

## HEILPFLANZEN-QUIZ



## Traditionelle Chinesische Medizin; mehr als Akupunktur

von Marco Meyer

**D**ie traditionelle chinesische Medizin (TCM) entstand vor etwa 2000 Jahren und wird bis heute weiterentwickelt. Mit Nadeln, Kräutern und Massagen werden die Energien des Körpers ins Gleichgewicht gebracht. So werden Krankheiten geheilt und die Gesundheit erhalten.

In der TCM wird der Mensch als Ganzes erfasst. Nach einer ausführlichen Befragung und Untersuchung, zu welcher auch die Puls- und Zungendiagnose gehören, bespricht die TCM-Therapeutin mit dem Patienten, wie die Behandlung aussehen wird. Der Fachperson stehen verschiedene Techniken zur Verfügung.

➔ Die Akupunktur beeinflusst Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche. Das unterschiedlich tiefe Einstechen der Nadeln an ausgewählten Akupunkturpunkten gleicht die Qi-Zirkulation aus und reguliert bestimmte Organsysteme.

➔ Die Tuina bedient sich spezieller Massagetechniken, um innere Disharmonien wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und wird auch häufig in der Kinderheilkunde verwendet.

➔ Für die chinesische Arzneimitteltherapie werden mehrere pflanzliche und andere Stoffe zu einer in sich harmonischen Rezeptur kombiniert. Von den etwa 11.000 Arzneipflanzen der chinesischen Flora werden 300 bis 400 Pflanzen in der TCM häufig eingesetzt, wie beispielsweise Zimt, Ingwer oder Süssholz. Die Rezepturen werden für jeden Patienten individuell zusammengestellt und durch eine spezialisierte Apotheke gemischt. ■

# Dagegen ist ein K

Für vieles hat Mutter Natur gesorgt; unsere Nutzpflanzen können von Gebrechen und zur Unterstützung im Heilungsprozess eingesetzt oft unterschätzt. Damit Sie das Potenzial der Heilkräuter wirkungsvoll diese in Form eines Quiz vor:

von Barbara Rüttimann



**Kamille**

**S**eit der Antike ist die Kamille eine der wichtigsten Heilpflanzen in unserer Hausapotheke. Ihre Inhaltsstoffe entspannen und entkrampfen. Sie unterbinden das Wachstum von Bakterien und entzündungsfördernden Stoffen im Körper. Aufgrund dieser antientzündlichen und krampflösenden Eigenschaft ist die Kamille vielseitig einsetzbar. Eine grosse Ausnahme gibt es: Der Einsatz beim Auge kann Infektionen hervorrufen.

**Für welche Anwendungen wird die Kamille eingesetzt?**

- A) Gegen Hitzewallungen und Schweißfüsse
- B) Gegen Erkältungen, Magen-Darm-Infektionen und Blähungen
- C) Bei Hautekzemen und Verbrennungen



**Ginkgo**

**L**anges Leben, eines der wichtigsten Ziele im fernen Asien. Dazu soll der aus Asien stammende Ginkgobaum mit seinen Blättern, Samen und seiner Wurzel als natürliche Heilkraft verhelfen. Der heute weltweit angepflanzte Baum mit den zweilappigen, grünen Blättern wird häufig für die Herstellung des Ginkgo-Trockenextrakts verwendet. Dieses hilft, bei altersbedingter kognitiver Beeinträchtigung die Lebensqualität zu verbessern. Ginkgo-Heilmittel erfüllen heute eine wichtige Funktion.

**Das Ginkgoextrakt wird vor allem wo eingesetzt?**

- A) Bei Erkältung, Halsschmerzen und Fieber
- B) Bei Erschöpfung, Müdigkeit, Schweregefühl in den Beinen
- C) Bei Gedächtnisstörungen, Tinnitus (Ohrgeräusche), Schwindel

ANZEIGE



TCM-FACHPERSONEN IN IHRER NÄHE

Hier finden Sie Ihren Spezialisten der Traditionellen Chinesischen Medizin mit zertifizierten Aus- und Weiterbildung:

[www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

[www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)  
[www.tcm-stellenportal.ch](http://www.tcm-stellenportal.ch)  
[www.tcm-garten.ch](http://www.tcm-garten.ch)

**Neu - Endlich Hilfe für Menschen mit einer Gluten- oder Weizenintoleranz**

**GLUTEOSTOP**  
Hilft Gluten abzubauen



\* 30'000 PPI-Einheiten des Enzyms Prolyloligopeptidase

GLUTEOSTOP® enthält ein spezielles Verdauungsenzym, die Prolyloligopeptidase, welche die Aminosäurenketten (Peptide) im Gluten spaltet. Auf diese Weise kann Gluten abgebaut werden. GLUTEOSTOP® ist also ideal für alle, die sich glutenfrei ernähren müssen und verhindern wollen, dass durch Glutenspuren oder «verstecktes Gluten» in Nahrungsmitteln Beschwerden verursacht werden. Das in GLUTEOSTOP® verwendete Enzym ist das erste Protease Enzym, das in klinischen Humanstudien äusserst wirksam war und bereits nach kurzer Zeit nahezu vollständig Gluten abbaut. GLUTEOSTOP® im Klickspender enthält pro Mini-Tablette 30'000 PPI Einheiten des Enzyms.

**ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE UND DROGERIE**

Chrisana GmbH - [info@chrisana.ch](mailto:info@chrisana.ch) - [www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch) - Tel.041 362 04 38