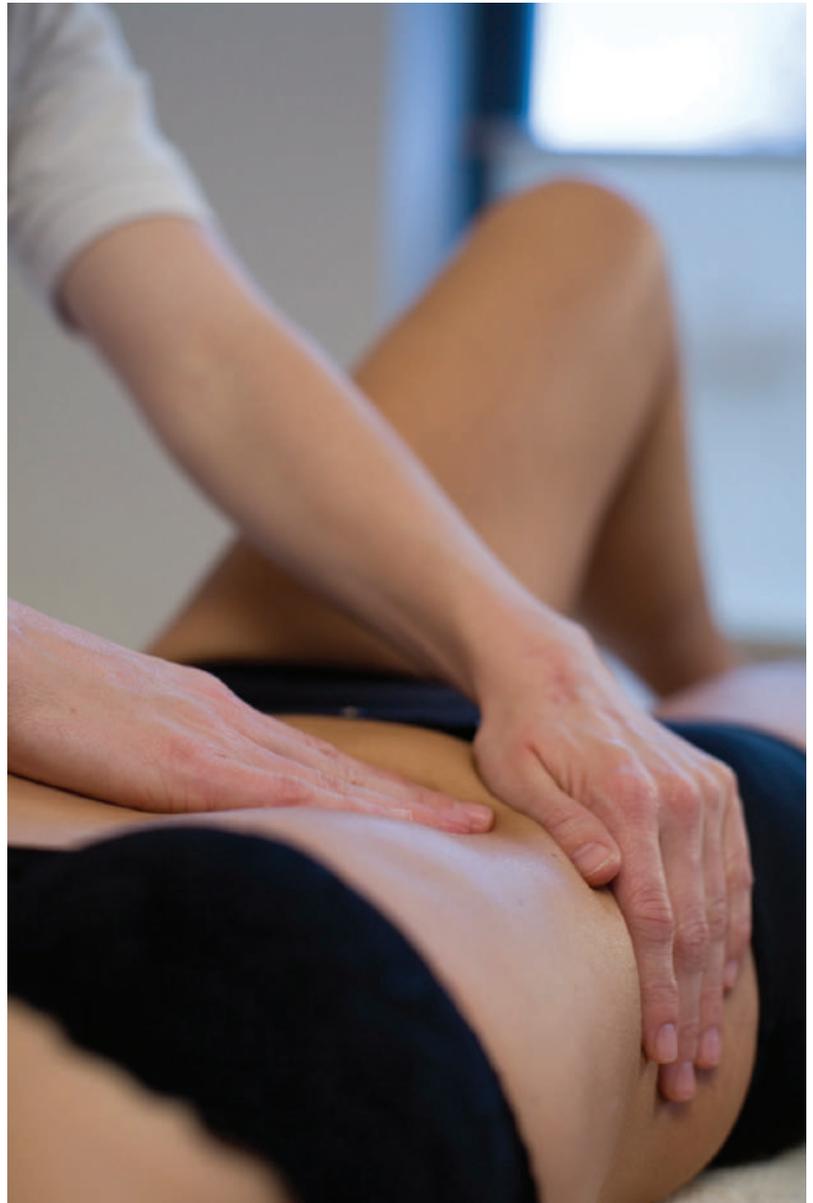


# SO KANN TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN DIE INNERE RUHE UNTERSTÜTZEN

*Ausgeprägte Ängste bis hin zu Phobien, Panikattacken mit Herzrasen und Atemnot, chronische Nervosität, Reizbarkeit oder innere Anspannung sowie Schlafstörungen oder Burn-out – Angststörungen können viele verschiedene Symptome auslösen. Ihnen gemeinsam ist, dass Betroffene oft stark darunter leiden und sich im Alltag eingeschränkt fühlen. Wie kann die Traditionelle Chinesische Medizin TCM helfen?*

In der TCM werden Körper und Geist nicht getrennt betrachtet, sondern emotionale, geistige und körperliche Aspekte sind sehr eng miteinander verknüpft. Körperliche, psychische oder emotionale Symptome können häufig in einen Zusammenhang gebracht und so ganzheitlich behandelt werden. Für viele PatientInnen ist es eine grosse Erleichterung, wenn sie verstehen, wie ihre emotionalen oder psychischen Symptome wie Angst, Unsicherheit oder innere Unruhe mit körperlichen Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Hitzegefühlen, Nachtschweiss, Herzrasen oder Schmerzempfindungen zusammenhängen. Deshalb eignet sich die TCM sehr gut zur Begleitung von psychischen oder psycho-vegetativen Erkrankungen. Die TCM kann sehr individuell auf die einzelnen psychosomatischen Symptome eingehen und diese oft erfolgreich behandeln.






---

DIE WEISEN HEILEN, WAS NOCH NICHT KRANK IST  
- CHINESISCHE WEISHEIT -

---

### WAS STECKT HINTER DEN SYMPTOMEN?

Angstgefühle sind aus Sicht der TCM grundsätzlich der Niere zugeordnet. Ausgeprägte Ängste können «an die Nieren gehen» und sich somit auf deren gesamtes Organsystem auswirken. Wichtig ist hier zu verstehen, dass sich der Begriff der Niere in der TCM und in unserer Biologie / Medizin stark unterscheiden. Wenn also nach TCM die Niere betroffen ist, heisst dies keineswegs, dass schulmedizinisch gesehen die Niere eine pathologische Veränderung aufweist oder ihre Funktionsweise gestört ist!

Mögliche körperliche Reaktionen, welche gemäss der TCM auf eine Nierenschwäche hindeuten, sind kalte Füsse, Rückenschmerzen (insbesondere im unteren Rücken), Tinnitus, Hörsturz oder Schwerhörigkeit, Inkontinenz, häufiger Harnrang oder Störungen der Geschlechtsorgane. Eine TCM-Behandlung kann in solchen Fällen dabei helfen, die Niere zu stützen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ergänzend dazu hat auch der/die PatientIn Vieles selbst in der Hand: Gute Ernährung, ausreichend Bewegung sowie Ruhepausen und Schlaf können die Symptome

ebenfalls lindern.

Die TCM kann sowohl als Haupttherapie als auch begleitend zu anderen Methoden wie der Psychologie, Psychiatrie oder anderen Therapien eingesetzt werden. Bei schweren Erkrankungen ist eine schulmedizinische Behandlung oft unumgänglich – hier kann die TCM begleitend und unterstützend auf das Krankheitsgeschehen einwirken sowie Nebenwirkungen von medikamentösen Therapien abmildern.

### WELCHE METHODEN GEHÖREN ZUR TCM?

Der TCM sind fünf Säulen der Behandlung zugeordnet. Sie können in unterschiedlichem Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert. Dazu gehören **Akupunktur**, **TuiNa-Massage**, **Phytotherapie** (Kräuterheilkunde mit chinesischen oder westlichen Heilkräutern), **Diätetik** (Ernährungsberatung) und **Qi-Gong** (Bewegungs- und Atemübungen) sowie **ergänzende Methoden** wie Schröpfen oder Moxibustion (eine Form der Wärmebehandlung). Sehr gute Therapieerfolge lassen sich unter anderem bei der Kombination von Akupunktur mit Kräuterbehandlung und Gesprächstherapie bei einer Fachperson aus der Psychologie oder Psychiatrie erzielen.



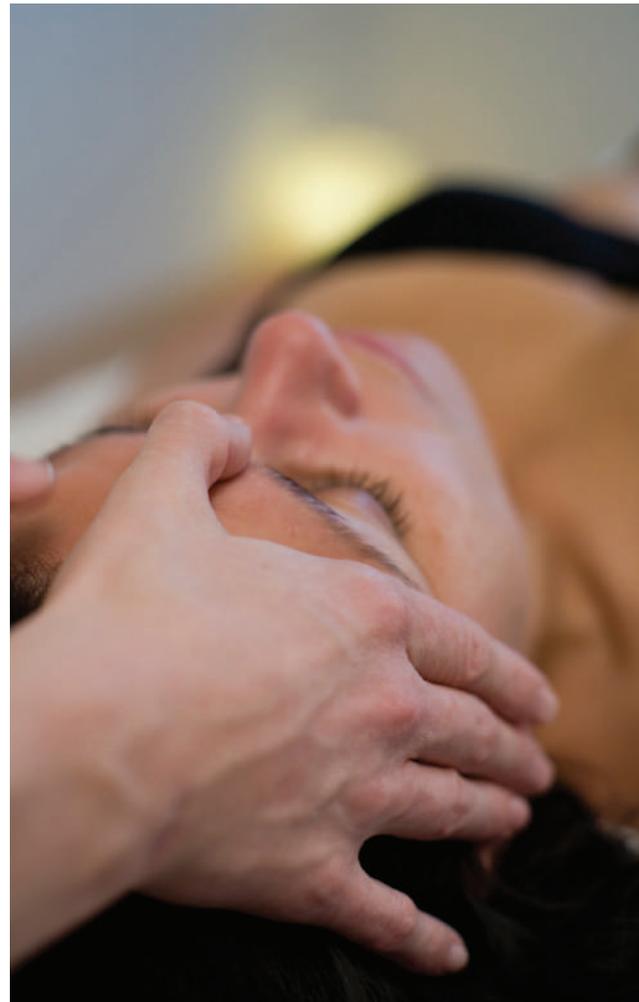
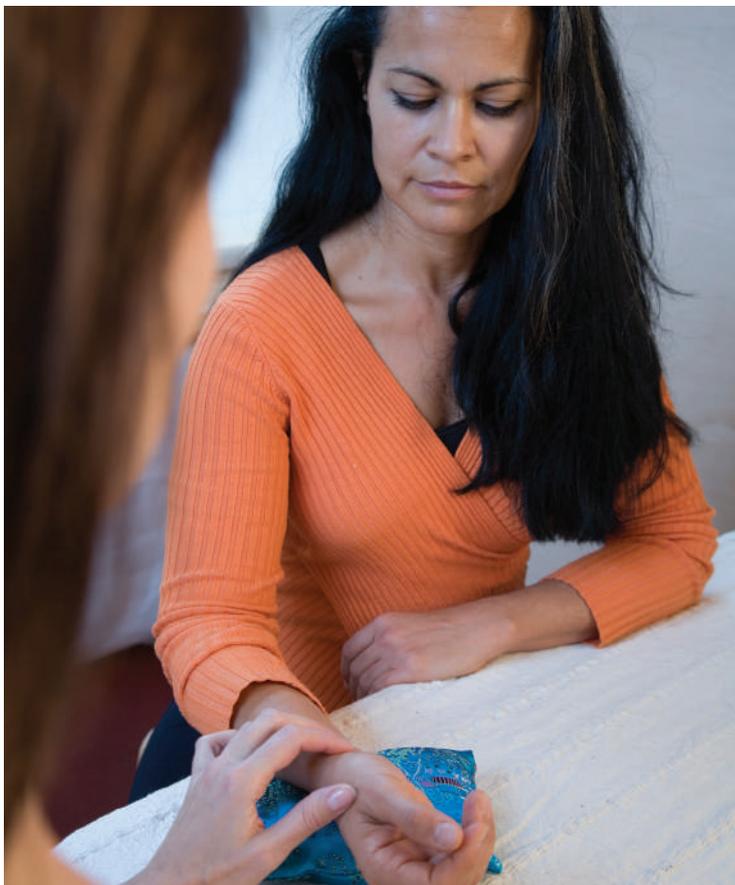
## WIE FUNKTIONIERT DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin stellt eine funktionelle und ganzheitliche Medizin dar. Sie strebt eine ursachenbezogene Heilung an und arbeitet an der Wurzel des Krankheitsgeschehens. Das Ziel ist immer, den Menschen ins Gleichgewicht zu bringen und so die Selbstheilung zu aktivieren. Dazu werden die Energie («Qi») in den Leitbahnen («Meri-

diane») und das Blut zu einem möglichst reibungslosen Fliesen gebracht und die Funktionalität der verschiedenen Organsysteme wiederhergestellt.

Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch und stellt anhand dieser Anamnese sowie auf Basis von Puls und Zungenbild eine Diagnose.

UNSER KÖRPER ZEIGT  
DEN WEG, DIE CHINESISCHE  
MEDIZIN FOLGT



## GUT AUSGEBILDETE THERAPEUTEN

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt mit Vorteil ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass er/sie eine gute Ausbildung und anerkannte Prüfungen vorweist, sich regelmässig weiterbildet und die ethischen Richtlinien des Verbandes kennt. Bei nichtärztlichen TherapeutInnen übernimmt eine entsprechende Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten. Ärzte mit Fähigkeitsausweis in TCM können Behandlungen in einem begrenzten Umfang über die Grundversicherung abrechnen.

Detaillierte Informationen zu den Behandlungsmethoden finden Sie auf der Website: [www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

Bilder: ©Peter Maurer für TCM Fachverband Schweiz