

GESUNDHEIT

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – stellt eine funktionelle und ganzheitliche Medizin dar. Sie strebt eine ursachenbezogene Heilung an und arbeitet an der Wurzel des Krankheitsgeschehens.

Die TCM beruht auf der Theorie der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang. Diese stehen zueinander wie Kälte und Wärme. Die Gesundheit jedes Menschen hängt von einem Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und dem reibungslosen Energiefluss Qi ab. Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund.

Der chinesischen Lehre nach unterliegt auch der menschliche Organismus dem Zusammenspiel von Yin und Yang. Zu den Yang-Organen gehören der Magen, die Gallen- und Harnblase und der Darm. Yin-Organen sind Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren. Die Energie Qi fließt durch Energiebahnen, die Meridiane, die den Körper durchziehen.

Die Methoden TCM

Zu den Methoden der TCM gehören Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Arzneimitteltherapie, chinesische Ernährungslehre und Qi-Gong (Atem-, Konzentrations- und Meditationstechnik). Diese Verfahren werden als die fünf Säulen der chinesischen Medizin bezeichnet.



Andreas Reinli, Dipl. TCM-Therapeut
Thérapeute Dipl. MTC

Diagnose und Behandlung

Die beiden Eckpfeiler für die Diagnose bilden die Zunge und der Puls. Form, Farbe und Belag der Zunge sowie die 28 verschiedenen Pulsqualitäten vertragen dem Therapeuten die inneren Abläufe im Körper. Meist wird eine Behandlung mit mehreren Methoden kombiniert. Gerne wird auch Moxibustion angewandt, das eine Erwärmung von Akupunkturpunkten unter Zuhilfenahme von Beifußkraut beinhaltet. Durch die TCM-Behandlung werden Energieblockaden gelöst, körpereigene Wirkstoffe aktiviert und Organfunktionen gestärkt.

Es gibt fast keine Bereiche, in denen die TCM nicht zumindest begleitend eingesetzt werden kann. Einige Beispiele: Schmerzen, Allergien, Probleme im dermatologischen, orthopädischen, psycho-vegetativen, gastro-enterologischen Bereich.

Text zur Verfügung gestellt von TCM Fachverband Schweiz
www.tcm-fachverband.ch
071 372 01 11

weiter auf Seite 20



SANTÉ

La médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise (MTC, parfois TCM) est fondée dans une approche fonctionnelle et holistique de la santé. Elle vise à déceler la racine du symptôme et à guérir les causes de la maladie.

L'un des concepts de base de la MTC est la notion des forces opposées du Yin et du Yang. Celles-ci sont l'une pour l'autre ce que le chaud est au froid. La santé de chaque être humain dépend de l'équilibre entre le Yin et le Yang et la libre circulation du Qi. Tant que le Yin et le Yang sont en équilibre, le corps et l'esprit sont sains.

La théorie chinoise veut que l'organisme humain dans son ensemble soit régi par les interactions entre le Yin et le Yang. L'estomac, la vésicule biliaire, la vessie et les intestins sont des organes Yang. Le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins sont des organes Yin. L'énergie Qi circule à travers des voies énergétiques qui parcourent le corps, les méridiens.

Les méthodes de la MTC

Les méthodes utilisées en MTC sont l'acupuncture, le massage Tuina, la phytothérapie chinoise, la diététique chinoise et le Qi-Gong (technique de respiration, de concentration et de méditation). On appelle cela les cinq piliers de la médecine chinoise.

Diagnostic et traitement

Les deux pierres angulaires du diagnostic sont l'examen de la langue et la prise du pouls. La forme, la couleur et la surface de la langue ainsi que les 28 différentes qualités du pouls sont autant d'indices qui permettront au thérapeute de comprendre ce qui se passe dans le corps du patient. Un traitement combinera généralement plusieurs méthodes. On utilise aussi volontiers la moxibustion, qui consiste à stimuler les points d'acupuncture avec la chaleur émanant de la moxa, une sorte de cigare à base de feuilles d'armoise. Le traitement MTC permet de dissiper les blocages énergétiques, d'activer les substances corporelles et de fortifier les fonctions organiques.

Il n'existe pratiquement aucun domaine qui ne puisse pas bénéficier de la MTC, au moins de façon complémentaire. Quelques exemples sont les douleurs, les allergies, les troubles dermatologiques, orthopédiques, psycho-végétatifs ou gastro-entérologiques.

Texte mis à disposition par l'Association Professionnelle Suisse de MTC
www.tcm-fachverband.ch

071 372 01 11

suite sur la page 21

Traditionelle Chinesische Medizin bei Polio/Post-Polio-Syndrom

Beim Post-Polio-Syndrom (PPS) spielen in der chinesischen Medizin vor allem die zuvor erwähnten Yin-Organen eine wichtige Rolle. Jede Krankheit mit schwerwiegendem und auszehrendem Verlauf, wie es bei Polio der Fall ist, schwächt die Nieren in der chinesischen Vorstellung als Yin-Organ. Eine der wichtigsten Funktionen der Niere ist die Ernährung der Knochen, des Gehirns und des Rückenmarks mit allen Strukturen.

Mit dieser Herleitung lässt sich ein Teil des Post-Polio-Syndroms nach den Vorstellungen der TCM sehr gut erklären. Es ist von einer Mangelernährung von Gehirn und Rückenmark auszugehen. Dies deckt sich erstaunlich gut mit der Vorstellung, dass das PPS eine neurodegenerative Erkrankung ist und somit eine Art neuronale Müdigkeit. Da die Nierenenergie die Basis aller anderen Yin-Organen ist, zieht sie oft ebenfalls Milz und Lunge in einen Schwächezustand mit. Ist die Milz betroffen, haben wir es mit Müdigkeit auf physischer und psychischer Ebene zu tun. Die Extremitäten fühlen sich schwach, weich und müde an. Die Lunge zeigt durch die Schwächung oft vielfältige Atemprobleme.

Die Stärkung von geschwächten Yin-Organen ist eines der wichtigsten Prinzipien in der TCM und wird oft mit Akupunktur und Kräuterheilkunde erfolgreich umgesetzt. Sind Milz und Lunge gestärkt, können sie wieder ihre Funktionen übernehmen, und Symptome bilden sich zurück.

Das umfangreiche Wissen zur Stärkung von Qi ist beeindruckend und geht sehr weit in die Geschichte zurück. Zum Beispiel ist das wichtigste Kräuterrezept zur Stärkung des Milz-Qi schon in der Song-Dynastie im Jahre 1078 verfasst worden und wird heute noch unverändert angewendet.

Spricht die chinesische Medizin von Mangelzuständen, werden der Lebensführung und Ernährung ein grosses Gewicht gegeben. Ausreichende, auf die körperlichen Bedürfnisse abgestimmte Bewegung ist unerlässlich, wobei Spaziergänge der sportlichen Betätigung klar vorzuziehen sind. Beim Essen ist auf ausgewogene, frisch zubereitete und warme Mahlzeiten zu achten. Mit Rohkost ist eher Zurückhaltung angesagt. Generell ist das Vermeiden von Extremen in allen Lebenslagen das wichtigste Gebot. In der Harmonie findet man das Qi des Lebens wieder, das bei Post-Polio-Betroffenen so dringend gebraucht wird.

Bei der Behandlung von Schmerzen kann die TCM ebenfalls beeindruckende Resultate vorweisen. Bestehen Schmerzen und Krämpfe in den Beinen, wird oft die Tuina-Massage in Kombination mit der Akupunktur eingesetzt. In einer Fallaufnahme wird festgestellt, welche Meridiane betroffen sind und was benötigt wird, um sie wieder stark zu machen. Sanfte Massagen, Ausstreichungen und Dehnungen aktivieren den Qi-Fluss in den Meridianen und wirken wohltuend auf Körper und Geist. Feine und sanfte Akupunktur unterstützt die Tuina in der Entspannung der Muskeln und Sehnen.

Durch meine langjährige Erfahrung in der Schmerztherapie sehe ich sehr oft, dass auch schon kleine Verbesserungen bei chronischen Schmerzen viel zu einem positiveren Lebensgefühl beitragen. Neue Lebensenergie zeigt sich in den Augen der Betroffenen und die jahrelange, persönliche Schmerzgeschichte wird als weniger belastend empfunden. Der therapeutische Weg mit allen Auf und Abs führt schlussendlich aber immer zu einem Plus an Kraft, Freude und Bewusstsein.

Mein Antrieb im Praxisalltag sind die Erfolge der Patienten. Oft höre ich, dass sie schon viel früher gekommen wären, wenn sie gewusst hätten, wie wirkungsvoll die chinesische Medizin ist.

Die TCM mit ihren vielfältigen Methoden ist immer eine gute Lösung zur Begleitung des Post-Polio-Syndroms. Schmerzreduktion oder das Verrin- gern der Müdigkeit sind möglich und als Ziel anstrebenswert.

Andreas Reinli

Dipl. TCM-Therapeut

TCM Fachverband Schweiz

Landpraxis Reinli

9450 Lüchingen

www.reinli.info

Therapeutensuche

Bei den Mitgliedern des TCM Fachverband Schweiz sind eine kontrollierte Ausbildung, unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung und das sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes Halten gewährleistet.

Bei nichtärztlichen Therapeuten übernimmt eine Zusatzversicherung in Komplementärmedizin einen Teil der Behandlungskosten. Ärzte mit Fähigkeitsausweis in TCM können Behandlungen in einem begrenzten Umfang über die Grundversicherung abrechnen. Genaue Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse www.tcm-therapeuten.ch.

La médecine traditionnelle chinoise et la polio/syndrome post-polio

Du point de vue de la médecine chinoise, ce sont surtout les organes Yin susmentionnés qui sont affectés dans le cas du syndrome post-polio. Toutes les maladies évolutives longues et épuisantes, comme c'est le cas de la polio, affaiblissent l'organe Yin du rein. Une des principales fonctions des reins est de nourrir les os, le cerveau ainsi que la moelle épinière et ses structures. Les concepts de la TCM permettent donc très bien de partiellement expliquer le syndrome post-polio : il s'agit à la base d'une malnutrition du cerveau et de la moelle épinière. Cette notion recouvre étonnamment bien l'idée du SPP comme maladie neurodégénérative, autrement dit une sorte de fatigue neuronale.

Comme l'énergie des reins est la base de tous les organes Yin, une déficience à ce niveau entraîne fréquemment un état de faiblesse de la rate et du poumon. Lorsque la rate est atteinte, on se trouve en présence d'une fatigue sur les plans physique et psychique. Les extrémités sont faibles, molles au toucher et fatiguées. Si le poumon est affaibli, cela se manifeste souvent à travers différents troubles respiratoires.

L'un des plus importants principes de la MTC est la fortification des organes Yin affaiblis, souvent par le biais de l'acupuncture ou de la phytothérapie. Lorsque la rate et les poumons sont fortifiés, ils redeviennent capables de reprendre leurs fonctions et les symptômes s'atténuent.

Les connaissances dont dispose la MTC relativement au renforcement du Qi sont impressionnantes et remontent très loin dans l'histoire. La plus importante formule phytothérapeutique utilisée pour renforcer le Qi de la rate, par exemple, a été établie sous la Dynastie des Song en 1078 et reste inchangée à ce jour.

La médecine chinoise accorde une grande importance à l'hygiène de vie et à l'alimentation, surtout dans le cas d'états déficients. Une activité physique suffisante et

adaptée aux besoins est indispensable. Les promenades sont nettement préférables à une activité sportive. Côté diététique, il faut veiller à manger des repas équilibrés, fraîchement préparés et chauds. Les aliments crus sont à consommer avec parcimonie. De manière générale, l'essentiel est d'éviter les extrêmes dans tous les domaines. L'harmonie permet de retrouver le Qi dont ont si cruellement besoin les personnes atteintes du syndrome post-polio.

La MTC peut également avoir des résultats surprenants dans le traitement de la douleur. Les douleurs et les spasmes dans les jambes sont souvent traités avec une combinaison de massage Tuina et d'acupuncture. Au moment de l'anamnèse, le thérapeute établira quels sont les méridiens concernés et décidera des techniques à mettre en œuvre pour les renforcer. Les massages tout en douceur et les étirements activent le flux du Qi dans les méridiens et exercent une action bénéfique sur le corps et sur l'esprit. L'acupuncture vient soutenir la Tuina pour relâcher muscles et tendons.

Durant ma longue expérience dans le traitement de la douleur, je constate souvent à quel point même une légère amélioration des douleurs chroniques affecte la qualité de vie de manière positive. Les yeux des patients retrouvent leur étincelle, et leur propre perception de leur longue histoire personnelle avec la douleur est comme soulagée. Le chemin thérapeutique, avec tous ses hauts et ses bas, finit par mener vers davantage de vitalité, de joie et de conscience.

Ce sont les progrès des patients qui me motivent au quotidien. Il arrive souvent qu'ils me disent que s'ils avaient su à quel point la médecine chinoise est efficace, ils seraient venus bien avant.

La MTC, avec la variété d'outils thérapeutiques dont elle dispose, est une bonne solution pour l'accompagnement du syndrome post-polio. L'atténuation de la douleur aussi bien que de la fatigue est possible et peut être un objectif thérapeutique.

Andreas Reinli

Thérapeute Dipl. MTC

Association Professionnelle Suisse de MTC

Landpraxis Reinli

9450 Lüchingen

www.reinli.info

Trouver un thérapeute

L'Association professionnelle Suisse de MTC garantit que ses membres ont suivi une formation contrôlée, ont passé des examens indépendants, suivent régulièrement des formations continues et souscrivent aux directives éthiques de l'association.

Dans le cas des thérapeutes non-médecins, une partie des frais de traitement est prise en charge par l'assurance maladie. Les médecins disposant d'un certificat d'aptitude en MTC peuvent partiellement facturer leurs prestations via l'assurance de base. Vous obtiendrez des informations plus précises auprès de votre assurance maladie. www.tcm-therapeuten.ch

Pour plus de thérapeutes :

Association des Praticiens en Thérapies Naturelles (APTn)

www.aptn.ch

024 426 67 40