

**Kaum werden die Tage wärmer, zieht es die „Bewegungsmenschen“ raus in die Natur. Radfahrer, Jogger, Rollerblader, Spaziergänger: Sie alle sind voller Energie und folgen ihrem Drang nach Bewegung. Bei manchen von ihnen gehören Muskelschmerzen oder eine kleine Sportverletzung zum Alltag. Sie sind Bestätigung dafür, dass sie hart trainiert haben und an ihre Grenzen gegangen sind.**



## Schmerzen bei jeder Bewegung – das muss nicht sein! Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft!



**W**as aber, wenn der Körper diese Grenzen immer tiefer ansetzt? Wenn Erkrankungen oder Abnützungserscheinungen jede Bewegung zur Qual machen? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verfügt über ein breites Spektrum an Wissen und Methoden, um Schmerzen des Bewegungsapparates zu lindern oder zu heilen.

### Was ist TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM) ist eine Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin. Sie entstand vor

etwa 2000 Jahren und wurde stets weiterentwickelt. Aus der Sicht der TCM sind Körper und Geist gesund, wenn die gegenseitigen Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht sind und die Energie im Körper ungehindert fließen kann.

Durch die TCM-Behandlung werden Energieblockaden gelöst, körpereigene Wirkstoffe aktiviert und Organfunktionen gestärkt. Zu den Behandlungsmethoden der TCM gehören Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Arzneimitteltherapie, chinesische Ernährungslehre und Qi-Gong (Atem-, Konzentrations- und Meditationstechnik).

### Erfolgreiche Behandlungen

Ob akute und chronischen Rückenschmerzen, postoperativen Schmerzen, Schulterschmerzen, Kniebeschwerden - so vielfältig die Erkrankungen des Bewegungsapparates sind, so vielfältig sind deren Behandlungsmöglichkeiten mit TCM.

Während die Schulmedizin chronische Gelenkschmerzen zum Beispiel pauschal als „Rheumatische Krankheiten“ bezeichnet, bietet die traditionelle chinesische Kräutermedizin eine aus-



Pilatusstrasse 3  
CH-6300 Zug

041 710 88 88

zug@conceptofhealth.ch

www.conceptofhealth.ch

### Pasquale d'Amelio

Dipl. Akupunkteur TCM FVS hfnh  
Dipl. TuiNa Massage Therapeut & Herbalist

tcm-damelio@hispeed.ch / Tel: 076 216 72 72

[www.zhenshen.ch](http://www.zhenshen.ch)



**claro**  
FAIR TRADE

**claro - für Fairness und eine intakte Umwelt**

claro Weltläden Ägerital, Baar, Cham und Küsnacht

# TABU-KOLUMNE

Ich bin Mutter von zwei wundervollen Kindern und ich liebe sie. Habe ich das selbst so erlebt? Nein. Es ist mir also nicht möglich etwas weitergeben, das ich eigens erfahren habe. Die Tatsache oder das Gefühl

## VON DER MUTTER UND/ODER DEM VATER NICHT GELIEBT ZU WERDEN

teile ich mit vielen.

Es lässt sich nicht abschütteln oder verdrängen und tief in uns drin tragen wir die Schuld dafür. Denn etwas kann ja mit mir nicht stimmen, sonst würde mich meine Mutter oder mein Vater doch lieben. Wir vermissen diese Liebe bereits als Kind und suchen sie stetig, auch wenn wir längstens erwachsen sind. Jedes Kind, unabhängig wie alt es ist, wünscht sich, dass die Eltern stolz sind und es geliebt wird – bedingungslos geliebt wird. Dafür machen wir so vieles von dem wir glauben, es tun zu müssen und manchmal geben wir deswegen sogar ein Stück unsere eigenen Träume auf.

Die Erkenntnis, dass es nichts, aber auch gar nichts mit uns zu tun hat, sondern mit den Umständen, welche zu unserer Geburt geführt haben, kann sehr heilsam sein. Wenn wir verstehen, dass sie keine Wahl hatten oder unter riesigem Druck standen, hilft uns das, freier zu werden, loszulassen und schliesslich uns selbst, den Umständen wie auch unseren Eltern zu verzeihen.

Sie haben das gegeben was sie zu geben hatten. Je mehr wir von ihnen wissen, je mehr Gründe finden wir, für welche wir dankbar sein können – sie sind eine Art Liebesbeweis an uns.

Wir dürfen für ganz kleine Dinge dankbar sein. Die Dankbarkeit ist der Vorarbeiter des Verzeihens und dieses wiederum bildet das grosse Tor in die Freiheit. Endlich frei sein, sich selbst ganz anzunehmen und keine Erwartungen mehr an die Eltern zu haben heisst, nicht mehr enttäuscht zu werden.

Herzlichst

*Eva Maria*



Eva-Maria Janutin  
Gesprächs- u. Hypnosetherapeutin, Autorin  
HYPNOSE&HERZ, 6330 Cham  
hypnoseundherz.ch

fürlichere Differenzierung dieser Beschwerden. Bei muskulären Beschwerden kann der TCM-Therapeut zum Beispiel so genannte Ashi-Punkte nutzen, um mit feinen Nadeln zu behandeln. Auch die Tuina-Massage oder QiGong werden erfolgreich eingesetzt. Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch und stellt anhand der Qualität von Puls und Zunge eine Diagnose. Er wählt die bestmögliche TCM-Methode oder wählt eine kombinierte Behandlung z.B. Akupunktur und eine Kräuterrezeptur für die Anwendung zu Hause.

## 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. Bei Unfallfolgen können die Unfallversicherung oder eine entsprechende Zusatzversicherung die Behandlungskosten ganz oder teilweise übernehmen. Wir empfehlen auf jeden Fall, vorgängig bei Ihrer Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

## Gut ausgebildete Therapeuten

Wer eine/n TCM-TherapeutIn 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. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website

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



**TCM**  
FACHVERBAND SCHWEIZ

### TCM Fachverband Schweiz

Alfred Lienhard Strasse 1, 9113 Degersheim

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

**Herzpunkt**  
Naturheilpraxis TCM

Martina Reimann  
Kirchenfeldstrasse 6, 5630 Muri  
Telefon 056 664 88 19  
[kontakt@herzpunkt-praxis.ch](mailto:kontakt@herzpunkt-praxis.ch) [www.herzpunkt-praxis.ch](http://www.herzpunkt-praxis.ch)

**piik**  
Praxis für  
chinesische Medizin

Jolanda Bleicher  
dipl. Akupunkteurin  
und Herbalistin



Steinhauserstr. 51 6300 Zug Tel. 041 740 33 09  
[info@piik.ch](mailto:info@piik.ch) [www.piik.ch](http://www.piik.ch)