

Frühjahrsputz für den Körper mit TCM

Der Frühling ist die Zeit des Wachstums und der Erneuerung. Während in der Natur neue Knospen, Blätter und Blüten wachsen, ist auch unser Stoffwechsel auf Neubeginn programmiert. Eine ideale Zeit, alte Gewohnheiten abzulegen, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und neuen Schwung zu finden. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM unterstützt Sie beim Entschlacken und Entgiften und bringt Ihren Körper nach der Winterpause wieder in Schwung.

Entgiften und Entschlacken

Nach der Ruhephase des Winters ist der Körper bereit, sich von Altlasten zu befreien und sich auf die warme Jahreszeit vorzubereiten. Entgiftungs- und Entschlackungskuren gibt es natürlich viele. Wichtig zu verstehen ist, dass nicht jeder Person und in jeder Lebensphase das Gleiche guttut. Deshalb ist es sinnvoll, mit einer Fachperson zu besprechen, was individuell Sinn macht. Ein(e) TCM-Spezialist(in) begleitet Sie bei ihrer Entgiftung und kann auf Ihren Stoffwechsellyp und ihre Konstitution angepasste Konzepte erarbeiten. Grundsätzlich ist es wichtig, die Leber und die Lunge zu unterstützen. Die TCM tut dies vorwiegend mit Akupunktur, Kräuterbehandlungen und Ernährungsberatung.

Rauchstopp

Natürlich ist heute bekannt, dass Rauchen der Gesundheit schadet und ein Risikofaktor für viele Erkrankungen darstellt. Dennoch raucht rund ein Viertel der erwachsenen Schweizer Bevölkerung. Viele Raucher haben bereits mehrfach versucht, sich von der Zigarette zu ver-

abschieden. Wenn der Rauchstopp gelingen soll, ist die richtige Unterstützung entscheidend. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann eine ideale Begleitung darstellen: Mittels Akupunktur wird der Energiefluss angeregt, was das Rauchverlangen und die Entzugserscheinungen reduziert. Gleichzeitig können die Lunge und andere wichtige Organe in ihrer Funktion unterstützt werden. Dies stärkt den Körper, unterstützt bei der Regeneration fördert das innere Gleichgewicht.

Wichtig ist auch, die Wurzel der Erkrankung und nicht nur die Sucht selbst zu behandeln. Weshalb greift man überhaupt zur Zigarette? Geht es um Stressmanagement, das Regulieren von Emotionen? Wie ist die körperliche Grundkonstitution und inwiefern begünstigt diese eine Sucht? Die TCM bezieht diese Ursachen mit ein und hilft gezielt bei deren Behandlung. Das erhöht die Erfolgchancen deutlich.

Gleichzeitig behandelt die TCM auch die Folgen einer Sucht. Rauchen beispielsweise führt aus Sicht der TCM

zu Trockenheit und Hitze in der Lunge, was wiederum Folgen wie ein geschwächtes Immunsystem oder Schlafstörungen haben kann. Auch diese Themen kann die TCM in ihre Behandlung einbeziehen. So wird der Körper ganzheitlich gestärkt und zur Selbstheilung angeregt.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Akupunktur ist eine der bekanntesten Methoden der TCM zur Raucherentwöhnung. Es gibt zum Beispiel Punkte, die das Rauchverlangen reduzieren oder die Lungen- und Leberfunktion regulieren.

Kräuter: Individuell abgestimmte Kräuterrezepturen können bei der Entgiftung unterstützen und die Lunge stärken.

Qigong und Atemübungen: Sanfte Bewegungsübungen und spezielle Atemtechniken helfen, den Energiefluss zu harmonisieren und die Lunge zu stärken. Zudem bauen sie Stress ab, der oft mit Entgiftung und Raucherentwöhnung verbunden ist.

Tuina-Massage: Sie kann den Energiefluss im Körper regulieren, die Entgiftung anregen und wichtige Organe wie Lunge und Leber stärken. Gleichzeitig wirkt sich die Entspannung während einer Massage positiv aus.

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung, die die Lunge und die Leber stärkt, unterstützt den Entgiftungsprozess. Dabei wird in der

TCM immer die individuelle Konstitution berücksichtigt. Im Alltag könnte dies beispielsweise so aussehen, dass die Leber mit bitteren und grünen Lebensmitteln wie Löwenzahn, Brennnessel, Spinat oder Brokkoli unterstützt wird. Der Lunge tun leicht scharfe Lebensmittel wie Rettich oder Radieschen gut.

Ergänzend kommen weitere Methoden wie Schröpfen oder Moxibustion (eine Kombination aus Kräuter- und Wärmetherapie) zum Einsatz. Welche Methoden eingesetzt werden, hängt von der Diagnose ab und wird individuell besprochen.

Erste Verbesserungen sind normalerweise nach wenigen Behandlungen spürbar. Abhängig von der individuellen Ausgangslage kann eine längere Behandlung über mehrere Wochen nötig sein, um die Veränderungen nachhaltig zu stabilisieren.

Gut ausgebildete Therapeut:innen
Gut ausgebildete TCM-Fachpersonen finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Über die Zusatzversicherung im Bereich Komplementär- / Alternativmedizin werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

