

### Was ist die Tuina-Therapie?

Die Tuina-Therapie ist eine manuelle Behandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie kombiniert Massagegriffe, Akupressur und mobilisierende Techniken, um Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und das körperliche Gleichgewicht zu unterstützen.

Die Anwendung erfolgt individuell und wird häufig in ein ganzheitliches Behandlungskonzept eingebunden.

Die Tuina-Therapie ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder notwendige medizinische Behandlung.

Ein besonderer Vorteil der Tuina-Techniken ist, dass sie gezielt Akupunkturpunkte stimulieren können. Dadurch eignet sich Tuina auch für Menschen, die keine Nadeln wünschen oder bei denen eine Akupunktur aus rechtlichen oder altersbedingten Gründen nicht durchgeführt wird (z. B. bei Kindern).

### Ablauf der Behandlung

Die Behandlung findet in der Regel im Liegen statt, um eine angenehme Entspannung zu ermöglichen.

Zu Beginn werden sanfte Streichungen eingesetzt, um den Körper auf die Berührung vorzubereiten.

Anschließend folgen verschiedene Massagegriffe, die je nach Beschwerdebild mit unterschiedlicher Intensität angewendet werden.

Die Druckstärke wird individuell angepasst und kann im Verlauf der Behandlung variieren.

Nach der Behandlung kann eine kurze Ruhephase sinnvoll sein.

### Wirkungen

- Lockerung verspannter Muskulatur
- Förderung der lokalen Durchblutung
- Unterstützung des vegetativen Gleichgewichts
- Entspannung und Stressreduktion
- Verbesserung funktioneller Beschwerden des Bewegungsapparates
- sanfte Stimulation ausgewählter Akupunkturpunkte

### Risiken und Nebenwirkungen

- Leichte muskelerähnliche Beschwerden
- Vorübergehende Müdigkeit
- Selten: leichte Hautreizungen
- Bei empfindlichen Personen können kurzfristige milde Schlafstörungen auftreten

### Hinweise

Bitte informieren Sie uns vor der Behandlung über bestehende Erkrankungen, regelmäßige Medikamenteneinnahmen oder eine bestehende Schwangerschaft.

Die Anwendung wird individuell angepasst und kann je nach Beschwerdebild in mehreren Sitzungen erfolgen.

### Kontraindikationen

Die Tuina-Therapie sollte nicht angewendet werden bei:

- akuten Entzündungen oder Fieber
- offenen Hautstellen oder akuten Hauterkrankungen im Behandlungsbereich
- frischen Verletzungen oder Knochenbrüchen
- bekannten Tumorerkrankungen im Behandlungsgebiet
- Blutungen oder ausgeprägter Neigung zu Blutergüssen
- stark eingeschränkter Sensibilität der Haut

Während der Schwangerschaft erfolgt die Anwendung nur nach individueller Abwägung und nicht im Bauch- oder Lendenbereich.

### Indikationen (Anwendungsgebiete)

Die Tuina-Therapie kann unterstützend eingesetzt werden bei:

- muskulären Verspannungen, besonders im Rücken- und Nackenbereich
- funktionellen Beschwerden des Bewegungsapparates
- stressbedingten Beschwerden
- vegetativen Dysbalancen
- begleitend bei Schlafstörungen

Der Behandlungserfolg ist individuell unterschiedlich und nicht vorhersehbar.

Sandra Keim (Heilpraktikerin) & Bernd Philipp (Heilpraktiker)

Alte Clüverstraße 27 – 27367 Reeßum-Clüversborstel

Praxistelefon: 04264-836288 – E-Mail: [info@heilpraktiker-sottrum.de](mailto:info@heilpraktiker-sottrum.de)