

SO KÖNNEN **SCHWANGERE** VON DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN PROFITIEREN

++ Schwangerschaft – eine einfach wunderbare Zeit voller Vorfreude, oder? Leider ist dies nur eine Seite der Medaille. Viele werdende Mütter erfahren nebst der Vorfreude auf das Kind auch belastende Momente durch körperliche Beschwerden, Zweifel oder Ängste. Manchmal beginnen die Sorgen auch schon vorher und der Kinderwunsch beschert anstelle von romantischen Stunden zu zweit bald Stress und Druck, wenn er sich nicht so schnell erfüllt, wie gewünscht.

Paare mit Kinderwunsch wie auch schwangere Frauen wenden sich in solchen Momenten häufig nicht nur an Ärzte, sondern auch an Therapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Hier ein Überblick, in welchen Situationen vor und während der Schwangerschaft die TCM hilfreich sein kann.

Kinderwunsch

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann für betroffene Paare zur Belastungsprobe werden. Häufig ist kein medizinischer Grund erkennbar, weshalb eine Frau länger nicht schwanger wird – es scheint bei Mann und Frau alles in Ordnung zu sein. In dieser Situation kann TCM eine gute Unterstützung darstellen.

Ein wichtiger Schritt gemäss TCM ist die Regulation des weiblichen Zyklus. Ist er regelmässig, ohne starke Beschwerden und sind Dauer und Intensität der Menstruationsblutung unauffällig, sind die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft günstig. Wenn nicht, wird als Erstes der Zyklus ins Gleichgewicht gebracht. Dabei sind Akupunktur, Wärmebehandlung mit Moxibustion (Moxa) sowie chinesische oder auch westliche Heilkräuter von grosser Bedeutung. Manche Therapeuten unterstützen auch mit Tuina-Massage.

Auch Frauen, die wiederkehrend unter Aborten leiden, können ihren Körper mit den oben genannten Methoden auf eine Schwangerschaft vorbereiten. Dadurch kann die Gebärmutter darin unterstützt werden, die Schwangerschaft zu halten.

Sind tatsächlich schulmedizinische Interventionen notwendig, können diese mit TCM-Behandlungen begleitet werden. Dabei kann die TCM einerseits den physischen Prozess des Schwangerwerdens unterstützen. Andererseits leiden betroffene Frauen häufig unter einem grossen Erwartungsdruck, weshalb Begleitung auf psychischer Ebene genauso wichtig ist. TCM kann dazu beitragen, die innere Ruhe und das Selbstvertrauen in dieser belastenden Situation zu stärken, was für viele Frauen enorme Erleichterung bringt.

Die Behandlungsdauer bei Kinderwunsch variiert – wie bei allen anderen Themen auch. Erfahrungen zeigen, dass mit einer wöchentlichen Sitzung über circa drei Zyklen hinweg gerechnet werden sollte.

In der Schwangerschaft

Viele schwangere Frauen sind im Verlaufe einer Schwangerschaft in der einen oder anderen Form auch mit Schwangerschaftsbeschwerden konfrontiert. Gute Resultate

werden mit TCM unter anderem bei folgenden Themen erzielt:

- + **Übelkeit:** Die berühmt-berüchtigte Morgenübelkeit betrifft eine grosse Zahl schwangerer Frauen. Und leider hat die Schulmedizin keine wirklich guten Behandlungsmöglichkeiten. Mit Akupunktur lässt sich die sogenannte Hyperemesis meist gut in den Griff bekommen. Viele TCM-Therapeuten können zudem hilfreiche Ernährungstipps abgeben.
- + **Verdauungsbeschwerden:** Viele Frauen leiden im Laufe der Schwangerschaft unter Sodbrennen und Verstopfung, manchmal auch unter Durchfall, Blähungen oder Hämorrhoiden. Die TCM kann solche Beschwerden häufig erfolgreich lindern.
- + **Rückenschmerzen:** Die sich dehrenden Bänder und der wachsende Bauch führen für viele Frauen zu Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins oder der Lendenwirbelsäule. Aber auch Schulter-Nacken-Schmerzen sind keine Seltenheit. Betroffene können sich TCM-Therapeuten suchen, die Akupunktur kombiniert mit Tuina-Massage anbieten. Dies hat sich sehr bewährt. Auch weitere Beschwerden des Bewegungsapparates wie Schmerzen im Bereich des Schambeins oder Wadenkrämpfe lassen sich gut mit TCM behandeln.
- + **Ödeme (Wassereinlagerungen):** Insbesondere im Sommer sind davon viele Schwangere betroffen. Mit TCM kann der Körper darin unterstützt werden, Wasser auszuleiten. Auch haben TCM-Therapeuten oft



zusätzlich Tipps, mit welcher Ernährung oder welchem Tee Betroffene die Wasserausschwemmung unterstützen können.

- + **Schlafstörungen:** Der Bauch stört, die Blase drückt, die Gedanken kreisen – Gründe für Schlafstörungen während der Schwangerschaft gibt es viele. Auch die TCM kann nicht zaubern und ändert natürlich nichts daran, dass eine Bauchschläferin ihre gewohnte Schlafposition nicht einnehmen kann. Aber sie kann dabei



KINDERCITY NEWS Juni/Juli '20



Feriencamp in der Kindercity

Jetzt anmelden und sich einen Platz für die Sommerferien sichern!

Von Montag, 13. Juli bis Freitag, 14. August 2020 findet unser Feriencamp statt.

Ausgenommen während den Betriebsferien vom Mo., 27.07.2020 bis Fr., 31.07.2020

Die EXPLORIT Kindercity Feriencamps sind ein Erfolgskonzept – Tage voller Spiel, Spass und Wissen erwartet die Kinder.

Die Kinder werden auf Wunsch vom Bahnhof Schwerzenbach (jeweils um 8:30 und 17:15 Uhr) oder vom Hauptbahnhof Zürich (jeweils um 8:00 und 17:45 Uhr) abgeholt/hingebracht und den ganzen Tag von erfahrenen Leitern betreut.

Anmeldeformular unter: www.explorit.ch (Rubrik „Unsere Angebote Feriencamp“)

Dachterrasse im Sommer

Tobe dich auf der grossen Dachterrasse der Kindercity aus! An der frischen Luft lernst du die Verkehrsregeln, fährst ein paar Runden mit dem Zug oder springst so hoch wie sonst nie!

KIDS CLUB Atelierprogramm

- | | | |
|-------------|---------|-----------------|
| Juni | Kochen | Käsegipfeli |
| | Brot | Zopftiere |
| | Basteln | Sommerbasteln |
| | Schoggi | Lollis |
| Juli | Kochen | Pizza Hawaii |
| | Brot | Schoggi Cookies |
| | Basteln | Sommerbasteln |
| | Schoggi | Pralines |

ab 18. Juni 2020



TKKG 2

ab 09. Juli 2020



MINIONS 2

ab 16. Juli 2020



BOB'S BURGERS



helfen, sich zu entspannen, die Gedanken zu beruhigen und den Schlaf insgesamt zu unterstützen und zu fördern.

Methoden

Der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert.

Akupunktur ist die wohl berühmteste Methode der TCM und sehr erprobt bei der Behandlung von Frauen mit Kinderwunsch oder während der Schwangerschaft. Es ist auch eine sehr nebenwirkungs- und risikoarme Behandlungsform und deshalb für Schwanger sehr empfehlenswert. Tuina-Massage ist ebenfalls eine sehr bewährte Methode, die von Schwangeren oft als sehr wohltuend erlebt wird. Sie eignet sich für diverse Beschwerden, insbesondere für solche des Bewegungsapparates und zur Unterstützung der Psyche. Auch mit Phytotherapie (Pflanzenheilkunde mit chinesischen oder westlichen Kräutern) können Frauen unterstützt werden. Hier ist jedoch Vorsicht angebracht – denn gewisse Kräuter sind sehr stark und können für schwangere Frauen kontraindiziert sein. Deshalb: gut ausgebildete Therapeuten auswählen und mit Kräutern zurückhaltend sein! Diätetik (Ernährungsberatung) kann Beschwerden der Schwangerschaft lindern, das Wohlbefinden fördern und ist darüber hinaus eine gute Unterstützung, um das heranwachsende Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Qi-Gong (Bewegungs- und Atemübungen) können den Körper in Schwung halten, das Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern. Es gibt auch Übungen, die im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden können, was gerade Ende der Schwangerschaft eine gute Variante darstellen kann.

Fazit

Besonders toll an der TCM ist, dass eine Frau mit Kinderwunsch oder während der Schwangerschaft individuell begleitet werden kann. Die Themen variieren von Frau zu Frau, worauf die TCM hervorragend eingehen kann. Bei einer Frau wird die Verdauung mitunterstützt, eine andere braucht Begleitung, um mit dem Gefühlschaos zurecht-



zukommen, eine Dritte benötigt Hilfe, um wieder Schlaf zu finden. Auch die TCM kann keine Wunderheilungen anbieten – ebenso wenig wie die Schulmedizin. Aber auch wenn Beschwerden nicht zu 100 Prozent verschwinden, ist es eine wunderbare Methode, um Beschwerden deutlich zu lindern und den Alltag wieder bewältigbar zu machen.

Gut ausgebildete Therapeuten

Wer einen TCM-Therapeuten/eine TCM-Therapeutin sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbandes 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

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden. ++

Hinweis:
Lesen Sie in der Ausgabe vom August 2020 mehr über TCM zur Unterstützung der Geburt.