

SO HILFT  
DIE NATUR

**Allheil-  
mittel**

Im Orient und in Nordafrika wird der sogenannte Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) seit über 2000 Jahren als Gewürz, aber auch als Heilmittel eingesetzt. Mit gutem Grund: Seine Samen enthalten über 100 wirksame Inhaltsstoffe, darunter hochwertige ungesättigte Fettsäuren, die das Immunsystem regulieren und allergische Reaktionen neutralisieren. In hunderten von Studien konnte nachgewiesen werden, dass *Nigella sativa* bronchien-erweiternd, krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, allergielindernd, blutdrucksenkend, antidiabetisch, antibakteriell und antifungal (gegen Pilze) wirkt. In der Naturheilkunde wird reines Schwarzkümmelöl deshalb bei Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte, zur Regulierung des Immunsystems, gegen Asthma, zur Milderung von Chemotherapie-Nebenwirkungen, bei Verdauungsproblemen und bei Bluthochdruck eingesetzt. So geht's: täglich 1 bis 2 TL Schwarzkümmelöl auf ein Stück Brot träufeln oder mit etwas Honig vermischt einnehmen.



REDAKTION: MARIE-LUCE LEFEBVRE DE VIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK, LAVERA NATURKOSMETIK

# Gestärkt und vital durch den Winter

In der Prävention von Viruskrankheiten wie Erkältung, Fieber oder Grippe stellt die traditionelle chinesische Medizin eine funktionierende Lunge ins Zentrum. Jetzt ist es Zeit, so das **Immunsystem** zu stärken.

Von *Olivia Steiner*

**D**ie Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer – mit dem Beginn der Herbst- und Winterzeit nehmen auch grippale Infekte und Erkältungen wieder zu. Die traditionelle chinesische Medizin TCM bietet eine gute Möglichkeit, das Immunsystem präventiv zu stärken und sich vor einer eventuellen Ansteckung zu schützen.

Gemäss der TCM ist die Lunge für unsere Abwehrkräfte und da-



**Olivia Steiner,**  
Presseverant-  
wortliche TCM  
Fachverband  
Schweiz

mit für den Widerstand gegen Bakterien, Viren und Co. zuständig. Um unser Immunsystem zu unterstützen, stärkt die TCM deshalb die Lunge.

**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 Patientin sind wichtig, denn die traditionelle chinesische Medizin ist auf individuell angepasste Behandlungskonzepte spezialisiert. Eine Symptomatik wird an ihrer Wurzel behandelt und die Therapie deshalb dem einzelnen Patienten und seiner Konstitution angepasst.

**Behandlungsmethoden**

Die traditionelle chinesische Medizin kennt fünf Pfeiler der Behandlung. Die wohl bekannteste

ist die Akupunktur. Mit feinsten Nadeln werden Akupunkturpunkte auf den Energieleitbahnen unseres Körpers, genannt Meri-

**Winterfit werden:**  
TCM bietet Mög-  
lichkeiten, seine  
Abwehrkräfte zu  
verbessern.



diane, stimuliert. Auch bei der Tuina-Massage, einer weiteren Methode der TCM, arbeiten die TCM-Therapeuten mit den Meridianen und Akupunkturpunkten. Mit beiden Therapieformen werden der Energiefluss (Qi) und die Durchblutung verbessert, Blockaden gelöst, der Stoffwechsel angeregt und so die Abwehr und das Wohlbefinden gestärkt.

Zu den weiteren Methoden der TCM zählen die Arzneimitteltherapie mit chinesischen oder westlichen Heilkräutern, das Qi-gong mit seinen Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen sowie die Ernährungslehre. Häufig werden bei einer Behandlung mehrere Methoden kombiniert.

### Was Sie selbst dazu beitragen können

Sie können Ihr Immunsystem im Alltag selbst aktiv unterstützen – die chinesische Ernährungslehre nimmt hier einen zentralen Platz ein. Die Lungenenergie steht nach der Lehre der TCM in engem Zusammenhang mit unserem Essen. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte,

indem Sie in der kommenden kalten Jahreszeit viele warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Am besten beginnen Sie bereits den Tag damit. Kochen Sie mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Zimt oder Knoblauch und vermeiden Sie zu viel Rohkost.

### Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Wer eine TCM-Fachperson sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass diese eine kontrollierte Ausbildung absolviert haben, sich regelmässig weiterbilden und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes halten (weitere Informationen: [www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)).

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



**Akupunktur:** Mit feinsten Nadeln werden Akupunkturpunkte auf den Energieleitbahnen unseres Körpers stimuliert.



**Energiefluss verbessern, Blockaden lösen:** Die traditionelle chinesische Medizin ...



... kennt Untersuchungsmethoden wie etwa die Zungen- und Pulsdiagnose (r.).

FOTOS: PIXABAY, PETER MAURER FÜR TCM FACHVERBAND SCHWEIZ (3), ZVG

## Was genau bringt Naturkosmetik?

Der Tag der Naturkosmetik, der dieses Jahr am 23. November begangen wird, wurde vom deutschen Hersteller **Lavera** ins Leben gerufen. Worum aber geht es bei Biokosmetik?

**N**achhaltig, natürlich, ökologisch, biologisch abbaubar – Naturkosmetik hat viele Vorteile. Ein paar Fakten dazu.

**Ein Natur-Retter!** Wer auf Naturkosmetik umstellt, verkleinert seinen ökologischen Fussabdruck und trägt dazu bei, auch künftigen Generationen eine gesunde und lebenswerte Zukunft zu ermöglichen.

**Siegel geben Sicherheit:** Ob ein Beauty-Produkt wirklich natürlich ist, lässt sich anhand der Siegel NATRUE oder COSMOS Ecocert erkennen.

**Das kommt nicht rein:** Handelt es sich um zertifizierte Naturkosmetik, werden ausschliesslich rein pflanzliche Öle und Fette, natürliche Wachse sowie natürliche Duft- und Farbstoffe eingesetzt. Tabu sind Paraffine, Silikone, Mikroplastik sowie synthetische Duftstoffe.

**Pflanzenpower:** Der Mythos, dass Naturkosmetik nichts kann, gehört längst der Vergangenheit

an. Sie kann heutzutage locker mit konventioneller Kosmetik mithalten. Denn Power-Wirkstoffe wie Q10, Kollagen und natürliche Hyaluronsäure lassen sich auch natürlich gewinnen.

**Natürlicher Duft:** Während konventionelle Produkte auf rund 5000 synthetische Duftstoffe zurückgreifen können, stehen der Naturkosmetik lediglich 400 Duftstoffe zur Verfügung – auf Basis natürlicher ätherischer Öle.

**Gut für die Haut:** Konventionelle Cremes enthalten oft künstliche Duft- und Konservierungsstoffe. In zertifizierter Naturkosmetik hingegen werden nur natürliche Inhaltsstoffe eingesetzt. Verzichtet wird auch auf Silikone, die sich wie ein Film über die Haut legen und Fältchen sowie Poren auffüllen. Verwendet werden nur natürliche, hauteigene Stoffe (wie beispielsweise Lecithin).

**Gut für die Umwelt:** Silikone und Mikroplastik

gelangen übrigens nicht nur durch Shampoos, Spülungen und Peelings ins Grundwasser, sondern auch durch Gesichtscremes, Abschminkprodukte usw. Naturkosmetik setzt nach dem Vorbild der Natur Inhaltsstoffe ein, die am Ende wieder in den natürlichen Kreislauf übergehen können. ❀

