



## Arthrose und Co. – wie TCM bei Rheuma-Erkrankungen hilft!

Die Traditionelle Chinesische Medizin – kurz TCM – sieht jede Krankheit im ganzheitlichen Ansatz. Der Mensch ist gesund, wenn die gegensätzlichen Kräfte im Körper «Yin und Yang» im Gleichgewicht sind und die Energie «Qi» in den Energiebahnen, den Meridianen, durch den Körper fließen kann. Durch die TCM-Behandlung werden Energieblockaden gelöst, körpereigene Wirkstoffe aktiviert und Organfunktionen gestärkt.

### TCM Fachverband Schweiz

**D**ie TCM-Fachperson nimmt sich für ein erstes Gespräch sehr viel Zeit, um den Ursprung des Krankheitsgeschehens herauszufinden. Die beiden Eckpfeiler für die Diagnose bilden die Zunge und der Puls. Form, Farbe und Belag der Zunge sowie die 28 verschiedenen Pulsqualitäten verraten dem/der Therapeut:in die inneren Abläufe im Körper.

Zu den Methoden der TCM gehören Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Arzneimitteltherapie, chinesische Ernährungslehre und Qi-Gong. Meist wird eine Behandlung mit mehreren Methoden kombiniert. Mit aufbauenden Therapieformen, wie z. B. Moxibustion oder Elektroakupunktur kann die Wirkung der Behandlung verstärkt werden. Es gibt fast keine Bereiche, in denen die TCM nicht zumindest begleitend eingesetzt werden kann.

### Behandlungsansatz

Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 200 verschiedene Erkrankungen. Ursache, Verlauf und Ort der Schädigungen sind unterschiedlich. Betroffen sind vorrangig das Binde- und Stützgewebe des Bewegungsapparates, also Muskeln und andere Weichteile, Knochen und Gelenke, aber auch Gefässe, innere Organe oder die Haut.

Eine der häufigsten Formen des Rheumas ist die Arthrose, bei der ein langsamer Abbau von Knorpelgewebe stattfindet. Sie betrifft meist ältere Menschen, oft aber auch schon Menschen im mittleren Alter. Weitere bekannte Erscheinungsformen sind Gicht, Psoriasis-Arthritis, Sehnenscheidenentzündung, Morbus Bechterew, Schuppenflechten-Rheuma sowie das Fibromyalgie-Syndrom, von dem besonders Frauen betroffen sind.

Die TCM hat gerade bei rheumatischen Erkrankungen sehr gute Möglichkeiten zur Behandlung. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Schmerztherapie und der Stärkung des Organismus. Gleichzeitig soll mit der Verbesserung der Beweglichkeit die Lebensqualität erhöht werden. Je nach Diagnose werden hauptsächlich Akupunktur und Kräuter eingesetzt, um, wie es TCM-Fachleute nennen, den Körper von Hitze zu klären, Feuchtigkeit und Kälte zu vertreiben oder die Verdauungskraft zu stärken und aufzubauen. Im Rahmen der ganzheitlichen Behandlung wird auch die Ernährung angeschaut und auf die individuelle Situation angepasst.



**TCM: Medizinisches Wissen  
aus über 2000 Jahren  
für Menschen von heute**



Da rheumatische Erkrankungen meist mit stärkeren Schmerzen verbunden sind, findet hier die Akupunktur einen wirkungsvollen Einsatz. Angriffspunkte zur Dämpfung der Schmerzübertragung sitzen grundsätzlich an den Schaltstellen zwischen den Nervenfasern, den sogenannten Synapsen. Hier hat jede Station ihre eigene Aufgabe bei der Schmerzübertragung.

Während einer Akupunkturbehandlung werden im Rückenmark Endorphine ausgeschüttet, die dafür

sorgen, dass die Schmerzweiterleitung unterdrückt wird. Gleichzeitig werden im Mittelhirn Serotonin und Noradrenalin freigesetzt. Auch sie bewirken eine Hemmung der Schmerzweiterleitung. Mit der Akupunktur wirken also zwei Mechanismen parallel: Zum einen wird die Schmerzinformation an das Gehirn unterdrückt, zum anderen hat die Ausschüttung der körpereigenen Hormone eine schmerzlindernde Funktion. Dies kommt dem geplagten Patient:innen zugute.

### Gut ausgebildete TCM Therapeut:innen

Wer eine TCM Fachperson sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält. Häufig gibt es auch Therapeut:innen, die sich in einem Themenbereich spezialisiert haben und das auf ihrer Homepage erwähnen.

Bei nichtärztlichen TCM Fachpersonen übernimmt eine Zusatzversicherung in Komplementärmedizin einen Teil der Behandlungskosten. Ärzte mit Fähigkeitsausweis in TCM können Behandlungen in einem begrenzten Umfang über die Grundversicherung abrechnen. Genaue Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

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



Chinesische Kräuter zur Herstellung von Arzneien.

Pulsdiagnose.