

Die Ursache und Behandlungsprinzipien der Schmerzen an Lenden in TCM

Zhu Wenjun
2009

Auch die moderne Medizin behandelt Lenden-Schmerzen, wenn zum Beispiel Sehnen und Muskeln verletzt, die Lendenwirbelsäule oder innere Organe erkrankt sind.

In der TCM wird vor allem beachtet:

- Die Ursache:
 - Infektion durch Kälte und Feuchtigkeit;
 - akute Verletzungen und chronische Schäden;
 - alte und schwache Nieren;
 - Schmerz durch Stau und Schmerz durch Welken.
- Die Lokalisation:
 - Lenden;
 - Nieren;
 - Blase Meridiane und Du-Meridiane.

1. Feng (Wind), Han (Kälte), She (Nässe)

(1) Die Ursachen:

Wenn man bei der Arbeit und bei Bewegung schwitzt oder lange Zeit im Nassen und Kälte sitzt; Kälte und Feuchtigkeit dringen in die Meridiane; Qi und Xue werden beim Fließen eingeschränkt; das Nicht-Fließen (Stau) verursacht Schmerzen.

(2) Symptome:

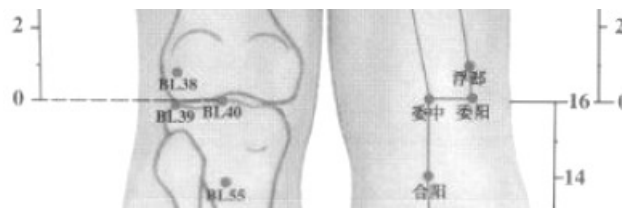
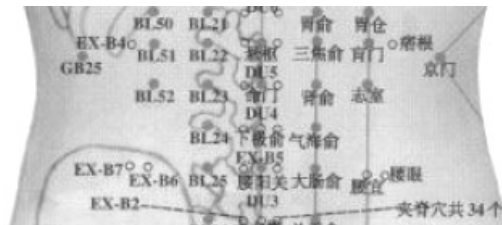
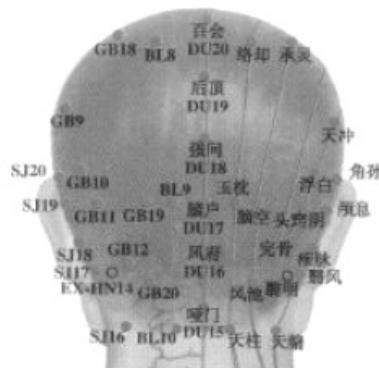
- Die Lenden werden schwer und schmerzen; es kommt zur Übersäuerung und Lähmung; das Beugen nach vorne und hinten verursacht Schmerzen; die Schmerzen strahlen von der Lendenwirbelsäule bis in die Hüften und in die Beine; bei schwerem Wind, bei Regen und Kälte wird der Schmerz-Ort kalt; es entstehen wandernde Gelenksbeschwerden.
- Die Zunge: bekommt einen weißen, dicken, klebrigen Belag;
- Der Puls: ist tief.

(3) Behandlungsprinzipien:

- Kälte und Feuchtigkeit beseitigen;
- Yang erwärmen und Schmerzen stillen.

(4) Akupunkturpunkte:

- Du-Meridian und Blase Meridian;
- Shenshu (BL 23): Nieren-Qi regulieren;
- Weizhong (BL 40): Blase Meridiane-Qi regulieren und zum Fließen bringen;
- Jiaji;
- Ashi;
- Fengfu (DU 16): Wind beseitigen und Kälte auflösen;
- Yaoyangguan (DU 3): Yang-Qi fließen lassen.



2. Blut-Stau

(1) Die Ursache

Akute Verletzung: Bei der Bewegung und Stoßen;

Chronische Verletzung: über zu lange Zeit Belastung; Sehnen und Meridiane werden verletzt; Blut-Schwellung staut sich in den Lenden; Qi und Blut kann nicht fließen; es kommt zu Schmerzen.

(2) Symptom:

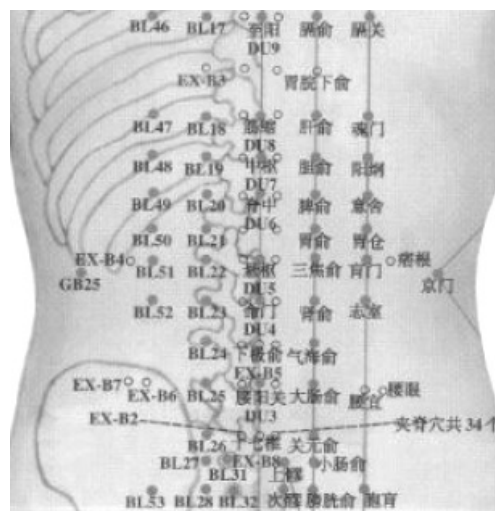
- Beim frühen Aufstehen ist man müde; längere Zeit zu sitzen wird schwierig; der Schmerz-Ort ist fest; in den Lenden sind die Muskel steif;
- Zunge und Puls sind normal.

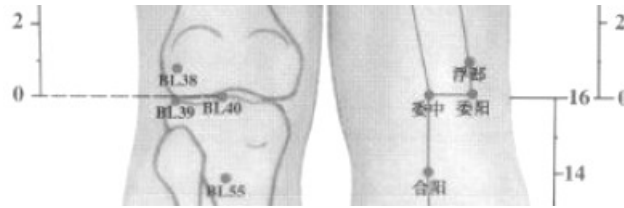
(3) Behandlungsprinzipien:

- Sehnen entspannen und Meridiane zum Fließen bringen;
- Blut aktivieren und Schmerzen stillen.

(4) Akupunkturpunkte:

- Du-Meridian und Blase Meridian;
- Shenshu (BL 23): Nieren-Qi regulieren;
- Weizhong (BL 40): Blase Meridiane-Qi regulieren und zum Fließen bringen;
- Jiaji;
- Ashi;
- Geshu (BL 17): Blut aktivieren und Meridiane zum Fließen bringen;
- Ciliao (BL 32): Blase Meridiane-Qi zum Fließen bringen und Blutstagnationen auflösen.





3. bei schwachen Nieren

(1) Ursachen:

- nach längerer Krankheit werden die Nieren schwach;
- sie werden auch im Alter schwächer;
- eine Überbelastung im Sex verletzt Nieren;
- Wird Jing-Qi für den „alltäglichen“ Qi-Bedarf verwendet dann wird das Nieren-Qi dadurch leer;
- Sehnen und Meridiane verlieren ihre Ernährung.

(2) Symptom:

- Sauer Schmerzen; Lenden und Beine sind schwach und haben keine Kraft mehr;
- Nieren-Yang schwach: Geist-Müde, Lenden kalt, Spermatorrhea;
- Nieren-Yin schwach: Schwach und Stress, dünn und gelb;
- Zunge: rot;
- Puls: Nieren-Yang schwach: dünn, Nieren-Yin schwach: dünn und schnell;

(3) Behandlungsprinzipien:

- Nieren und Lenden stärken;
- Leere ernähren und Schmerzen stillen;

(4) Akupunkturpunkte:

- Du-Meridian und Blase Meridian;
- Shenshu (BL 23): Nieren-Qi regulieren;
- Weizhong (BL 40): Blase Meridiane-Qi regulieren und zum Fließen bringen;
- Jiaji;
- Ashi;
- Mingmen (DU 4): Mingmen-Feuer;
- Zhishi (BL 52): Nieren-Geist;
- Taixi (KI 3): Nieren-Yuan-Qi.

