

# Mit Fangfeng gegen Schnupfen und Co.

Vor über 2000 Jahren in China entstanden, hat sich die traditionelle chinesische Medizin (TCM) mittlerweile auch in Europa verbreitet und hilft beispielsweise gegen Erkältungen.

## Tom Huber

Der 37-jährige Tom Huber ist seit 2010 Drogist in der Drogerie und Apotheke Späni in Kriens (LU). Seine Spezialgebiete sind Naturheilkunde und traditionelle chinesische Medizin.  
[www.spaeni.ch](http://www.spaeni.ch)



ausschliesslich auf die Naturheilkunde, wobei er in den letzten bald zehn Jahren die Ansätze der traditionellen chinesischen Medizin (siehe Kasten auf Seite 25) vermehrt zu schätzen gelernt hat. Dem entsprechend trinkt er einen Tee mit chinesischen Arzneikräutern und führt dem Körper via Wärmepflaster Wärme zu.

## Weg mit der Kälte

Logisch lässt der diplomierte Akupunktur und Herbalist TCM-FVS die traditionelle chinesische Medizin öfters in seine Beratungen in der Apotheke und Drogerie Späni in Kriens mit einfließen. Auch

bei jetzt in der kalten Jahreszeit so häufig auftretenden Erkältungsbeschwerden: «Die TCM besagt, dass bei ersten Erkältungssymptomen Wind und Kälte in den Körper eindringen. Deshalb geht es darum, diese Kälte aus dem Körper auszutreiben, bevor die Erreger weiter und tiefer in den Organismus eindringen können», erklärt Tom Huber. Mittels Mischungen von scharfen und wärmenden Kräutern versucht Huber, Symptome wie eine laufende Nase, klaren Schleim, Kälteempfindlichkeit und einen steifen Nacken zu behandeln. Ingwer, Zimt, Thymian aber auch exotisch klingende Kräuter wie Fang-

Wärmepflaster mit chinesischen Arzneikräutern stärken den Organismus.

feng oder Xin Yi öffnen die Poren und sorgen dafür, dass die Kälte aus dem Körper ausgetrieben wird. «Einfach zwei- bis dreimal täglich eine Tasse des warmen Tees trinken.»

Anders ist es hingegen, wenn die Erreger schon tiefer eingedrungen sind und bereits leichte Temperatur beziehungsweise langsames Schwitzen, Halsweh und gelblicher Schleim auftreten. «Hier wäre es falsch, mit Ingwer zu arbeiten, da er uns von innen wärmt. Nun würde ich kühlende Kräuter wie etwa Chinesische Minze, Sonnenhut oder Lindenblüte einsetzen. Das ist ein wichtiger Aspekt: Die traditionelle chinesische Medizin hat durch ihre lange Geschichte ein sehr differenziertes Wissen über die Kräuter entwickelt und kann sie dadurch viel gezielter einsetzen.»

## Im Gleichgewicht

Generell versucht Tom Huber als TCM-Therapeut in der Praxis, Geist und Körper präventiv zu stärken. «Letztendlich haben wir in der TCM verschiedene Methoden, um den Energiefluss im Körper – das Qi zu fördern und zu einem Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu gelangen. Somit erreichen wir langfristig, dass der Körper weniger anfällig für Infektionen ist.»

Bei der Akupunktur etwa, der wohl bekanntesten TCM-Methode, wird dem Körper nichts zugeführt. Sondern es wird mit der vorhandenen Energetik gearbeitet: Mittels feiner Akupunkturnadeln werden durch Einstiche an der Körperoberfläche Blockaden gelöst, damit die Energie wieder besser fließen kann. «Unterstützend kann ich mit chinesischen Arzneikräutern arbeiten, die den Organismus von innen heraus stärken.» Auch Wärmepflaster mit chinesischen Arzneikräutern und Salben wendet Huber an – sie lösen Muskelverspannungen. Und die Einnahme von Vitalpilzen dient dazu, das Immunsystem zu stärken, während Qigong-Übungen für Entspannung sorgen und die Achtsamkeit fördern.

Tom Huber ist in seiner Tätigkeit als Drogist und TCM-Therapeut angekommen. «Die chinesische Medizin ist eine grosse Bereicherung, sie geniesst breite Akzeptanz und kann auf zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit verweisen.»

Denise Muchenberger

## Die fünf Säulen der TCM

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist vor über 2000 Jahren in China entstanden und wendet verschiedene Heilmethoden an – man spricht von den fünf Säulen:

### Akupunktur

Bei der Akupunktur wird durch unterschiedlich tiefes Einstechen von feinen Nadeln an der Körperoberfläche die Qi-Zirkulation ausgeglichen. Ausserdem werden bestimmte Organsysteme reguliert und Blockaden gelöst.



### Qigong

Bei Qigong geht es darum, Atmung und Bewegung mit Übungen in Einklang zu halten. Bestimmte Körperhaltungen und eine konzentrierte Atmung sollen dafür sorgen, dass der Energiestrom in Bewegung bleibt oder wieder in Fluss kommt.



### Arzneikräuter

In der chinesischen Flora gibt es um die 11000 Arzneipflanzen, wobei circa 300 bis 400 in der TCM regelmässig eingesetzt werden. Sie sind bei der Zulassungsstelle Swissmedic registriert. Bevor aus einer Pflanze eine Arznei wird, wird sie getrocknet und je nach Verwendung geröstet, gedämpft oder eingelegt. Dies, um ihre Wirkung zu akzentuieren oder schonender zu machen.



### Ernährungslehre

Bereits seit ihren Anfängen arbeitet die TCM mit ihrer eigenen Ernährungslehre. Die Nahrungsmittel werden gemäss ihrer Energetik (kühlend, erwärmend oder neutral) und ihrem Geschmack (bitter, süss, scharf, salzig und sauer) eingeteilt. In der Ernährung werden die Nahrungsmittel zusätzlich einer der fünf Wandlungsphasen (Feuer, Erde, Metall, Wasser oder Holz) zugeordnet.



### Tuina

Tuina ist die traditionelle chinesische Massage. Sie wird unter anderem bei Störungen des Bewegungsapparates angewendet und eignet sich auch gut für Kinder. Tuina basiert auf speziellen Handtechniken und Manipulationen wie Schieben, Streichen, Drücken, Reiben, Klopfen, Klatschen bis hin zur Technik der Vibration. Quelle: TCM Fachverband Schweiz ([www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch))

