gelenk eindringen. Dann handelt es sich aber meist um eine Infektion, die z.B. bei einer OP oder bei einer Gelenkpunktion entstanden ist, oder bei einer Infektion mit Lyme-Borreliose durch einen Zeckenstich.

Was ist nun zu tun?

Bei Infektionen durch Bakterien in Folge von unsauberem medizinischen Eingriffen oder dergleichen ist natürlich umgehend ärztliche Hilfe notwendig und meist eine Behandlung mittels Antibiotikum unerlässlich. Für Dich als Zusatzinformation: Antibiotika sind aus Sicht der TCM die am stärksten kühlenden Medikamente.

Als unterstützende Akutbehandlung geht es zuerst einmal darum, die Hitze loszuwerden. Das kann von Außen mit Hilfe eines Topfen- oder eines Kohlwickels passieren. Aus Sicht der Ernährung solltest Du nun bitter-kühlende Nahrungsmittel zu Dir nehmen und auf hitzende Nahrungsmittel und Zubereitungsarten wie Grillen, Braten und Frittieren verzichten.

Bitter-kühle Nahrungsmittel wären z.B. Rucola, Chicorée, Endivien, Radicchio, Holunderbeeren, Quitte, Grapefruit, Buchweizen, ab und zu ein alkoholfreies Pils-Bier, Löwenzahn-Tee, Grüner Tee, ein Tee aus Schafgarbe mit etwas getrockneter Orangenschalen und Süßholz dazu. Aber Achtung, diese Nahrungsmittel nur in der Akut-Phase häufiger zu sich nehmen, da sie thermisch kühlend wirken und somit langfristig wieder das Milz-Qi schwächen würden was dann zu noch mehr Feuchtigkeit führt.

Ist die Hitze dann beseitigt, ist es wichtig den Überschuss an Feuchtigkeit z.B. mittels einer Reiskur loszuwerden und lieb zu seiner Mitte zu sein (wie oben beim Fixierten Bi-Syndrom beschrieben), damit diese langfristig wieder die Nahrungsmittel ordentlich transformieren und verstoffwechseln kann. Spielt neben der Hitze auch Feuchtigkeit eine große Rolle, spricht man sogar von Feuchter Hitze.

EXKURS FEUCHE HITZE

Eine Sonderform der Feuchtigkeit ist die Feuchte Hitze. Diese kann entweder dadurch entstehen, dass Hitze von außen in den Körper eindringt (z.B. virale Infekte) und dabei den Körper und dessen Mitte (Milz) so schwächt, dass diese nur mehr Feuchtigkeit produziert. Die Folge ist dann Feuchte Hitze. In unserer westlichen Welt jedoch sind eher ein falscher Lebensstil und falsche Ernährungsgewohnheiten die Ursache für Feuchte Hitze.

Wir tendieren dazu, uns zu kalt, zu feucht und zu unregelmäßig zu ernähren.

Das schwächt unsere Mitte, also die Milz, sodass diese vermehrt Feuchtigkeit produziert, was den glatten Fluss von Qi, Blut, Flüssigkeiten und Nahrung blockiert, was zu einer Art Reibungshitze führt. Das Ergebnis ist dann auch Feuchte Hitze.

Es kann aber auch bei der Leber beginnen. Viel Stress spannt die Leber an und Hitze entsteht. Des Weiteren attackiert die Leber die Milz, die dadurch ebenfalls überfordert wird und die Nahrung nicht mehr ordentlich transformiert. Es entsteht somit ebenfalls Feuchte Hitze.

Feuchtigkeit ist ein Yin-Pathogen und schädigt somit das Yang. Hitze ist ein Yang-Pathogen und schädigt somit das Yin. Stell Dir ein Feuer vor, über das Du eine feuchte Decke legst, um das Feuer zu löschen. Das Feuer ist aber zu stark, um gelöscht zu werden bzw. ist die Decke zu feucht, um zu trocknen.

Und nun haben wir die chronisch entzündlichen Erkrankungen des Westens. Entzündliche Magen- und Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Psoriasis, Übergewicht, Diabetes mellitus und natürlich auch chronische Gelenkentzündungen.

Wird die Feuchtigkeit durch die Hitze weiter eingedickt, entsteht auf Dauer Schleim. Schleim verstopft die Leitbahnen, Kanäle und Gefäße und ist die Ursache für die üblen Erkrankungen wie verstopfte Herzkranzgefäße oder Krebserkrankungen.

Was ist nun zu tun?

Wie bereits weiter oben beschrieben solltest Du unbedingt Lebensmittel vermeiden, die viel Feuchtigkeit in den Körper bringen und die Mitte schwächen. Diese sind vor allem Milchprodukte, Weißmehl und Zucker. Achte des Weiteren darauf Hitze zu vermeiden. Damit ist auch ein zu hitziger, also yangiger Lebensstil gemeint. Sorge für genügend Regeneration und vermeide zu viel Stress.

Die große Kunst ist es, das Yin zu pflegen. Yang zu leben ist einfach. Geld ausgeben ist einfach, Geld verdienen ist dagegen etwas schwieriger.

Empfehlenswert ist auch immer eine Reiskur. Da Reis einerseits die Feuchtigkeit bindet und aus dem Körper ausleitet und Reis ist aus Sicht der TCM thermisch kühlend. Hara Shiatsu bietet dazu eine wunderbare Ergänzung, da dadurch die Bewegung von Qi und Blut im Körper gefördert wird und ein Ausgleich im Vegetativum (Sympathikus = Yang und Parasympathikus = Yin) stattfindet. Also die Balance zwischen Geist und Körper bzw. Aktivität und Regeneration wiederhergestellt wird.

GELENKE, DIE HÄUFIG VON BESCHWERDEN BETROFFEN SIND

Nun erfährst Du, wie bereits angekündigt, welche Gelenke häufig betroffen sind, häufige schulmedizinische Pathologien und wie diese im Zusammenhang mit den Leitbahnen und Organen bzw. Funktionskreisen stehen und warum dort eines oder mehrere der oben genannten Bi-Syndrome auftreten können.

DAS HÜFTGELENK (ARTICULATIO COXAE)

Das Hüftgelenk besteht aus dem Hüftkopf des Oberschenkelknochens (Femur) und der Hüftpfanne (Acetabulum) die sich aus den drei Anteilen des Beckenknochens, nämlich dem Darmbein (Os ilium), dem Sitzbein (Os ischium) und dem Schambein (Os pubis) zusammensetzt. Um die Ränder der Hüftpfanne liegt eine Gelenkklippe (Labrum acetabuli), die den Gelenkkopf zusätzlich in der Pfanne fixiert. Das Hüftgelenk wird durch eine straffe Kapsel und zusätzlich durch drei starke Bänder gesichert und man spricht daher auch von einem bandgesicherten Gelenk. Diese Bänder dienen in erster Linie dazu, die Streckung (Extension) im Hüftgelenk zu bremsen. Die Beugung wird automatisch durch die Weichteile (Oberschenkel gegen Bauch) gebremst.

In seiner Funktion entspricht das Hüftgelenk einem Nussgelenk, was eine Unterart des Kugelgelenks ist und es sind folgende Bewegungen möglich:

- *Beugung (Flexion) und Streckung (Extension)*
- *Innen- und Außenrotation*
- *das Bein zur Mitte führen (Adduktion) das Bein zur Seite führen (Abduktion)*

Das Hüftgelenk hat somit also drei Freiheitsgrade.

Jedoch sollte man das Hüftgelenk nicht isoliert betrachten, denn wie Du bereits erfahren hast, denken wir im Hara Shiatsu in Leitbahnen und Bewegungsketten und der Beckenring bestehend aus den beiden Beckenknochen und dem auf der Rückseite dazwischen eingebetteten Kreuzbein (Os sacrum) sowie der (Lenden-)Wirbelsäule. Diese haben ebenso einen Einfluss auf das Hüftgelenk sowie auch das Sprung- und Kniegelenk.

Die Hüfte ist also der Dreh- und Angelpunkt für Kräfte und Bewegungen, die aus dem Rumpf in die untere Extremität geleitet werden und umgekehrt und sollte somit ein gewisses Maß an Flexibilität haben um diese Aufgabe bestmöglich erfüllen zu können. Chinesisch gesehen wird das Hüftgelenk von den Leitbahnen des Holz-, Erd- und Wasser-Elements beeinflusst, wobei das Holz-Element das Hüftgelenk aufgrund des hohen Bewegungsradius am meisten beeinflusst.

Das Holz-Element steht für Flexibilität, Bewegung, Dynamik und Wachstum.

Auf ein Leben umgelegt repräsentiert das Holz-Element die Kindheit und die meisten Eltern wissen, wie es am Abend aussieht, wenn sich Kinder ausgebreitet und Ihren Raum genommen haben. Da ist viel Dynamik, da ist manchmal Chaos.

Das Hüftgelenk ist auf umfassende Beweglichkeit ausgerichtet und nie wieder im Leben ist es so flexibel wie in der Kindheit.

Das Hüftgelenk sollte eine große Freiheit in alle Richtungen ermöglichen, wobei dies neben der grundlegenden anatomischen Anlage der Hüftpfanne (Acetabulum) vor allem von den Spannungsverhältnissen der involvierten Muskelgruppen bestimmt wird. Die wichtigsten beteiligten Muskelgruppen werden dabei vom Holz-Element regiert, das Freiheit, Beweglichkeit und Flexibilität über alles liebt.

An der Beininnenseite, entlang der Adduktoren verläuft die Leber-Leitbahn, die Leber ist in der TCM zuständig für unsere Kreativität, Visionen und Flexibilität. Denke wieder an Kinder. Sie sind meistens kreativ und voller Tatendrang und meist auch offen für neue Ideen. Tendenziell nimmt diese Fähigkeit ab, je älter wir werden und weicht manchmal starren Denkmustern und Engstirnigkeit. Dadurch entsteht mehr Spannung in der Leber-Leitbahn und nicht nur die Flexibilität im Hüftgelenk, sondern auch in unserem Denken nimmt ab. Der Spagat weicht der Hüftarthrose.

Der Idealzustand der Leber-Leitbahn und somit also der Adduktoren ist bis zu einem gewissen Grad dehnbar, aber auch stabilisierend, wenn notwendig.

Denn eine zu offene und flexible Hüfte und zu viel Offenheit und Flexibilität im Leben endet meist in einem emotionalen Chaos.

An der Außenseite des Beins und somit der Hüfte befindet sich die Gallenblasen-Leitbahn. Ist die Leber für angemessene Offenheit und Flexibilität zuständig, gibt die Gallenblase dieser eine Richtung. Die Gallenblasen-Leitbahn zieht über die Außenrotatoren des Hüftgelenks und stehen wir an einer Kreuzung entscheidet die Gallenblase, ob wir uns nun nach links oder rechts bewegen. Die Gallenblasen-Leitbahn verläuft seitlich am Körper von hinten nach vorne und von vorne nach hinten und ist vor allem für Rotationsbewegungen im Kopf- und Rumpfbereich verantwortlich. Blick nach rechts, Blick nach links, abwägen und entscheiden wohin die Reise geht und das dann auch umsetzen.

Die Gallenblase wird in der TCM auch als General bezeichnet. Eine gut funktionierende Gallenblase und somit ein ausgeglichener General hat den Überblick und trifft darauf basierend eine Entscheidung samt ihrer Konsequenzen, ohne dabei seine Entscheidungen in Frage zu stellen. Er trägt also die Verantwortung für diese Entscheidungen.

Ein zu viel an Entscheidungsgewalt und Verantwortung kann uns jedoch zu Kopf steigen und langfristig dazu führen, dass wir unsere Beine immer etwas nach außen rotieren und abgespreizt halten. Wie ein auf einem hohen Ross sitzender General, der sich etwas großspurig durch das Leben bewegt und dabei etwas zuviel Raum und Aufmerksamkeit benötigt. Das ist natürlich gut an der Front und beim Austeilen, aber weniger gut, wenn man sich vielleicht mal etwas zurücknehmen sollte im Leben. Solche Menschen sind tendenziell meist aufbrausend, wenn sie nicht genügend Raum bekommen und die Meinungen anderer interessieren sie meist nicht.

Auf der Rückseite der Hüfte bzw. des Beckens, genauer gesagt über unser Hinterteil (Glutealmuskulatur) zieht die Blasen-Leitbahn, die gemeinsam mit der Niere dem Wasser-Element zugeordnet wird. Die Gluteal-Muskulatur beeinflusst ebenfalls die Hüfte und ist der stärkste Strecker (Extensor) in diesem Gelenk.

Die Blasen-Leitbahn steht eng mit dem vegetativen Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) in Verbindung und ist somit entscheidend dafür ob wir uns aufrichten (Extension) und für unsere Überzeugungen kämpfen bzw davonlaufen (fight or flight) oder uns einfach tot stellen.

Aber nicht nur Stress im Beruf oder Alltag aktiviert unser sympathisches Nervensystem, sondern auch Unsicherheit und wenig Selbstvertrauen haben zur Folge, dass wir uns nie richtig sicher fühlen und somit auch nie richtig abschalten und entspannen können. Die Spannung an der Körperrückseite entlang der Blasen-Leitbahn wird ständig erhöht sein, d.h. vor allem viel Spannung in den Waden, der Oberschenkelrückseite, der Glutealmuskulatur entlang der Wirbelsäule bis hinauf zum Kopf. Das kostet auf Dauer sehr viel Energie und wird langfristig unsere vorgeburtliche Essenz Jing (DNA) schwächen, die ja in der Niere gespeichert ist. Die Folge sind daher oft Schmerzen im unteren Rücken und in den Knien.

Der bekannte französische Osteopath Jean-Pierre Barral beschreibt in seinem Buch "Die Sprache der Gelenke" etwas Ähnliches. Durch zu viel Spannung und zu wenig Flexibilität im Hüft- und Beckenbereich müssen die beiden unteren Lendenwirbel L4/L5 diese Flexibilität übernehmen, um die auf- und absteigenden Kräfte zwischen Rumpf und unterer Extremität umzuschalten. Eigentlich sollten diese beiden Lendenwirbelkörper Stabilität geben. Die Folge sind durch die Zunahme von Flexibilität zwischen diesen beiden Lendenwirbeln Probleme mit den Bandscheiben in diesen Segmenten. Es ist daher nicht wirklich verwunderlich, dass auch der Ischiasnerv (N. ischiadicus), der aus den beiden unteren Rückenmarkssegmenten entspringt und bei Bedrängnis durch vorgewölbte Bandscheiben den Ausstrahlungsschmerz genau im Verlauf der Blasen-Leitbahn verursacht.

Hat jedoch das parasympathische Nervensystem die Finger zu sehr im Spiel, ist man etwas zu tiefenentspannt und wartet fast phlegmatisch darauf, dass einem die Dinge in den Schoß fallen. Schließlich ist das Wasser-Element auch der Sitz der Willenskraft und ist das Wasser-Element ausgewogen, fällt es uns leicht für unsere Bedürfnisse aufzustehen und etwas zu tun, aber ebenso dabei nicht auf die Regeneration zu vergessen und manchmal einfach auch lieber sitzen zu bleiben.

Zu guter Letzt möchten wir uns auch noch das Erd-Element ansehen. Die beiden dazugehörenden Leitbahnen Magen und Milz verlaufen auf der Vorderseite des Beckens und der Hüfte und betrachten wir Becken und Hüfte, geht es nicht nur um Beweglichkeit und Willenskraft sondern auch um das Thema Fortpflanzung und Fruchtbarkeit. Diese Aspekte werden in der TCM zwar dem Wasser-Element zugeordnet, aber mehr auf funktioneller Ebene. Kinder zu bekommen sollte sich jedoch nicht nur auf den Akt der Fortpflanzung reduzieren, sondern es geht um ein Zuhause, Behaglichkeit, Wärme und Fürsorge auf allen Ebenen. Und das Becken ist nun einmal das erste Zuhause in unserem Leben.

In früheren Zeiten ist man zumeist dort geblieben, wo man geboren wurde und aufgewachsen ist und man hatte seine Familie und seinen Platz, der Stabilität und Sicherheit gab. Heutzutage wird von uns ein viel höheres Maß an Flexibilität und Mobilität erwartet. Universität in einer anderen Stadt, Auslandssemester, internationale Berufserfahrung, weite An- und Abfahrt ins Büro, berufsbedingte Umzüge, nebenbei noch Familienglück, usw.

Das alles klingt nicht so sehr nach einem stabilen Zuhause und nach einem Ort, wo wir mal zufrieden und glücklich sein dürfen.

Der oben bereits angesprochene Osteopath Jean-Pierre Barral hat durch Befragung mehrerer hundert Patient:innen ebenfalls einen Zusammenhang zwischen Hüftbeschwerden und instabilen Lebensverhältnissen herausgefunden.

Das heißt, dass von außen erzwungene Flexibilität langfristig das Erd-Element schwächt. In der TCM nennt man das dann Holz attackiert die Erde, denn damit das Holz bzw. die Leber schön flexibel bleiben kann benötigt sie Blut und die Milz ist ja an der Blutproduktion maßgeblich beteiligt, wie wir weiter oben gehört haben.

Fragen die wir uns in Bezug zur Hüfte und zum Becken stellen sollten:

- *Fällt es mir leicht, flexibel zu agieren und mich an neue Umstände anzupassen?*
- *Kann ich leicht und rasch Entscheidungen treffen?"*
- *Stehe ich für meine Bedürfnisse auf, oder bleibe ich öfter sitzen?*
- *Welchen Bezug habe ich zu meiner Sexualität?*

SCHNAPPENDE HÜFTE

Neben den starken Bändern stabilisieren, aber auch 23 Muskeln (drei Extensoren, vier Flexoren, fünf Adduktoren, fünf Abduktoren und sechs kleine Außenrotatoren) das Hüftgelenk. Sind die Zugverhältnisse dieser Muskeln ausgewogen, schwebt der Hüftkopf praktisch in der Pfanne. Ist dies jedoch nicht der Fall und einzelne Muskeln verkürzen bzw. andere schwächen ab (z.B. durch einseitige Belastung) ist diese Balance gestört. Die Folge ist das Muskel-Faszien-Züge (Leitbahnen) bei Bewegungen übereinander springen. Typischerweise ist das Springen im Bereich des Musculus tensor fasciae latae an der Außenseite der Hüfte. Man spricht dann von einer Läufer:innen-Hüfte.

Weniger oft ist das Umschlagen in der Leisten-gegend. Dort springen die Stränge des Musculus iliacus und des Musculus psoas major übereinander und man spricht von einer Tänzer:innen-Hüfte. Beide Stellen liegen im Bereich der Magen- bzw. Milz-Leitbahn.

HÜFTGELENKSDYSPLASIE

Wenn ein Mensch auf die Welt kommt, sind die Hüftpfanne selbst, sowie deren Rand noch nicht vollständig ausgebildet und verknöchert. Knochenmaterial wird immer dort gebildet, wo Erschütterung stattfindet. D.h. also durch die Verwendung des Hüftgelenks wird dieses Knöchern verstärkt. Bei einer Hüftdysplasie aber wird diese Umrandung nicht ordentlich gebildet, das heißt die Gelenkpfanne ist nicht tief genug und es kommt daher zu einer Instabilität im Hüftgelenk, was die Bildung einer Hüftarthrose mit fortschreitendem Alter begünstigt. Daher werden Babys mit einer Hüftdysplasie "breit gewickelt" um mehr Druck und Erschütterung in das Hüftgelenk zu bekommen und den knöchernen Einbau zu fördern.

HÜFTGELENKES-IMPINGEMENT

Hier kommt es oft zu einer mechanischen Einschränkung bei der Bewegung im Gelenk, da z.B. der Gelenkkopf nicht rund genug oder der Rand der Gelenkpfanne zu hoch ist. Meist ist es eine Kombination der beiden Ursachen. Dabei kollidiert dann bei bestimmten Bewegungen der Gelenkkopf oder der Oberschenkelhals mit dem Pfannenrand. Kommt das häufiger vor (z.B. durch bestimmte Sportarten) kann der Gelenkknorpel geschädigt werden bzw. sich das Gelenk entzünden, was ebenfalls eine Hüftgelenksarthrose begünstigt.

Weiters kann aber auch eine - wie oben bereits erwähnt - muskuläre Dysbalance dazu führen, dass der Gelenkkopf leichter mit dem Pfannenrand oder der Pfanne kollidiert und somit Knorpeldefekte und in der Folge eine Hüftarthrose begünstigt.

HÜFTGELENKSARTHROSE

Einerseits kann es durch die beiden oben genannten angeborenen Ursachen aber natürlich auch durch Unfälle oder Übergewicht und somit Überbelastung zu Knorpeldefekten im Hüftgelenk kommen. Meist sind mehrere Faktoren, die zusammenspielen die Ursache für eine Arthrose.

Oft haben betroffene Personen sehr viel Spannung im Bereich der Außenrotatoren des Hüftgelenks. Das ist der Bereich von Tsubo Gb 30 und es bringt oft Erleichterung diesen Punkt zu behandeln.

BLOCKADE DES ILIOSACRALGELENKS

Es handelt sich dabei um eine Blockade des Darmbein-Kreuzbein-Gelenks (ISG = Iliosacralgelenk), also dem Gelenk zwischen dem Beckenknochen und dem Kreuzbein auf der Rückseite des Beckenrings. Es gibt dafür eine Vielzahl an Ursachen von muskulären Dysbalancen oder zu viel Spannung aufgrund von Stress (chinesisch Wind), Fehlstellungen des Beckens oder im Hüft- oder Kniegelenk bis hin zu Unfällen, Geburtstraumata, etc.

Die betroffenen Band- und Haltestrukturen werden in ihrem Spannungszustand verändert, die Lendenwirbelsäule wird instabil bei gleichzeitig maximal gespannter Muskulatur. Durch die Fehlstellung des ISG erfährt oft die Beckenschaufel, das

Os ilium eine Lageveränderung, welche sich in weiterer Folge auf das Hüftgelenk auswirken kann. Es kann zu einer sogenannten funktionellen Beinlängendifferenz kommen, die zu weiteren Beschwerden führt (Knieschmerzen, Sprunggelenksbeschwerden, etc.).

Aufgrund von Haltungs- und Stellreflexen versucht der Körper den Kopf gerade zu halten und setzt damit entsprechende Ausgleichskrümmungen in der

WIRBELSÄULE

Typisch dafür sind ziehende Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins, teilweise auch bis zur Leistengegend und Symphyse, die vor allem bei der Beugung des Rumpfes nach vorne oder in Rückenlage mit gestreckten Beinen zunehmen. Ziehende Schmerzen sind in der TCM oft ein Hinweis auf einen Qi- oder Blut-Mangel, was, wie wir bereits gehört haben, das Eindringen von pathogenen Faktoren begünstigt.

Außerdem hat man manchmal das Gefühl, dass das Hüftgelenk "klemmt" verbunden mit Hinken und eingeschränkter Beweglichkeit im Hüftgelenk, sowie ein Gefühl von Instabilität in der Lendenwirbelsäule und im Becken gepaart mit muskulärer Steifigkeit. Dieses Beschwerdebild ist mehr oder weniger deckungsgleich mit zuviel Spannung in der Blasen-Leitbahn, die langfristig die Essenz in den Nieren schwächt und somit in weiterer Folge zu Instabilität in der unteren Lendenwirbelsäule führt.

Der daraus resultierende Mangel im Wasser-Element erleichtert daher das häufigere Eindringen von Kälte an dieser Stelle.

DAS KNIEGELENK (ARTICULATIO GENU)

Das Kniegelenk ist das flächenmäßig größte Gelenk in unserem Körper und verbindet den Oberschenkelknochen (Femur), das Schienbein (Tibia) und die Kniescheibe (Patella) miteinander. Das Wadenbein (Fibula) ist nicht Teil des Kniegelenks. Funktional ist das Kniegelenk ein sogenanntes transportables Drehscharniergelenk.

Folgende Bewegungen sind im Kniegelenk möglich:

- *Beugung (Flexion) und Streckung (Extension)*
- *Innenrotation und Außenrotation, wenn das Kniegelenk dabei 90° Grad gebeugt ist*

Es hat somit also zwei Freiheitsgrade.

Das Kniegelenk ist ein sehr komplexes Gebilde und hat daher eine Vielzahl an Hilfseinrichtungen:

- *ein hinteres und ein vorderes Kreuzband (Ligamentum cruciatum anterius et posterius)*
- *ein inneres und ein äußeres Seitenband (Ligamentum collaterale mediale et laterale) die die Gelenkkapsel verstärken*
- *einen Innen- und einen Außenmeniskus (Meniscus mediale et laterale)*
- *mehrere Schleimbeutel (Bursa)*

All diese Hilfseinrichtungen haben die Aufgabe, stabile Bewegungen im Gelenk zu ermöglichen. Aus chinesischer Sicht wird sowohl das Kniegelenk als auch das Hüftgelenk von den Elementen Holz, Erde und Wasser beeinflusst.

Die Leitbahnen des Erd-Elements, nämlich Magen und Milz, verlaufen vorne außen und vorne innen neben der Kniescheibe (Patella). Die Leitbahnen des Holz-Elements Leber und Gallenblase verlaufen Innen (medial) und außen (lateral) und die Leitbahnen des Wasser-Elements Niere und Blase verlaufen hinten innen und rückseitig (dorsal) des Kniegelenks. Anhand der Elemente und der oben erwähnten pathogenen Faktoren lässt sich erkennen, dass auch hier die pathogenen Faktoren Kälte (Wasser-Element), Feuchtigkeit (Erd-Element) und Wind (Holz-Element) eine tragende Rolle spielen.

Je nach Inbalance zeigen sich nun die Beine bzw. Knie als X- oder O-Beine. Die TCM macht das Holz-Element für die O-Beine und das Erd-Element für die X-Beine verantwortlich. Erde und Holz ergänzen sich sehr gut. Während das Holz-Element nicht ruhig stehen kann und gerne mal losprescht und dabei schon mal den Boden unter den Füßen verliert oder blauäugig wo hineinläuft, steht das Erd-Element mit beiden Beinen fest im Leben. Es erdet uns und verbindet uns mit dem Boden der Tatsachen.

Die Milz ist unter anderem für die Transformation von Nahrung und den gesamten Stoffwechsel zuständig und versorgt die Muskulatur und das Bindegewebe. Sind diese Prozesse und Funktionen der Milz gestört, z.B. durch zu viel kalte und feuchte Nahrungsmittel, oder durch zu viel Stress, sammeln sich Feuchtigkeit und Schlacken an, die das Gewebe aufweichen und formlos machen, sodass es an Spannkraft und Struktur verliert.

Im Verlauf der Milz-Leitbahn auf der Bein- und Fußinnenseite macht sich dies durch einen Kollaps im Fußgewölbe bemerkbar, was eine Achsenfehlstellung in den Knie-Gelenken zur Folge hat. Wir knicken ein und gehen in die Knie, wir haben keine Energie mehr. Die Milz ist gemeinsam mit der Lunge maßgeblich an der Produktion der nachgeburtlichen Essenz, also an der Produktion von ausreichend Qi und Blut beteiligt. Eine vielleicht angeborene oder erworbene Schwäche der Milz begünstigt daher zusätzlich das Eindringen des äußeren pathogenen Faktors Feuchtigkeit.

Die Beinaußenseite wird von der Gallenblasen-Leitbahn des Holz-Elements versorgt. Das Holz-Element mag Bewegung, Fortschritt und Abenteuer. Ähnlich wie Westernheld:innen, findet man bei Personen, die unter übermäßigem Bewegungsdrang oder hohem Druck stehen und sich voll in ihre Projekte reinknien diese charakteristischen O-Beine

Das Kniegelenk wird sehr durch Spannungsverhältnisse zwischen Überaktivität und Energielosigkeit geprägt. Überwiegt die Aktivität des Holz-Elements auf der Bein-Außenseite entstehen tendenziell O-Beine. Ist das Erd-Element dagegen überfordert, kommt es zu X-Beinen.

Es gibt jedoch noch eine weitere Möglichkeit für X-Beine:

Auf der Bein-Innenseite entlang der Adduktoren des Oberschenkels verläuft die Leber-Leitbahn. Kann sich jemand nicht ausreichend öffnen und Flexibilität an den Tag legen hat dies auch X-Beine und eine verschlossene Körperhaltung zur Folge. Natürlich können Fehlstellungen auch einfach angeboren und Zeichen anatomischer Willkür sein, jedoch bilden sich bei vielen Personen X- oder O-Beine auf Grund von Dysbalancen in Muskeln, Sehnen und Faszien die zu unterschiedlichen Zugverhältnissen führen und somit langfristig auch die Gelenke beeinflussen.

Wie lange die Knie-Gelenke ohne größere Beschwerden bleiben, ist auch vom Wasser-Element abhängig. Das Wasser-Element steht für Sicherheit und Selbstvertrauen. Haben wir jedoch Angst, dann bekommen wir weiche Knie und die Knie schlottern uns. Wir können dann dem Druck schlecht standhalten. Die Grundkraft der Knie wird vor allem von der Nieren-Leitbahn bzw. der Niere bestimmt. Unsere vorgeburtliche Essenz, also unsere DNA, wird von der Niere gespeichert und somit ist hier bereits festgelegt, wie anfällig unsere Knie von Haus aus für Abnutzung sind und wie lange wir die Herausforderungen des Lebens durchstehen. Bei einem geschwächten Nieren-Qi, also einem Mangel im Wasser-Element, wird das Eindringen des pathogenen Faktors Kälte begünstigt.

Fragen die man sich bei Problemen in den Kniegelenken stellen sollte:

- *Bewege ich mich leichtfüßig durch das Leben, oder habe ich einen Klotz am Bein?*
- *Kann ich Belastungen gut durchstehen, oder gehe ich schnell in die Knie?*
- *Werde ich für meine Bedürfnisse aktiv?*
- *Plege ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe?"*

KREUZBANDRISS

Das vordere und hintere Kreuzband stabilisieren die Bewegungsführung im Kniegelenk, wodurch andere Strukturen wie die Menisken und Gelenkknorpel nicht übermäßiger Belastung ausgesetzt werden. Bei Unfällen, wo es vor allem zu einer kombinierten Dreh-, Knick- und Schubbewegung im Kniegelenk kommt, wie z.B. bei Skiunfällen oder Fußballverlet-

zungen, können die Kreuzbänder reißen. Meist ist aber eher das vordere Kreuzband betroffen. Dadurch kommt es zu einer Instabilität in der Bewegungsführung und somit zur Mehrbelastung für die Menisken und Gelenkknorpel, was langfristig zu Meniskusschäden oder einer Arthrose führen kann.

MENISKUSSCHÄDEN (MENISKUSLÄSIONEN)

Zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Schienbein liegen zwei Menisken. Sie bestehen aus Faserknorpel. Es gibt einen äußeren, halbmondförmigen Meniskus und einen inneren, sichelförmigen Meniskus. Die Aufgabe der Menisken ist die Auflagefläche im Gelenk zu vergrößern und bei Unebenheiten als Stoßdämpfer zu dienen. Degenerieren die Menisken durch Überbelastung, können Ein- oder Abrisse entstehen. Da die Teile des Faserknorpels sich dann je nachdem oft aufdrehen oder im Gelenkspalt frei herum gleiten, berichten betroffene Personen oft von stechenden Schmerzen bei Belastung.

Der Innenmeniskus ist mit dem inneren Seitenband verwachsen und hat daher weniger Bewegungsspielraum als der Außenmeniskus. Als Folge bei Unfällen durch kombinierte Dreh-, Knick- und Schubbewegung kommt es oft zur sogenannten Triade des Knies. Das heißt ein Riss des vorderen Kreuzbandes kombiniert mit einer Schädigung des Innenmeniskus und des inneren Seitenbandes.

Hier wäre es sicher spannend zu untersuchen, ob Menschen mit Schädigungen durch Unfälle auf der Knie-Innenseite tendenziell eine vorangegangene Milz-Schwäche haben.

KNIEGELENKSARTHROSE (GONARTHROSE)

Je nach erblicher Veranlagung (vorgeburtlicher Essenz) und Belastung der Kniegelenke im Beruf und Alltag werden bereits ab einem Alter von 30 Jahren die ersten Knorpeldegenerationen im Knie sichtbar.

Bei der Entstehung einer Arthrose spielen immer mehrere Faktoren zusammen. Eventuell wurde bei einem Unfall einmal der Gelenkknorpel etwas geschädigt, danach kommt es zu viel Belastung im Beruf (z.B. Bodenleger:in) oder beim Sport (z.B. Tennis) und ein wiederholter äußerer pathogener Faktor wie Feuchtigkeit und Kälte und schon ist es passiert.

Fehlstellungen aufgrund falscher Zugverhältnisse in den Muskeln und Faszien (tendinomuskuläre Leitbahnen) sind häufig mit eine Ursache.

Hatte man also beispielsweise in seiner Jugend einen Skiunfall bei dem das Kniegelenk betroffen war, hat dann viel Tennis gespielt, eventuell noch eine Schwäche in der Milz durch fehlerhafte Ernährung mit viel Feuchtigkeit und Kälte, dann verschieben sich die Zugkräfte die das Knie stabilisieren sollten und es kommt zu vermehrten Knorpelabrieb.

Oft betroffen ist auch die Rückseite der Kniescheibe. Hier spricht man dann von einer retropatellaren Arthrose. Die Patella ist ein Knochen, der in die Patellasehne des vierköpfigen Musculus quadriceps femoris, dem stärksten Streckermuskel im Kniegelenk eingebettet ist. Ist durch falsche Zugverhältnisse innerhalb dieser vier Köpfe die Kniescheibe nun nicht richtig zentriert, kommt es ebenfalls zu mehr Belastung für den Knorpel auf der Rückseite der Kniescheibe, da dieser dann bei jeder Bewegung reibt. Oft ist auch hier zu wenig Spannung auf der Innenseite im Bereich der Milz-Leitbahn und viel Zug auf der Außenseite im Bereich von Magen- und Gallenblasen-Leitbahn, wodurch die Kniescheibe zu weit seitlich wandert.

Friktionssyndrom (runner's knee)

Auf der Außenseite des Oberschenkels liegt eine feste Sehnenplatte. Das sogenannte Iliotibiale Band oder der Tractus iliotibialis. Diese Sehnenplatte verläuft vom Darmbein (Os Ilium) bis zum seitlichen oberen Schienbein und der Verlauf entspricht ziemlich genau der Gallenblasen-Leitbahn. Gespannt wird dieses Band durch zwei Muskeln, nämlich dem Musculus Gluteus maximus, unserem Allerwertesten und auf der Außenseite dem Musculus tensor fasciae latae. Durch zu viel Spannung gepaart mit einer leichten Fehlstellung (O-Beine) im Kniegelenk reibt diese Sehnenplatte bei vermehrter Belastung (z.B. Laufen) über den äußeren Anteil des Oberschenkelknochens knapp oberhalb des Kniegelenks und es kommt dort zu einer mechanischen Überreizung, die eine Entzündung zur Folge hat.

Diese Beschwerde ist auf eine zu hohe Spannung sowohl in der Blasen-Leitbahn (Glutealmuskulatur) als auch in der Gallenblasen-Leitbahn (M. tensor fascia latae und tractus iliotibialis) und deren Überaktivität zurückzuführen.

ÜBUNGEN FÜR BEWEGLICHE HÜFTEN UND STABILE KNIE

In der Folge wirst Du einige Übungen aus dem Yoga und Meridian-Dehnübungen (Makko Ho) finden, um die verschiedenen Bereiche von Hüfte und Knie präventiv selbst etwas zu lockern, bzw. zu stabilisieren, denn wie Du bereits erfahren hast sind Bewegung, Aktivität und Wärme, die wiederum durch Bewegung entsteht, neben der richtigen Ernährung und Atmung wichtige Faktoren für die reibungslose Funktion von Gelenken.

Bitte halte Rücksprache mit Deiner behandelnden Ärztin oder Arzt solltest Du bereits an ernsthaften Gelenkbeschwerden leiden. Versuche bei allen Übungen eine natürliche Atmung beizubehalten, gehe an Deine Grenzen aber niemals darüber hinaus und behalte stets den Spaß Fokus.

BEIN-INNENSEITE (LEBER-LEITBAHN)

Liegender Schmetterling

Lege Dich auf den Rücken und lass die Beine locker nach außen fallen. Die Fußsohlen berühren sich dabei. Du kannst Dir zusätzlich einen Yoga-Block oder -Kissen der Länge nach unter die Brustwirbelsäule legen, um auch die Öffnung der Brust zu unterstützen. Bleibe ca. 10 Atemzüge in dieser Position.

Ein leichtes Auf- und Abwippen mit den Knien ist alternativ möglich, das bringt Bewegung und Wärme in die Muskelschichten. Sollte sich bei dieser Übung zu viel Spannung im unteren Rücken aufbauen, wäre der "Frosch" die passende Alternative.



Frosch

Gehe in den Vierfüßlerstand (Händer unter den Schultern, Knie unter den Hüften) und positioniere am besten ein Bein auf der Yogamatte und eines auf einer Decke daneben. Lass nun das Bein auf der Decke langsam seitlich weggleiten, bis Du eine angenehme Dehnung der Beininnenseiten spürst.

Gehe dabei wenn möglich in den Unterarmstütz und halte die Position ca. 10 Atemzüge lang, bis Du ein Nachlassen der Spannung der Beininnenseiten bemerkst.



MAKKO HO ÜBUNGEN FÜR DAS HOLZ-ELEMENT

Setze Dich aufrecht und mit gegrätschten Beinen auf den Boden. Achte darauf, dass Deine beiden Sitzbeinhöcker guten Kontakt mit dem Boden haben. Führe die gestreckten Arme über Deinen Kopf, verschränke die Finger ineinander und lass die Handflächen in Richtung Himmel zeigen.

Blicke dann zu den rechten Zehenspitzen und dehne Deinen Körper über das linke Bein für 3 Atemzüge lang. Behalte dabei mit beiden Sitzbeinhöckern den Kontakt zum Boden. Du solltest nun eine Dehnung der rechten Körperseite und der Beininnenseiten spüren.

Du kannst, um die seitliche Dehnung zu verstärken, die Finger auch loslassen und Deine linke Hand zu Deinem linken Unterschenkel legen und den rechten Arm noch etwas weiter über Deinen Kopf heben. Dein Blick geht dabei, soweit möglich, zur rechten Hand. Anschließend wiederhole diese Übung auf der anderen Seite.



Zum Schluss wieder zurück in die Mitte und den Oberkörper und die Arme nach vorne absenken. Achte darauf, dass Du dabei aus dem Becken kipst, beide Sitzbeinhöcker wieder am Boden bleiben und Du dabei nicht ins Hohlkreuz (Hyperlordose) fällst.

BEIN- UND HÜFT-AUSSENSEITE BZW. GENITALBEREICH (GALLENBLASEN-LEITBAHN)

Taube

Führe im Sitzen ein Bein vor Deinen Körper und beuge es im Kniegelenk. Der Oberschenkel des vorderen Beines sollte dabei parallel zum Mattenrand liegen, die Ferse beim Schambein und die Gesäßhälfte des vorderen Beines sollte den Boden berühren. Das Becken soll dabei nach vorne ausgerichtet bleiben. Das hintere Bein mache so lang als möglich.

Eine Dehnung im Bereich der Glutealmuskulatur sowie des M. piriformis und der Außenrotatoren der Hüfte sollten spürbar sein. Gleichzeitig wird auf der anderen Seite der M. psoas major auf der Leisten- gegend gedehnt. Halte diese Position für ca. 10 Atemzüge. Gehe langsam aus der Übung raus und wiederhole diese auf der anderen Seite.



Dehnung Glutealmuskulatur und M. piriformis in Rückenlage

Lege Dich auf den Rücken, ziehe beide Beine in Richtung Brust und beuge dazu beide Beine im Knie und in der Hüfte 90° Grad. Rotiere nun das rechte Bein nach außen zur Seite und lege den Fuß über das Knie des linken Beines. Durch das Heranziehen des linken Oberschenkels mit den Händen verstärkst Du die Dehnung. Halte die Position für ca. 10 Atemzüge. Alternativ kannst Du dabei auch immer wieder etwas wippen, um mehr oder weniger Dehnung zu bekommen. Das lockert zusätzlich die Faszien. Dann wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



BEIN- UND HÜFTVORDERSEITE (MAGEN- BZW. MILZ-LEITBAHN)

Tiefer Ausfallschritt

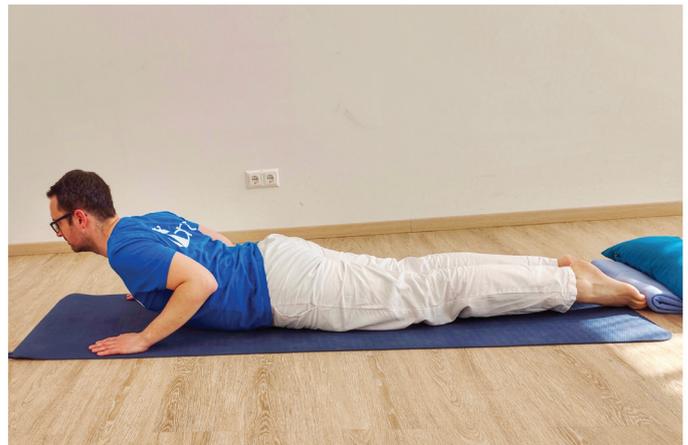
Stelle dazu das rechte Bein vor Deinen Körper mit einer 90° Grad Beugung im Kniegelenk und in der Hüfte und positioniere Deine Hände oberhalb des rechten Knies. Ziehe dabei das linke Bein etwas nach hinten in die Länge um eine Dehnung im linken vorderen Hüftbereich, also der Leistengegend zu erreichen. Halte dabei das Becken gerade und den Oberkörper aufrecht über dem Becken. Bei Beschwerden im Knie, kannst Du Dir gerne eine Decke unter das Knie legen. Halte die Position für ca. 10 Atemzüge und wiederhole anschließend die Übung auf der anderen Seite.



Baby-Kobra und Kobra

Lege Dich dazu auf den Bauch und positioniere Deine Hände auf Höhe Deiner Schultern. Die Ellenbogen ziehen in Richtung Taille, die Beine bleiben gestreckt, die Fersen schauen zueinander, die Fußrücken und die Hüften liegen am Boden, das Gesäß ist aktiviert. Versuche nun Deinen Brustkorb alleine mit der Kraft Deiner Rückenstrecker und Deiner Glutealmuskulatur in die Baby-Kobra hochzuziehen. Wenn Dein Lendenwirbelsäulenbereich es zulässt, kannst Du Dich anschließend über die Arme in die Kobra hochdrücken.

Achte darauf, dass Du Dich wirklich vom Boden weg drückst und die Schultern dabei unten bleiben. Auch in der Kobra sollte die Glutealmuskulatur weiter aktiv bleiben, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Achte darauf, die Ellenbogengelenke etwas zu entriegeln, also leicht zu beugen, um diese zu schonen. Halte die Position für 2-3 Atemzüge und wiederhole die Übung 1-2 mal.





Makko Ho Übung für das Erd-Element

Setz Dich nach hinten auf die Fersen oder zwischen den Fersen. Sollte das aufgrund von zu viel Spannung in den Sprung- oder kniegelenken nicht möglich sein, kannst Du Dich auch auf einem Sitzkissen absetzen oder ein zusammengerolltes Handtuch in die Kniekehlen legen. Lass den Oberkörper nun langsam und vorsichtig nach hinten kippen.

Achte darauf, dass Du in der Lendenwirbelsäule nicht zu sehr knickst, da dies sonst zu Schmerzen und Beschwerden führen kann. Sollte es für Dich möglich sein, kannst Du Dich auch nach hinten auf die Unterarme stützen oder sogar den Oberkörper ganz auf der Matte ablegen. Die Knie dürfen sich dabei von der Matte abheben. Halte die Position für ca. 5 Atemzüge.

Katze und Kuh

Um die gesamte Wirbelsäule zum Aufwärmen etwas zu mobilisieren, bietet sich die Übung Katze und Kuh an. Gehe dazu in den Vierfüßlerstand. Mache mit der Ausatmung einen Katzenbuckel, zieh den Kopf ein und blicke dabei in Richtung Bauchnabel (Katze). Anschließend streckst Du mit der Einatmung vom Kopf beginnend die Wirbelsäule und blickst dabei nach vorne. Diese Übung kombiniert mit der Atmung einige Male entspannt wiederholen.



Position des Kindes

Diese Position ist hervorragend geeignet, um den unteren Rücken zu entlasten und etwas zu dehnen. Gehe dazu ebenfalls in den Vierfüßlerstand und lass Dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten in Richtung Fersen absinken. Wenn es Deinen Nacken nicht zu sehr belastet, kannst Du auch die Arme neben Deinem Körper positionieren. Versuche beim Einatmen die Luft in Deinen unteren Rücken zu schicken, um dort eine zusätzliche Dehnung zu erzeugen. Verbleibe für ca. 10 Atemzüge in dieser Position.



Makko Ho Übung für das Wasser-Element

Begib Dich dazu in den Langsitz und achte darauf, dass Deine beiden Sitzbeinhöcker gut am Boden aufliegen. Die Zehen zeigen dabei in Richtung Körper.

Strecke nun die Arme locker über Deinen Kopf, sodass beide Handflächen zueinander schauen und lass den Oberkörper dann langsam aus der Hüfte nach vorne kippen. Die Fingerspitzen und der gesamte Oberkörper streben dabei nach vor und können auch auf den Beinen oder Füßen abgelegt werden. Die Beine bleiben dabei möglichst gestreckt.

Du kannst aber auch die Kniegelenke etwas entriegeln, um das Sinken und die Dehnung im unteren Rücken zu verstärken. Bei viel Spannung in der Blasen-Leitbahn an der Körperrückseite positioniere Deinen Körper bitte auf einem Sitzkissen oder zusammengelegter Decke, bevor Du nach vorne gehst. Halte die Position für ca. 10 Atemzüge.



STABILISIERENDE ÜBUNGEN FÜR KNIE UND HÜFTE

Aktivierung M. vastus medialis

Wie Du bei der retropatellaren Arthrose gelesen hast, ist oft zu viel Spannung auf der äußeren Seite und zu wenig Spannung auf der inneren Seite der Kniescheibe. Die beiden Muskeln, die mithelfen über sogenannte Retinacula patellae, die Kniescheibe zu zentrieren, sind der M. vastus lateralis (außen, Magen-Leitbahn) und der M. vastus medialis (innen, Milz-Leitbahn). Um den M. vastus medialis etwas zu aktivieren, lege eine zusammengerollte Decke oder ein Yoga-Kissen unter Dein Knie und rotiere den Oberschenkel im Hüftgelenk leicht nach außen. Hebe nun den Fuß und Unterschenkel immer wieder etwas vom Boden ab, um den M. vastus medialis zu aktivieren. Mach 3 Sätze à 10 Wiederholungen auf beiden Seiten.



Krieger:in Variation

Du stehst aufrecht. Stelle nun das linke Bein so weit wie möglich nach hinten ab und rotiere den Vorfuß leicht nach außen. Achte dabei darauf, dass die Außenkante des linken hinteren Fußes fest in die Matte gedrückt wird. Das Becken ist parallel nach vorne ausgerichtet und Dein Schambein zieht leicht nach oben. Das rechte vordere Bein wird in Hüfte und Knie gebeugt, sodass sich das Knie über dem Sprunggelenk befindet.

Die beiden gestreckten Arme gehen über den Kopf, wobei die Handflächen zueinander blicken. Atme ein paar Mal tief durch. Nun führe die linke Hand zu Deinem hinteren Oberschenkel und mach Dich mit Deinem rechten Arm so weit wie möglich nach hinten lang und blick dabei zu Deiner rechten Hand. Um die Dehnung auf der Körpervorderseite zu verstärken, kannst Du das vordere Bein etwas strecken. Halte die Position für ca. 5 Atemzüge und mache dann dasselbe auf der anderen Seite.



Nimm einen stabilen Stand ein. Hebe nun das rechte Bein und positioniere die Fußsohle an der Innenseite entweder auf dem Unter- oder Oberschenkels des Standbeines. Achte dabei darauf, dass das Knie des gehobenen Beines zur Seite strebt, ohne dabei das Becken mitzunehmen. Dieses zeigt weiterhin stabil nach vorne. Der Blick ist geradeaus und die Arme wandern seitlich nach oben wie die Äste eines Baumes. Fortgeschrittene können nun auch die Augen schließen. Bleibe für eine kurze Zeit in dieser Position und wechsle dann die Seite.



DAS SCHULTERGELENK (ARTICULATIO HUMERI)

Die obere Extremität, also die Arme, sind mit Hilfe eines Gürtels - dem Schultergürtel - am Rumpf befestigt. Was wir umgangssprachlich als "Schulter" bezeichnen, ist eigentlich eine ganze Region mit mehreren Gelenken, zahlreichen Muskeln, Bändern und Schleimbeuteln.

Das Schultergelenk an sich besteht aus dem Oberarmknochen (Humerus), dem Schulterblatt (Scapula) und dem Schulterdach (Acromion) welches durch eine gelenkige Verbindung mit dem Schlüsselbein (Clavicula) verbunden ist.

Der knöcherne Bereich des Schulterblatts, an dem dieses mit dem Oberarmknochen artikuliert, wird als Glenoid bezeichnet. Das ist die Gelenkpfanne. Wie beim Hüftgelenk ist um das Glenoid auch eine Gelenkklippe (Labrum glenoidale), die dabei unterstützt, den Gelenkkopf des Oberarmknochen in der Pfanne zu halten. Anders als beim Hüftgelenk suchen wir aber im Schultergelenk vergebens nach straffen Bändern, denn das Schultergelenk ist ein muskelgesichertes Gelenk.

Vier Muskeln der sogenannten Rotatorenmanschette (rotator cuff) haben die Aufgabe, den Gelenkkopf in der Pfanne zu zentrieren. Der bekannteste, weil auch der anfälligste der vier Muskeln ist wohl der Musculus supraspinatus auf der Oberseite des Schulterblattes gelegen, der uns den Arm bis 90° Grad zur Seite heben lässt. Gibt es also Dysbalance innerhalb dieser vier Muskeln, hat dies bereits zur Folge, dass der Gelenkkopf nicht mehr ordentlich zentriert wird und Abnutzung und Degeneration im Gelenk dadurch begünstigt werden.

Um das volle Bewegungsspektrum des Schultergelenks nutzen zu können, wie zum Beispiel das Heben des Armes über 90°, also über den Kopf, muss das Schulterblatt nach außen rotieren. Das Schulterblatt an sich muss also ebenfalls sehr beweglich sein. Man kann sagen, dass das Schulterblatt eigentlich nur durch Muskulatur gesichert und stabilisiert über unserem hinteren Brustkorb "schwebt". Die einzige gelenkige Verbindung, die der Schultergürtel zu unserem Rumpf hat, ist das Gelenk zwischen Schlüsselbein und Brustbein (Articulatio sternoclavicularis) und das ist nicht besonders groß.

Durch dieses große Maß an Freiheit sind im Schultergelenk Bewegungen in alle Richtungen möglich und wir sprechen hier von einem echten Kugelgelenk. Es hat somit drei Freiheitsgrade. Aber diese Freiheit und Flexibilität hat auch ihren Preis und das Schultergelenk ist daher sehr anfällig für Verletzungen, muskuläre Dysbalancen und degenerative Erkrankungen.

Aus Sicht der TCM haben die Leitbahnen des Metall-Elements Lunge und Dickdarm, sowie die vier Leitbahnen des Feuer-Elements Herz, Dünndarm, Perikard und Drei-Erwärmer einen direkten Bezug zum Schultergelenk, da sie direkt über das Schultergelenk bzw. das Schulterblatt verlaufen.

Das Metall-Element wird der Jahreszeit Herbst zugeordnet. Im Herbst werden die Tage kürzer, die warme Jahreszeit und die Leichtigkeit des Sommers verabschiedet sich langsam in Richtung Winter. Anders als in unserer westlichen Welt basiert die östliche Philosophie nicht auf einem dualen sondern einem zyklischen Weltbild.

Anders als bei uns ist man sich im Osten sehr wohl bewusst, dass es nicht nur Gut und Böse, Wachstum und Rezession, Fortschritt oder Rückschritt gibt, sondern dass auf das eine immer irgendwann das andere folgen wird, um dann wieder von vorne zu beginnen.

Nach Frühling und Sommer kommt eben irgendwann wieder der Herbst und der Winter.

Das hat etwas mit Loslassen zu tun. Vor allem der Dickdarm ist zuständig für das Loslassen, bzw. zu unterscheiden, was man bewahren sollte und was man loslassen kann. Diesen Vorgang können wir im besten Fall jeden Tag einmal beim Gang zur Toilette beobachten. Auf das Leben umgelegt ist der Herbst des Lebens, etwa die Zeit, in der wir in den Ruhestand gehen. Auch hier müssen wir loslassen. Es kommt vor, dass das Verabschieden und Loslassen mit Trauer und Melancholie einhergeht, was die Emotionen des Metall-Elements abbildet.

Natürlich sollte man aber mit gewisser Sorgfalt und einem Plan in den Winter, also die karge Jahreszeit, gehen, nicht dass man mitten im Winter oder im Ruhestand plötzlich ohne Reserven dasteht. Die Qualitäten des Metall-Elements sind daher Strukturiertheit, Gewissenhaftigkeit und Genauigkeit. Es kann schwierige Aufgaben schultern und zeigt an, wie belastbar wir sind. Es hält daher die Zügel straff in der Hand.

Am Schultergürtel werden also die Impulse des Herzens (Feuer-Element) durch das Metall-Element einer kritischen Prüfung unterzogen, bevor sie an die für den Ausdruck bereitstehenden Arme weitergeleitet werden. Das Metall-Element ist somit auch das Element für die Kontrolle. Kurz gesagt, im Schultergürtel geht es um die Fähigkeit, Aufgaben zu schultern, um das richtige Maß an Kontrolle und Zügellosigkeit und das zur Schau stellen der Emotionen Trauer und Freude.

Breite oder schmale Schultern?

Es macht einen Unterschied, ob jemand kräftige, breite Schultern hat, oder ob diese nach unten hängen oder nach vorne gezogen sind, denn intuitiv trauen wir jemanden mit breiten, kräftigen Schultern eher zu, uns dabei zu unterstützen, gut durch den Winter zu kommen, als jemandem, wo es danach aussieht, als wenn die Luft bereits draußen wäre.

Die Lunge ist in der TCM die Mutter der Vitalität und der körperlichen Stärke und der Dickdarm der "Erbsenzähler" unter den Organen. Der Dickdarm ist nicht nur fürs Loslassen, sondern auch für das Festhalten von noch wichtigen Belangen zuständig. Das ist auch schulmedizinisch gesehen die physiologische Eigenschaft des Dickdarms, der noch die letzten Nährstoffe und Flüssigkeiten resorbiert bevor er ausscheidet, also loslässt.

Festhalten per se ist nicht gut oder schlecht, denn es geht mehr um den richtigen Einsatz bewusster Kontrolle, was man noch benötigt und was weg kann. Deshalb steht der Dickdarm in der TCM auch für Wohlstand und das Anhäufen von Reichtum.

Die Dickdarm-Leitbahn verläuft über den Musculus Deltoideus und die Lunge sorgt dafür, dass ausreichend Raum und Volumen im Brustkorb zur Verfügung steht. Gemeinsam entsteht im Idealfall ein wunderbares Bild aus Vitalität und Power mit einem Sinn für materielle Belange und Gewissenhaftigkeit. Schmale Schultern deuten eher darauf hin, dass man tendenziell eher zerbrechlich ist, sich vielleicht lieber anlehnt und den Rucksack des Lebens eventuell nicht so leicht schultern kann.

Klar haben Menschen mit schmalen Schultern auch Kraft und Power, aber sie neigen dann doch öfter dazu, sich mehr aufzuladen, als sie tatsächlich schultern können.

Die Position der Schultern

Unabhängig von der Form der Schultern, kommt es darauf an, wo wir unsere Schultern tragen. Da das Schultergelenk ein grundsätzlich sehr bewegliches muskelgesichertes Kugelgelenk ist, haben die Spannungsverhältnisse der beteiligten Muskeln und Faszien einen großen Einfluss auf die Position der Schultern. Sie können nach vorne oder nach hinten gezogen sein, oder hochgezogen oder hängend, oder irgendwie kombiniert.

Nach vorne gezogene Schultern

Die Chinesen vergleichen geschichtsbedingt die Organe gerne mit Positionen im Staat. Das Herz, das im Brustkorb schlägt, ist in der TCM der Kaiser und das Perikard (der Herzbeutel) der Beschützer des Herzens, also des Kaisers.

Die Perikard-Leitbahn verläuft über den großen Brustmuskel, den Musculus pectoralis major, welcher den größten Anteil der vorderen Brustwand einnimmt. Dieser Muskel ist zuständig für die Adduktion, Anteversion und Innenrotation im Schultergelenk. Kurz gesagt, wenn wir die Arme vor der Brust verschränken, um den Kaiser zu schützen, ist dieser Muskel bzw. die Perikard-Leitbahn die zuständige Instanz dafür.

Beide Leitbahnen, also Herz und Perikard, gehören zum Feuer-Element. Dem Feuer-Element wird der Sommer zugeordnet, also die Jahreszeit in der es uns meist leichter fällt uns zu öffnen und (aus uns)

rauszugehen da hier oft die Sonne scheint und es warm ist. Ist da jedoch Regen und Gewitter, dann bleiben wir lieber im geschützten Palast.

Je nachdem, unter welchen Witterungsbedingungen wir aufgewachsen sind und was wir auf unserem Lebensweg bislang für Erfahrungen gemacht haben, wird man den Kaiser mehr oder weniger schützen müssen. Zu viel Spannung in der Brustmuskulatur und somit nach vorne gezogene Schultern können ein Zeichen dafür sein, dass man emotional nicht so gerne aus sich rausgeht, um sich auf der Bühne des Lebens zu präsentieren. Oft ist es auch ein Zusammenspiel aus zu viel Spannung in der Brustmuskulatur und eine Schwäche der Muskulatur zwischen den Schulterblättern. Nun auch wenig überraschend, dass die Zustimmungspunkte (Shu-Punkte) von Perikard (BI 14) und Herz (BI 15) mittig neben der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern liegen.

Hängende Schultern

Für das Hochziehen der Schultern und somit das Tragen von schweren Lasten sind vor allem der absteigende Musculus Trapezius und der Musculus levator scapulae zuständig. Über diese Muskeln verlaufen die Leitbahnen Dickdarm, Dünndarm und Drei Erwärmer. Der Dickdarm ist für das Loslassen zuständig, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychisch-emotionaler Ebene. Die erwähnten Muskeln verlaufen vor allem auf der Rückseite des Körpers, welche in der TCM und auch im Hara Shiatsu die Vergangenheit repräsentiert, also das, was bereits hinter uns liegt.

Viel Spannung in diesen Muskeln kann also ein Hinweis sein, dass es uns womöglich schwer fällt, unsere Vergangenheit loszulassen. Wird die Last dieses Rucksacks aber irgendwann zu groß und ist die Luft draußen, kommt zu hängenden Schultern. Wir resignieren und beugen uns sozusagen vor der Vergangenheit. Auch die Emotion des Metall-Elements, die Trauer, spielt eine Rolle, denn wenn wir traurig sind, lassen wir zumeist auch die Schultern hängen.

Trauer hat ebenfalls mit Loslassen zu tun und es ist wichtig, dass die Trauer ihre Zeit und ihren Raum bekommt. Doch irgendwann muss sie bewältigt und der Umstand, der uns traurig macht, losgelassen werden. Trauer muss nicht immer mit dem Verlust von geliebten Menschen zusammenhängen, sondern kann auch mit verpassten Gelegenheiten oder dem Verlust von Träumen und Zeit zu tun haben.

Auch hier kommt es irgendwann zu Resignation und man verliert in der Melancholie des Herbstes den Glauben an den Frühling. Solchen Schultern kann und darf man nichts mehr umhängen.

Hochgezogene Schultern

Der Musculus Trapezius wird auch Kapuzenmuskel genannt und wenn uns der eisige Wind des Lebens um die Ohren weht, ziehen wir gerne mal die Schultern hoch und zusätzlich den Kopf ein. Für das Einziehen des Kopfes ist der Musculus Sternocleidomastoideus verantwortlich, über den ebenfalls die Dickdarm-Leitbahn zieht. Das Metall-Element gilt das Element der Kontrolle und die Dickdarm-Leitbahn sind vergleichbar mit den Zügeln bei einem Pferd. Die Arme und Hände wollen unser Feuer-Element zum Ausdruck bringen und zeigen, wer wir sind. Man erinnere sich an heftig gestikulierende Südländer:innen.

Herrscht nun zu viel Kontrolle und sind deshalb die Zügel zu straff gespannt, können wir nicht gestikulieren und uns ausdrücken und somit sind hochgezogene Schultern das Resultat von einem Übermaß an (Selbst-)Kontrolle. Je unsicherer man sich fühlt, desto mehr Kontrolle wird nötig und desto mehr Spannung zeichnet sich im Schulterbereich ab. Mit dieser Spannung bewegen sich Menschen zumeist etwas steif, ähnlich wie Roboter und sind nicht mehr geschmeidig. Der Flow fehlt. Dazu müssen die Schultern aber nicht zwangsläufig hochgezogen sein.

Steife Schultern

Die Schulter wird in der TCM - wie die Hüfte - dem Holz-Element zugeordnet. Aber bis auf den Akupunkturpunkt Gb 21 und dem Verlauf der Gallenblasen-Leitbahn nach Shizuto Masunaga entlang des medialen Randes des Schulterblattes, gibt es eigentlich keine Berührungen des Holzelements mit dem Schultergelenk.

Ist die Hüfte das Tor vom unteren Rücken und dem Becken zur unteren Extremität, so ist die Schulter das Tor von Brustbereich und Kopf zur oberen Extremität und hier residiert das Feuer-Element. Vier der sechs Leitbahnen, die über das Schultergelenk verlaufen, werden dem Feuer zugeordnet. Das Metall ist für die Form und Ausprägung der Schultern maßgebend, für den Ausdruck dann das Feuer-Element und für den Bewegungsspielraum schließlich das Holz-Element, denn das Holz-Element ist ja das Maß aller Dinge, was Beweglichkeit und Flexibilität betrifft.

Ist das Schultergelenk zu steif, sprechen wir von der westlichen Pathologie Frozen Shoulder (gefrorene Schulter). Ist der Muskel-Sehnen-Apparat hingegen ausgeleiert und somit zu viel Bewegung möglich, kommt es zum ständigen Auskugeln des Schultergelenks und man spricht dann von einer habituellen Luxation. Ziel ist also der goldene Mittelweg. Wir sprechen von einer vital gespannten Muskulatur, die den größtmöglichen Spielraum zulässt, um sein Feuer – also sein Wesen – entsprechend in den Armen und Händen zum Ausdruck zu bringen und um das zu tun, was man wirklich tun will, dem idealen Flow-Zustand. Ist das Metall-Element aber nun zu kontrollierend, kann es passieren, dass die Schultern irgendwann einfrieren, denn das Metall schneidet das Holz und ohne Holz kein Feuer.

Ein zu riesiger Bewegungsspielraum ist aber auch nicht erstrebenswert, denn fehlt die Begrenzung des Metall-Elements oder ist das Holz zu weich, dann verpufft das Feuer und es fehlt eine kontrollierte Bündelung der Energie, also Ausrichtung und dann gehen die flüchtigen Emotionen schon manchmal mit uns durch.

Fragen, die man sich bei Beschwerden im Schultergelenk stellen sollte sind eventuell:

- *Kann ich mein Herz öffnen und zeigen, oder agiere ich eher zurückhaltend?*
- *Bin ich emotional leicht verletzbar und muss ich mich daher schützen und abgrenzen?*
- *Wieviel Kontrolle begegne ich in meinem Leben? Wie sehr kontrolliere ich mich selbst? Wie sehr werde ich kontrolliert?*
- *Kann ich große Aufgaben schultern, oder lasse ich die Schultern mal schnell hängen?*
- *Schleppe ich viel Vergangenheit mit mir herum, bzw. macht mich schnell etwas traurig?*
- *Wie impulsiv, flexibel und spontan kann ich sein?*

KALKSCHULTER

Auch als Tendinosis calcarea, Tendinitis calcarea, Peritendinitis calcarea, Periarthropathia calcificans bezeichnet, findet hier eine Einlagerung von Kalkherden in einer Sehne statt und stellt damit eine degenerative Erkrankung an der Einmündungsstelle des Muskels an den Knochen dar. Betroffen sind am häufigsten die Sehnen der Rotatorenmanschette, aber auch die Achillessehne sowie die Sehnen aller Muskeln zum Trochanter major (großer Roll-

hügel, den man spürt, wenn man seitlich auf die Hüfte greift). Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Phagozyten (Fresszellen) versuchen den Kalk wieder abzubauen und es entsteht eine Art Narbengewebe. Als Ursache wird eine lokale Durchblutungsstörung (Blut-Stagnation) als Ursache vermutet. Die Unterversorgung der Supraspinatus-Sehne kann auch die Folge bzw. Begleiterscheinung eines Impingement Syndroms im Schultergelenk sein. Bei diagnostizierten Kalkeinlagerungen in den Sehnen ist bei der Behandlung darauf zu achten, diese Kalkherde nicht aufzubrechen, da sonst die Kalkstücke in einen darunter oder darüber liegenden Schleimbeutel (Bursa) gedrückt werden können, was wiederum Schmerzen und eine Entzündung des Schleimbeutels (Bursitis) zur Folge hat.

IMPINGEMENT SYNDROM

Durch eine instabile und leicht buckelige Haltung in der Brustwirbelsäule wandern die Schulterblätter zu weit nach vorne. Denke nun an die Perikard-Leitbahn und die zu weit nach vorne gezogenen Schultern. Es kommt dadurch zu einer leichten Innenrotation des Oberarmknochens, die wir unbewusst mit einer vermehrten Außenrotation im Arm auszugleichen versuchen, wodurch die vordere Gelenkkapsel sowie der Musculus subscapularis (der eigentlich Innenrotation macht) überdehnt wird und die hintere Gelenkkapsel schrumpft. Bei Bewegungen des Arms nach vorne kann aufgrund der Schrumpfung der hinteren Kapsel, der Oberarmkopf nicht mehr ungehindert nach hinten gleiten, sondern drückt dabei gegen das Schulterdach unter dem die Sehne des Musculus supraspinatus und der Schleimbeutel liegen.

Hierbei kommt es zur Einklemmung der Supraspinatussehne oder der Bursa subacromialis (Schleimbeutel) unter dem Schulterdach (Acromion). Es kommt zur Entzündung und zur Schwellung des umliegenden Gewebes. Dies wiederum verstärkt den Schmerz (Zunahme der Einengung) und das Gelenk wird zusehends geschont. Ein typisches diagnostisches Zeichen ist der s.g. painful arc (schmerzhafter Bogen). Bei Abduktion des Armes gegen Widerstand tritt zwischen 60 und 120 Grad ein Schmerz auf. Besteht die Einklemmungssymptomatik länger, kommt es zur gesamten Kapselschrumpfung und zur Gelenksteife (frozen shoulder).

FROZEN SHOULDER

Das Impingement ist nicht die einzige Ursache einer Frozen Shoulder (Einschränkung der aktiven und passiven Schulterbeweglichkeit). Auch Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Traumata, Arthrosen, Kalkeinlagerungen, etc. können zu einer Kapselverdickung mit anschließender Schrumpfung führen. Die Symptome entwickeln sich langsam, zu den Schmerzen gesellt sich eine zunehmende Bewegungseinschränkung beim Heben und bei der Außenrotation des Armes.

SEHNENEIN- UND -ABRISSE (PARTIAL- ODER TOTALRUPTUR)

Im Bereich der Rotatorenmanschette - vor allem beim Musculus supraspinatus und Musculus infraspinatus - kann es aufgrund von degenerativen Veränderungen im Sehnenbereich (z.B. Impingement, Kalkablagerungen) kombiniert mit einer akuten Überlastung zu Sehnein- oder -abrissen kommen. Betroffen können auch die Sehne des Musculus subscapularis und die lange Bizepssehne sein, hier liegt meist aber ein Unfall zugrunde.

Durch die Risse der Sehnen verlagern sich die Zugkräfte, die das Gelenk stabilisieren, was langfristig zu mehr Gelenkbeschwerden führt, weil das Gelenk nicht mehr rund läuft.

CERVICOBRACHIALGIE/ SCHULTER-ARM-SYNDROM (SAS)

Das SAS ist ein myofaszielles (Muskel und Faszien) Schmerzsyndrom mit oder ohne Degenerationen an der unteren Halswirbelsäule und im Schultergelenk mit „ausstrahlenden Beschwerden“ (ein referred pain, also pseudoradikulär, was bedeutet es fühlt sich an, als wie wenn die Nervenwurzel gereizt wäre, was aber nicht der Fall ist). Patient:innen berichten oft von Schmerzen im äußeren hinteren Bereich der Schulter und des Armes. Die einzigen Leitbahnen die direkten Bezug zur Halswirbelsäule haben und in diesem Bereich verlaufen sind die Dünndarm- und Drei-Erwärmer-Leitbahn. Zusätzlich bestehen oft psychische Belastungsfaktoren.

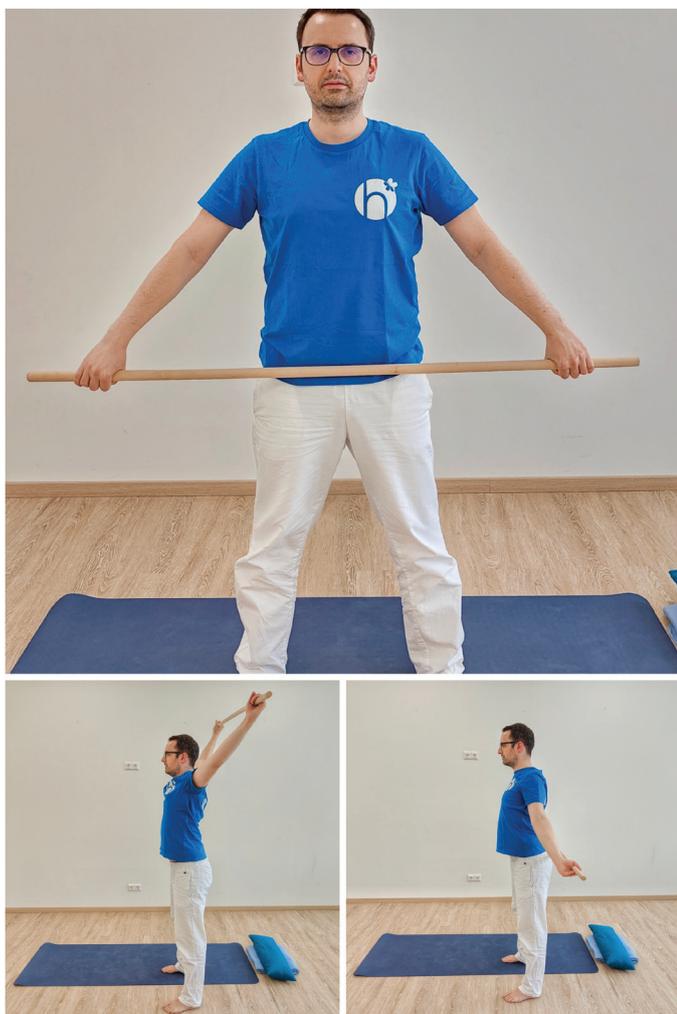
ÜBUNGEN BEI STEIFEN SCHULTERN UND ZUM AUFWÄRMEN

Diese Übungen sind grundsätzlich immer eine gute Idee, um die Beweglichkeit im Schultergelenk zu fördern und können auch zum Aufwärmen für die nachfolgenden spezifischeren Übungen verwendet werden.

Schulter kreisen

Da die meisten Betroffenen vermehrt eine Verkürzung der Muskulatur auf der Körpervorderseite und eher eine Schwäche in der Muskulatur auf der Körperrückseite haben, hat sich das Schulterkreisen von vorne nach hinten in der Praxis eher bewährt als umgekehrt. Natürlich kannst Du die Übung noch verstärken, indem Du die gesamten Arme wie Propeller mitdrehst. Mache diese Übung ca. eine Minute.





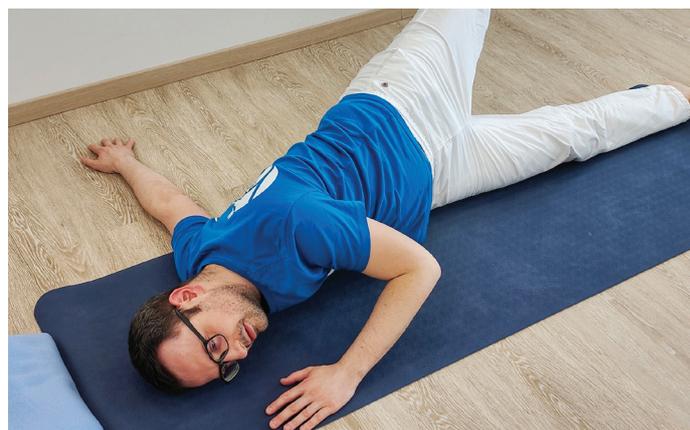
Eine weitere Möglichkeit ist es einen Stock, z.B. einen Besenstiel (erhältlich im Baumarkt) zu Hilfe zu nehmen und ebenfalls von vorne nach hinten und wieder von hinten nach vorne zu rotieren. Das ganze mehrmals wiederholen. Durch das Kreisen und Rotieren werden die Muskeln und Sehnen gut durchbewegt und die Hyaluronsäure dünnflüssiger.

ÜBUNGEN BEI NACH VORNE GEZOGENEN SCHULTERN (PERIKARD-LEITBAHN)

Nimm Dir ein Yogakissen oder eine zusammenge-rollte dickere Decke und lege sie quer unter Deine Brustwirbelsäule auf Höhe des Herzens. Strecke anschließend beide Arme 90° Grad oder höher von Deinem Körper weg bis Du eine Dehnung in der Brustmuskulatur raus zu den Armen spürst. Bleibe so für einige Minuten liegen, bis die Spannung nachlässt. Eventuell kannst Du Deine Arme dann noch etwas weiter nach oben positionieren, um die Dehnung noch etwas zu verstärken.



Lege Dich anschließend auf den Bauch und strecke Deinen rechten Arm 90° Grad weg vom Körper. Die Handfläche schaut dabei zu Boden. Drehe den Kopf zur linken Seite und drück Dich nun mit dem linken Arm weg vom Boden und rotiere mit dem Becken nach hinten, sodass eine Dehnung in der Brustmuskulatur und in der Perikard-Leitbahn entsteht. Bleibe für ca. 5 tiefe Atemzüge in dieser Position und wechsle dann die Seite.



Wie Du gelesen hast, hängen nach vorne gezogene Schultern auch oft mit einer Schwäche der Muskulatur zwischen den Schulterblättern im Bereich der Akupunkturpunkte BI 14 und BI 15 zusammen.

Um diese Muskulatur zu aktivieren und zu trainieren, lege Dich auf den Bauch, Stirn zu Boden (falls der Boden zu hart ist kannst Du eine dünne Decke unter die Stirn legen) und strecke Deine Arme mit einer 90° Grad Beugung sowohl im Schulter- als auch im Ellenbogengelenk vom Körper weg. Die Handflächen blicken dabei zueinander. Du hast nun also eine Abduktion und eine Außenrotation im Schultergelenk. Wenn Du nun noch die Retroversion machst, also die Arme zurück führst, hast Du genau die Gegenbewegung des Musculus pectoralis major.



Dazu musst Du einfach die Arme etwas anheben und aktivierst dabei die Muskulatur zwischen den Schulterblättern bei gleichzeitiger Dehnung des Musculus pectoralis major. Mache 2-3 Sätze à 10 Wiederholungen und entspanne dazwischen immer etwas indem Du die Arme ablegst.

ÜBUNGEN BEI HOCHGEZOGENEN SCHULTERN (DICKDARM-LEITBAHN)

Gelangweiter Schimpanse und Gorilla

Nimm ein Gewicht (z.B eine Hantel ca. 3 kg oder eine gefüllte Wasserflasche) in die eine Hand und stütze Dich mit der anderen Hand auf Deinem Oberschenkel ab. Lass nun den Arm mit dem Gewicht für 1-2 Minuten locker in der Schulter nach vorne und hinten schwingen.



Anschließend kannst Du Dich nun in die Position des gelangweiteten Gorillas begeben und Dich mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen und den Arm mit dem Gewicht leicht und locker ebenfalls 1-2 Minuten schwingen lassen. Was ist der Unterschied? Beim Schimpansen wird nur das Schultergelenk (Articulatio glenohumeralis) angesprochen, wobei beim Gorilla das gesamte Schulterblatt mitbewegt wird. Anschließend die Seite wechseln.

Dehnung Arm und seitliche bzw. hintere Nackenmuskulatur

Führe den Arm der betroffenen Seite im sogenannten „Schürzengriff“ hinter Deinen Rücken und fasse ihn mit der anderen Hand am Handgelenk. Ziehe nun mit der Hand, die das Handgelenk umfasst, etwas am Arm, sodass es zu einer leicht spürbaren Dehnung kommt. Neige nun den Kopf vorsichtig in dieselbe Richtung, in die die Hand zieht. Du kannst dabei den Kopf auch leicht nach vorne beugen, um auch die hintere Nackenmuskulatur (M. trapezius) anzusprechen. Verweile etwas in dieser Position bis die Spannung etwas nachlässt. Dann wechsele die Seiten.



MAKKO HO ÜBUNG FÜR DAS METALL-ELEMENT

Stell Dich im hüftbreiten Stand hin. Lass die Schultern soweit wie möglich locker hängen und verschränke die Finger hinter Deinem Rücken. Strecke dabei die Zeigefinger aus (hier beginnt die Dickdarm Leitbahn). Beuge nun den Oberkörper aus der Hüfte locker nach vorne. Lass den Kopf dabei locker hängen und ziehe mit den Zeigefingern in Richtung Himmel. Bleibe nun für drei Atemzüge in dieser Position und wiederhole die gesamte Übung anschließend noch einmal, wobei Du die Finger beim zweiten Mal umgekehrt verschränkst.



Was kann man noch bei Gelenkbeschwerden tun?

Neben regelmäßigen Hara Shiatsu Behandlungen, der richtigen Ernährung und den gezeigten Übungen gibt es auch noch andere Möglichkeiten, um seine Gelenke zu unterstützen. Dazu zählen z.B.

- Ingwerkompressen (siehe Broschüre Hausapotheke), denn sie wirken wärmend und zerstreuend. Also gut, wenn z.B. Kälte eingedrungen ist.
- Schröpfen (bewegt und lokal) um den Qi- und Blutfluss anzuregen und eventuell eingedrungene Kälte auszuleiten
- Moxibustion um Wärme in das Gelenk zu bringen
- Weihrauch-Creme, Weihrauch hat einen trocknenden und wärmenden Effekt und eignet sich dadurch gut um eingedrungene Kälte und Feuchtigkeit zu eliminieren
- Topfen- oder Kohlwickel (siehe Broschüre Hausapotheke) bei akuten Entzündungen der Gelenke

RESÜMEE UND WIE KANN HARA SHIATSU BEI DER BE- HANDLUNG VON GELENK- BESCHWERDEN HELFEN?

Bei der Behandlung der Klient:innen die im Rahmen und während der Erstellung dieser Arbeit zum Thema "Hara Shiatsu als Unterstützung bei Gelenkbeschwerden" behandelt wurden, konnte ich bei allen betroffenen Personen Themen in den Funktionskreisen Holz, Erde und Wasser finden bzw. waren diese Funktionskreise auffällig, was den vorangegangenen Theorie-Teil auch in der Praxis bestätigt.

Bei allen behandelten Personen handelte es sich um starke weibliche Persönlichkeiten im Alter von 30 bis 42 Jahren, die gerne etwas gegen ihre Gelenkbeschwerden tun wollten. Wie sich während der Behandlungen herauskristallisiert hat, lag die Ursache der Beschwerden meist in einem Ungleichgewicht der Holz-Erd-Achse.

Hauptsächlich war der Beginn ein zu wenig an Selbstfürsorge (Erd-Element) aufgrund von stressigem Job, Kindern, Haushalt, usw., wodurch einerseits teilweise die Ernährung darunter gelitten hatte bzw. andererseits auch der persönliche Freiraum zu kurz kam und sich die Klientinnen ihre eigenen Bedürfnisse betreffend zumeist hinten angestellt hatten. Die daraus resultierende Stagnation im Holzelement hatte zu einer weiteren Schwächung und einem Mangel im Erd-Element geführt. Ein Mangel im Erd-Element führt zwangsläufig zu einer Schwächung der Nieren-Energie, also des Wasser-Elements. Daher waren Schmerzen und Beschwerden im unteren Rücken oft Thema und das Eindringen von pathogenen Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit nur eine Frage der Zeit.

Auffällig bei den Behandlungen war, dass sich die Pathogene Kälte und Feuchtigkeit eher in der unteren Körperhälfte, also eher in den Knien manifestierten, wogegen es in der oberen Körperhälfte eher zu entzündlichen Prozessen kam.

Dies spiegelt auch die physikalischen Gesetze von Yin und Yang wieder, da die Yin Pathogene Kälte und Feuchtigkeit nach unten sinken und die Yang Pathogene wie Hitze eher aufsteigen.

Sieht man sich die Statistik des Robert-Koch-Instituts an, welche am Beginn dieser Arbeit aufgeführt ist, fällt auf, dass Frauen bei der Häufigkeit von Gelenkbeschwerden bis zum 30. Lebensjahr hinter den Männern liegen, was sich danach ändert und ab dem 65. Lebensjahr signifikant in die Höhe geht.

Es lässt sich nun die Vermutung in den Raum stellen, dass Frauen ab dem 30. Lebensjahr, also meist der Zeitpunkt im Leben, wo Kinder kommen und es die Karriereleiter hochgeht, scheinbar mehr, auf Kosten ihrer Selbstfürsorge und persönlichen Freiraums, investieren müssen als Männer. Und sieht man sich unsere Gesellschaft an, sind es am Ende leider meist noch immer die Frauen, die neben Teilzeit-Jobs auch noch die Kinder und den Haushalt stemmen oder auf dem Weg die Karriereleiter hoch leider auch immer noch mehr leisten müssen um die selben Position und Gehälter wie Männer zu bekommen.

In den Wechseljahren macht sich das dann noch mehr bemerkbar, da die Frauen dann noch zusätzlich viel Yin verlieren, dessen Erhaltung vorher schon gelitten hat. Ich habe daher im Rahmen der Behandlungen versucht, vor allem im Holz-Element Bewegung und Raum zu schaffen und auf das Thema der Ernährung hingewiesen. Eine Klientin hat zum Beispiel Zucker und Kohlenhydratprodukte reduziert und ihre Schmerzen in den Schultern wurden in Kombination mit Hara Shiatsu dadurch signifikant besser. Eine andere Klientin nimmt sich nun die Zeit zweimal die Woche zum Sport zu gehen und achtet auch vermehrt auf ihre Ernährung. Durch diese Veränderungen und den regelmäßigen Hara Shiatsu Behandlungen ist sie entspannter und weniger aufbrausend und ihre Schmerzen in den Knien, die sie sonst beim Wandern hatte, haben sich ebenfalls verbessert.

CONCLUSIO

Durch ausreichend Selbstfürsorge wie der richtigen Ernährung (Erd-Element), ausreichend Regeneration (Wasser-Element), moderater Bewegung (Holz-Element) und dabei guter Atmung (Metall-Element) kann man selbst einen positiven und verändernden Einfluss auf die Gelenke nehmen und die Befindlichkeit verbessern. Gelenkerkrankungen wie Arthrosen können leider nicht rückgängig gemacht werden, aber mit Hara Shiatsu haben wir die Möglichkeit durch die Behandlungen die Zugverhältnisse in den Muskeln und Faszien - also den Leitbahnen - auszugleichen und somit mehr

Bewegungsspielraum und Schmerzlinderung in die Gelenke zu bringen.

Durch eine Anpassung des Lebensstils mit Ernährung, dem richtigen Maß an Bewegung und regelmäßigem Dehnen und geschmeidig halten der Gelenke ist langfristig eine Linderung der Symptome und Beschwerden möglich und eine Verschlechterung kann hinausgezögert werden.

Es geht darum, eventuell bereits vorhandene Schäden und Mängel mittels der richtigen Ernährung und Bewegung auszugleichen, um somit das Eindringen von zusätzlichen pathogenen Faktoren, die weitere Schäden anrichten könnten, zu verhindern. Durch zusätzliche regelmäßige Hara-Shiatsu Behandlungen und Übungen wird auch wieder mehr Qi und Blut durch die Meridiane und Gelenke geleitet.

Denn wie eine Eisenkette ist eine Muskel-Faszien-Kette auch nur so stark wie sein schwächstes Glied. Und wenn Du das schwächste Glied kennst, ist es Deine Aufgabe, Dich mit ausreichend Selbstfürsorge besonders um dieses zu kümmern, um ein Reißen der Kette zu verhindern. Wir als Hara-Shiatsu-Praktiker:innen stehen Dir dabei gerne unterstützend zur Verfügung.

QUELLEN

- Prävalenz von Gelenkschmerzen in Deutschland, *Journal of Health Monitoring*, 2017, Robert-Koch-Institut Berlin, https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_03_2017_Praevalenz_Gelenkschmerzen.pdf?__blob=publicationFile
- Webinar "Rheuma aus Sicht der TCM" von Dr. Florian Ploberger www.das-zentrum.com
- Webinar "Schmerz (-Therapie) aus Sicht der TCM" von Dr. Florian Ploberger www.das-zentrum.com
- Skripten Hara Shiatsu Ausbildung, *International Academy for Hara Shiatsu Wien*
- Buch "Unser Körper - Ausdruck, Haltung und Körpersprache" von Mike Mandl, Springer Verlag 2021
- Buch "Die chinesische Hausapotheke" von Dr. Georg Weidinger, Goldmann Verlag
- Buch "Die Sprache unserer Gelenke" von Jean-Pierre Barral, Irisana Verlag
- Buch "Der Yoga-Doc" von Dr. Ronald Steiner, riva Verlag
- Kursskripten "Somatische Faszientherapie" von Andreas Haas, Manus Fascia Center Wien
- Kursskript und Webinar "Faszien und TCM" von Andreas Haas, Manus Fascia Center Wien
- Webinar "Stress und Faszien" von Andreas Haas, Manus Fascia Center Wien
- Skripten Ausbildung Medizinische Massage und Heilmassage, Manus Ausbildungszentrum für Gesundheitsberufe Wien



René Lukhaup

Dipl. Hara Shiatsu Praktiker
Lehrberechtigter Heilmasseur

Tel. 0660 3534659

www.rene-lukhaup.com

Während meiner Ausbildung zum Medizinischen Masseur und zum Lehrberechtigten Heilmasseur habe ich bereits begonnen, mich für östliche Medizin und Philosophie zu begeistern. Vor allem die Schnittpunkte zwischen westlichen und östlichen Behandlungsansätzen haben es mir angetan. Nach Weiterbildungen in Akupressur, Tuina-Therapie und Somatischer Faszientherapie habe ich im Jahr 2019 schließlich mit der Ausbildung zum Hara Shiatsu Praktiker begonnen. Hara Shiatsu verbindet für mich alle diese Komponenten wie Anatomie, Faszien und östliche Sichtweisen und ich habe das erste Mal das Gefühl einen Menschen vom Anamnese Gespräch bis zum Behandlungsende wirklich in seiner Gesamtheit begreifen und verstehen zu können. Es macht mir viel Spaß und Freude, Menschen mit Hara Shiatsu ein Stück ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch herzlich bei meiner Familie, insbesondere Irene und Valerie, für das "Rücken freihalten" und dem gesamten Team der International Academy for Hara Shiatsu, vor allem Gabi und Matthias, für die tolle Unterstützung in den letzten vier Jahren bedanken.



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

www.hara-shiatsu.com