

Gesund durch den Winter

Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer – mit dem Beginn der Herbst- und Winterzeit nehmen auch grippale Infekte und Erkältungen wieder zu. Besonders in der aktuellen Situation mit SARS-CoV-2 fürchten sich viele vor der kommenden Grippesaison.

Text: TCM Fachverband Schweiz

Bild: TCM Fachverband Schweiz

Eine präventive Stärkung des Immunsystems trägt dazu bei, sich vor einer eventuellen Ansteckung zu schützen und ist deshalb sehr empfehlenswert. Eine gute Möglichkeit dazu bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Nach TCM ist die Lunge für unsere Abwehrkräfte und damit für den Widerstand gegen Bakterien, Viren und so weiter zuständig. Um unser Immunsystem zu unterstützen, stärkt die TCM deshalb die Lunge.

BEHANDLUNGSMETHODEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt fünf Pfeiler der Behandlung. Die bekannteste ist die Akupunktur. Mit feinsten Nadeln werden Akupunkturpunkte auf den Energieleitbahnen unseres Körpers, genannt Meridiane, stimuliert. Auch bei der Tuina-Massage, einer weiteren Methode der TCM, arbeitet die TCM-Fachperson mit den Meridianen und Akupunkturpunkten. Bei beiden Therapieformen werden der Energiefluss und die Durchblutung verbessert, Blockaden gelöst, der Stoffwechsel angeregt und so die Abwehr und das Wohlbefinden gestärkt. Bei der Unterstützung des Immunsystems nimmt auch die Ernährungslehre, die dritte der fünf Behandlungs-



formen der TCM, einen zentralen Platz ein. Denn die Lungenenergie steht nach der Lehre der TCM in engem Zusammenhang mit unserer Ernährung. Je besser wir uns ernähren, desto stärker sind auch unsere Abwehrkräfte. Die TCM empfiehlt, im Winter viele gekochte, warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen und den Tag bereits damit zu beginnen. Für detaillierte Empfehlungen ist die individuelle Konstitution ausschlaggebend.

Zu den weiteren Methoden zählen die Arzneimitteltherapie mit den chinesischen oder westlichen Heilkräutern sowie das Qi Gong mit seinen Bewegungs-, Meditations- und Atemübun-

gen. Häufig werden bei einer Behandlung mehrere Methoden kombiniert. Ergänzend kommen weitere Anwendungen wie Moxibustion (eine Form der Wärmebehandlung mit Beifußkraut) und die manuellen Therapien Schröpfen oder Gua Sha zum Einsatz.

WIE FUNKTIONIERT TCM?

Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch. Hinzu kommt die Untersuchung von Puls und Zunge. Der Allgemeinzustand und allfällige Vorerkrankungen der Patientinnen und Patienten sind ebenfalls äusserst wichtig, denn die Traditionelle Chinesische Medizin ist auf individuell angepasste Behandlungskonzepte spezialisiert. Eine Symptomatik wird an ihrer Wurzel behandelt und die Therapie deshalb der einzelnen Person und ihrer Konstitution angepasst.

GUT AUSGEBILDETE FACHLEUTE

Wer eine TCM-Fachperson aufsuchen will, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbandes Schweiz. So ist gewährleistet, dass sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildungen nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält. Detaillierte Informationen sind auf der Seite tcm-therapeuten.ch zu finden.

Wenn eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin vorhanden ist, werden die Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich jedenfalls, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Kosten übernommen werden. ☞

S
I
C
E
A
M

Traditionelle Chinesische Medizin – TCM – Nadine Zäch

Krankenkassen-anerkannt

www.siceam.ch | 071 923 14 14

Seit 1998
Neu
auch in
Löhnningen

Akupunktur

Schröpfen

Orthopädie

Moxibustion

Phytotherapie

Traumatologie