

Ernährung spielt in der TCM eine herausragende Rolle

## Kalte Füsse – nein Danke!

**Wer hat sie nicht schon gesehen? Die Menschen, die sich im Winter kurzärmlig und ohne Socken im Freien aufhalten, während wir bereits im November Handschuhe und warme Stiefel überziehen. Kalte Hände und Füsse führt man meist auf Durchblutungsstörungen zurück. In der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht man das anders.**

### Die Nieren – der Brennofen unseres Körpers

Kalte Extremitäten und überhaupt die Neigung zu frösteln ist in der TCM auf die mangelnde Nieren-Energie (Nieren-Yang) zurückzuführen. Die Niere wird auch oft als die Wurzel des Lebens bezeichnet. Sie speichert die Lebensenergie und ist massgeblich dafür verantwortlich, dass das Innerste des Menschen, also Knochen, Mark und Gehirn funktionieren. Der Niere wird in der TCM die Emotion Angst zugeordnet, was zum Beispiel auch den Ausdruck «Da habe ich kalte Füsse bekommen» verdeutlicht. Sind die Nieren gesund, können Krankheiten verhindert werden und das Leben wird dadurch sogar verlängert.

### Wenn die Durchblutung stockt

Wenn Kälte im Körper stark vorhanden ist, verlangsamen sich die physiologischen Abläufe. Energie und Blut fliessen dann nur noch verlangsamt. Dadurch bauen sich Blockaden auf, die für Steifheit, Unbe-



weglichkeit und Schmerzen in den betroffenen Körperteilen sorgen. Die TCM hilft diese Blockaden zu lösen. Sie kann auch präventiv eingesetzt werden, um grösseren Beschwerden, wie Angina Pectoris oder Herzinfarkt vorzubeugen.

### Behandlungsmethoden

In der TCM verbinden die Leitbahnen (Meridiane) alle Gewebe und Strukturen des Körpers zu einer integrierten Ganzheit. Deren allgemeine Funktion besteht darin, den Transport von Qi (Energie) und Blut durch den Körper zu gewährleisten. Alle Organe, Sinnesorgane, Gewebe werden dadurch genährt, versorgt und gewärmt. Um die Niere zu stärken oder die Durchblutung zu fördern gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin verschiedene Behandlungsansätze. Durch Akupunktur können Blockaden gelöst

und der Qi-Fluss gekräftigt werden. Die Kälte kann in der Akupunktur mit verschiedenen Behandlungsanwendungen aus dem Körper vertrieben werden. So kommt z.B. getrocknetes Beifusskraut in Form von Moxa zur Anwendung. Oft werden ergänzend eigens zusammengestellte Rezepturen von chinesischen Heilkräutern verordnet, die auf die inneren Organe wirken. Auch spezielle Tuina-Massagen sorgen dafür, dass der Blutfluss in den Körperarealen verbessert wird und somit Kälte- und Durchblutungsprobleme verbessert werden. Wichtig ist es, um eine harmonische Lebensführung bemüht zu sein, sein Leben auf die Jahreszeiten bzw. auf Wetterverhältnisse einzustellen. Ernährung spielt in der TCM eine herausragende Rolle. So ist es wichtig, bei bereits vorhandener Kälte-Störung viel warme und gekochte Speisen zu sich zu neh-



men. Ein warmes Frühstück heizt bereits am Morgen Ihren «Brennofen» ein und versorgt den Körper mit Wärme und Energie. Auch Tees mit Fenchel, Kümmel, Anis, Zimt, frischen Ingwer haben eine wärmende Eigenheit. Rohkost, eisgekühlte Getränke und Tiefkühl Speisen sind in diesem Falle nicht sinnvoll.

### Beteiligt sich meine Krankenkasse an den Kosten?

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Wir empfehlen auf jeden Fall, vorgängig mit Ihrer Krankenkasse genau abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

### Gut ausgebildete Therapeuten

Wer einen TCM-Therapeuten sucht,

wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass er/sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält. Häufig gibt es auch Therapeuten, die sich in einem Themenbereich spezialisiert haben und das auf ihrer Homepage erwähnen.

**TCM Fachverband Schweiz**  
Alfred Lienhard Strasse 1  
9113 Degerheim

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



Ohrakupunktur Nogier	Allergien	 <b>MEDASIA</b>
Sehtraining	Akupunktur	
Burn out	Laserakupunktur	
Kräuterheilkunde	Rückenschmerzen	
Kopfschmerzen	Ernährungsberatung	
Hypnose	Stoffwechselerkrankungen	
Depressionen	Irisdiagnose	
<b>MEDASIA · CHRISTOPH HAEFLIGER · Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker TCM</b> LINDAURING 2 · 6023 ROTHENBURG · TELEFON 041 281 21 59 · <a href="mailto:INFO@MEDASIA.CH">INFO@MEDASIA.CH</a>		

	<p><b>Luzia Giger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akupunktur</li> <li>• Tuina</li> <li>• Chinesische und westliche Arzneimitteltherapie</li> <li>• Ernährungsberatung</li> <li>• Fussreflexzonenmassage</li> </ul> <p>Krankenkassen anerkannt</p> <p>076 473 00 85 Dorfstrasse 23, Ebikon <a href="http://www.tcm-giger.ch">www.tcm-giger.ch</a></p>	 Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Traditionelle Chinesische Medizin TCM
--	---	---

	<p><b>INFOABEND</b> Di, 13. November</p> <p></p> <p><b>Geh deinen Weg.</b></p> <p>Mit TCM behandeln: Als NaturheilpraktikerIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.</p> <p>Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie: <a href="http://www.heilpraktikerschule.ch">www.heilpraktikerschule.ch</a></p> <p>Heilpraktikerschule Luzern   Tel +41 (0)41 418 20 10 <a href="mailto:info@heilpraktikerschule.ch">info@heilpraktikerschule.ch</a></p>
---	---

	<p><b>Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin</b></p> <p><b>Brigitt Kamber-Waefler</b></p> <p>Dipl. A-Therapeutin SBO-TCM, NVS, EMR Akupunktur und Kräuterheilkunde Diätetik Augenakupunktur nach Boel Kosmetische Akupunktur Lasertherapie</p> <p>Über Zusatzversicherung KK anerkannt</p> <p><b>Löwencentner – Zürichstrasse 9</b> 6004 Luzern</p> <p>Mobil ++41 079 202 66 50 Tel und Fax ++41 041 412 39 39</p> <p><a href="mailto:praxis@brigittkamber.ch">praxis@brigittkamber.ch</a> <a href="http://www.brigittkamber.ch">www.brigittkamber.ch</a></p>
---	---

	<p><b>Naturheilpraxis Schwarzenberg</b> Traditionelle Chinesische Medizin</p>
<p><b>Therapiemethoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akupunktur / Moxibustion / Schröpfen</li> <li>• Chinesische Arzneimittel</li> <li>• Ernährungsberatung / Diätetik</li> </ul>	<p><b>Behandlung / Unterstützung im Bereich von</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduktionsmedizin / Kinderwunsch</li> <li>• Gynäkologie / Urologie</li> <li>• orthopädischen Beschwerden</li> <li>• neurologischen Beschwerden</li> <li>• Innerer Medizin</li> </ul>
<p>Erich Köllnberger, Dipl. Heilpraktiker TCM Ennenmatt 33 6103 Schwarzenberg</p>	<p>Telefon: 041 497 1144 <a href="mailto:kontakt@naturheilpraxis-schwarzenberg.ch">kontakt@naturheilpraxis-schwarzenberg.ch</a> <a href="http://www.naturheilpraxis-schwarzenberg.ch">www.naturheilpraxis-schwarzenberg.ch</a></p>