



Die chinesische Alternative

Ganzheitliche Behandlungsansätze der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sind nicht nur beliebt, sondern versprechen auch Erfolg.

Von Brigitte Trauffer

Suchst du bei Beschwerden den Hausarzt auf, oder setzt du auf alternative Heilmethoden? Diese Frage hört man nicht selten. Aber weshalb eigentlich? Schliesslich muss man sich doch nicht für das Eine und gegen das Andere entscheiden. Das findet auch Irene Elmer, Vorstandsmitglied des TCM Fachverbands Schweiz. «Bei vielen Beschwerden hilft die Alternativ- oder Komplementärmedizin, dies kann unterstützend zur Schulmedizin sein. Mir ist es wichtig, dass die eine Methode nicht gegen die andere gestellt wird, denn beide haben ihre Berechtigung. Unser aller Ziel ist es, den Patientinnen und Patien-

ten zu helfen.» Doch wo liegen die grossen Unterschiede?

Die TCM ist ein ganzheitliches Behandlungssystem und schaut den Menschen oder seine Beschwerden in einem ganzheitlichen Kontext an. Irene Elmer: «Wenn eine Patientin mit chronischen Rückenbeschwerden Hilfe sucht, so untersucht die Schulmedizin primär den Rücken. Wir in der TCM schauen uns noch viele andere Systeme an, fragen zum Beispiel nach dem Schlaf, den aktuellen Lebensumständen, nach dem Energielevel oder Kopfschmerzen. So kommen wir zu einer ganzheitlicheren Diagnose und Behandlungsweise.»

Erfolgreich ist TCM bei Migräne und Allergien

Ein weiterer Unterschied liegt darin, dass die Schulmedizin sich mehr auf die Pathogenese, also die Entstehung von Krankheit, fokussiert, während TCM sich mehr auf die Salutogenese, also die Entstehung von Gesundheit konzentriert. «Wir versu-

chen immer, den Menschen ganzheitlich zu stärken und seine Gesundheitssituation insgesamt zu verbessern. Dazu gehört etwa auch die Förderung von Gesundheitskompetenzen: Wir beraten den Patienten zum Beispiel, wie er mit Ernährungs- und Lebensstil-Veränderungen seine Gesundheit verbessern kann», erklärt die TCM-Fachperson.



Moxibustion wirkt Zuständen von energetischer Kälte und Leere entgegen.



Depression und Erschöpfung lassen sich gut mit Akupunktur behandeln.

Stärkt das Immunsystem: Durch das Schröpfen wird der Energiefluss gefördert.

Besonders gute und nachhaltige Erfolge können durch Traditionelle Chinesische Medizin bei Krankheiten wie Reizdarm, Allergien, Schmerzen im Bewegungsapparat, Migräne sowie bei Erschöpfungszuständen erzielt werden. Doch Irene Elmer betont: «Die Schulmedizin ist jedoch ganz klar die richtige Wahl, wenn Patientinnen oder Patienten sehr schwer, womöglich sogar lebensbedrohlich



Irene Elmer, TCM Fachverband Schweiz: «Wir sehen die Beschwerden der Patienten ganzheitlich an.»

GUT AUSGEBILDETE THERAPEUTEN

Wer eine TCM-Therapeutin, einen TCM-Therapeuten sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbands Schweiz. Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen, unabhängige Prüfungen absolvieren und regelmässig Weiterbildungen nachweisen. Detaillierte Informationen unter: www.tcm-therapeuten.ch

erkrankt sind. Kaum ein Patient wird auf Chemotherapie, Bestrahlung oder operative Eingriffe verzichten wollen. Auch akute lebensbedrohliche Erkrankungen, wie ein Herzinfarkt oder Hirnschlag, gehören in ärztliche Behandlung.»

TCM ist nicht eine Behandlungsmethode, sondern besteht aus den sogenannten fünf Säulen der Behandlung. «Diese können in unterschiedlicher Masse zur Anwendung kommen und werden häufig auch kombiniert. Es sind: Akupunktur inklusive Moxibustion, also Moxa, worunter die Erwärmung von Akupunkturpunkten unter Zuhilfenahme von Beifusskraut verstanden wird; Phytotherapie, also Pflanzenheilkunde mit chinesischen oder westlichen Kräutern; Ernährungsberatung, welche in der TCM als Diätetik bezeichnet wird; Tuina-Massage und Qi-Gong, bei dem Bewegungs- und Atemübungen durchgeführt werden», erläutert die Therapeutin.

Oft werden Patientinnen und Patienten von ihren Ärzten auf die Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin aufmerksam gemacht. Es gibt auch zahlreiche Kliniken und Praxen, die sowohl Schulmedizinerinnen wie auch TCM-Therapeuten beschäftigen und die Synergien so optimal nutzen. «Ich schicke Patientinnen auch zu schulmedizinischen Abklärungen. Manchmal kann ich nur auf diese Weise sicherstellen, dass TCM die geeignete Behandlungsmethode bietet.»

Das verraten die Pickel im Gesicht

Die Haut gilt als Spiegel unserer Seele und unserer Gesundheit. Spriessen plötzlich Pickel im Gesicht, hilft **Face Mapping** herauszufinden, woran es liegt.

Hautunreinheiten sind meist hormonell bedingt, doch auch Stress und die Ernährung können dahinterstecken. Beim Face Mapping, einer Hautanalyse, die ursprünglich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt, wird das Gesicht in verschiedene Zonen unterteilt. Wie bei den Fussreflexzonen hängt jede Partie mit einer bestimmten Körperregion zusammen. Hat man also in einem bestimmten Bereich im Gesicht Unreinheiten, könnte dies darauf hinweisen, dass mit dem gespiegelten Organ oder der entsprechenden Körperfunktion etwas nicht stimmt.

► **Stirn** (1, 2, 3 im Bild) – Verdauungssystem, Blase, Herz. Mögliche Ursachen: schlechte Ernährung, Lebensmittelunverträglichkeiten, Giftstoffe, Schlafmangel.

► **Zwischen den Augenbrauen** (4) – Leber. Ursachen: sehr fettiges Essen, zu viel Alkohol.

► **Nase** (5) – Bauchspeicheldrüse. Ursachen: Probleme mit dem Insulinspiegel, zu viel Zucker und Weissmehl.

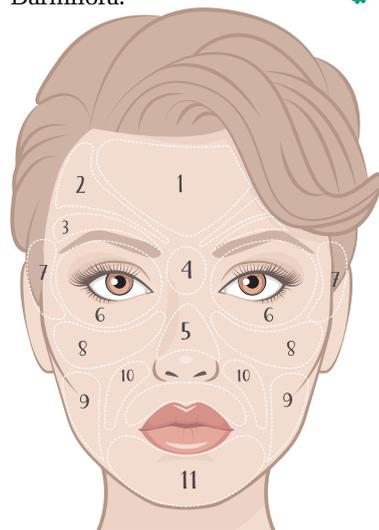
► **Augen und Ohren** (6 und 7) – Nieren. Ursachen: zu viel Koffein,

Salz oder Alkohol, zu wenig stilles Wasser und kaliumreiches Gemüse bzw. Früchte.

► **Wange und Mund** (8 und 10) – Magen und Dickdarm. Ursachen: falsche Ernährung, zu wenig Mikronährstoffe.

► **Wange aussen** (9) – Lunge. Ursachen: Rauchen oder schlechte Luft.

► **Kinn** (11) – Hormone und Verdauungssystem. Ursachen: weiblicher Zyklus (Periode), gestörte Darmflora. ❁



Darum sind Zecken auf dem Vormarsch

In der Schweiz kommt es jährlich zu rund **14 000 Zeckenstichen**, Tendenz steigend. Eine mögliche Erklärung für den ausserordentlichen Anstieg der Zeckenbisse in den vergangenen Jahren haben Forschende aus der Westschweiz gefunden. Ihre Analysen zeigen, dass sich Zecken in der Schweiz immer wohler fühlen.

«Gemäss ihrer Studie hat sich zwischen 2009 und 2018 der für Zecken geeignete Lebensraum um **fast zwei Drittel vergrössert**», so Felix Ineichen, Zecken-Experte bei der Suva. In Zahlen ausgedrückt, hat sich dieser Lebensraum um über 4000 Quadratkilometer ver-

grössert, was ungefähr der doppelten Fläche des Kantons St. Gallen entspricht. Möglicher Grund sind die veränderten klimatischen Verhältnisse – speziell in **Lagen zwischen 500 und 1000 Metern über Meer** haben sie sich so geändert, dass es den Zecken dort zunehmend gefällt. Ob 2022 ein Zeckenjahr wird, zeigt sich aktuell. «In jenen Jahren, in denen wir am meisten Zeckenstiche registrieren, war der April jeweils überdurchschnittlich warm und sonnig», erklärt Ineichen.

