

17 Vorteile von TCM und Akupunktur

Nutzen Sie die über
Jahrtausende bewährte
Methoden der Naturmedizin



"Herr Zhang hat meine chronischen
Beschwerden sehr effektiv behandelt."

-Bianca M.

EINLEITUNG

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und speziell die Akupunktur erfreuen sich einer immer grösser werdenden Popularität. Kein Wunder: Die Behandlungsverfahren haben zahlreiche Vorteile, die insbesondere die Schulmedizin nicht bieten kann. Die wichtigsten Pluspunkte fassen wir in diesem E-Book zusammen.



1. Ganzheitliche Behandlung von Beschwerden

Die TCM hilft dem Menschen, ganzheitlich gesund zu werden. Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet. Das Ziel besteht darin, Ying und Yang in Einklang zu bringen. Dies geschieht durch eine gezielte Beeinflussung der Lebensenergie (Qi). Die TCM lindert sowohl **physische als auch psychische Leiden**.

Krankheiten werden in der TCM als ein **Ungleichgewicht der Elemente** angesehen. Diese sind:

- Holz (木- mù)
- Wasser (水- shuǐ)
- Metall (金- jīn)
- Erde (土- tǔ)
- Feuer (火- huǒ)

Die Elemente sind jeweils einem Organsystem zugeordnet. Dies steht im Gegensatz zum westlichen Organverständnis. Wenn ein TCM-Arzt zum Beispiel eine Leberschwäche diagnostiziert, bedeutet dies nicht, dass die Leber krank ist, sondern eher die dazugehörige Funktion.

Die **5 Hauptsäulen** der TCM sind:

- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Chinesische Diätetik
- Koordinationsübungen (Qi Gong und Taiji)
- Massage (Tuina)

Die Behandlungen bestehen aus verschiedenen Massagetechniken, Bewegung, Ernährung, Akupunktur und Kräutertherapie. Die Tuina-Therapie schließt westliche Behandlungsformen wie die manuelle Therapie, Chiropraktik und diverse Massagetechniken ein.

2. TCM behandelt die Wurzeln der Beschwerden

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird nicht eine Krankheit bekämpft, sondern versucht, **den Menschen als Ganzes zu heilen**. Der Therapeut nimmt sich für die Behandlung Zeit und dringt bis zur Ursache der Krankheit vor.

Verglichen mit schulmedizinischen Behandlungen, die meist auf die Bekämpfung von Symptomen abzielen, nehmen TCM-Behandlungen **mehr Zeit** in Anspruch. Der entscheidende Vorteil ist aber, dass die Krankheitsursache beseitigt wird. So wird verhindert, dass die Beschwerden erneut auftreten.

Es ist kein Zufall, dass die TCM-Ausbildung als eine der anspruchsvollsten der Welt gilt. Chinesische Mediziner/innen haben ihr TCM-Studium über viele Jahre absolviert häufig im Ursprungsland der Heilmethoden, also in China.

Ein TCM-Arzt führt mit dem Patienten ein **ausführliches Anamnese-Gespräch**. Der Mediziner versucht, sich ein umfassendes Bild von der Persönlichkeit sowie von der physischen und psychischen Verfassung des Hilfesuchenden zu verschaffen. So entsteht eine engere Verbindung zum Therapeuten als bei einem normalen Arzt-Patient-Verhältnis.

Nichtsdestoweniger können TCM-Behandlungen als **Ergänzung zu schulmedizinischen** Behandlungen durchgeführt werden. In manchen Fällen werden Behandlungskonzepte auf Grundlage der Zungen- und Pulsdiagnostik benötigt, die in Verbindung mit Akupunktur oder Kräutertherapie das Zünglein an der Waage sein und den Patienten heilen können.

3. Weitgehende Freiheit von Nebenwirkungen

Die TCM gilt zurecht als **sanfte Heilmethode**. Die meisten Patienten berichten, dass die Heilverfahren gut verträglich sind. Da das Medizinsystem auf die Selbstheilungskräfte des Körpers setzt, kann es (ähnlich wie bei anderen alternativmedizinischen Heilmethoden) zur einer sogenannten Erstverschlimmerung der Symptome und Beschwerden kommen.

Es kommt auch vor, dass Patienten nach der Behandlung eine starke Entspannung oder Ermüdung verspüren. Dieser Effekt ist jedoch erwünscht. Der TCM-Arzt wird den Patienten immer darauf hinweisen, dass solche Erscheinungen auftreten können.

Bei der Akupunktur können mitunter Nebenwirkungen auftreten zum Beispiel ein leichter Bluterguss an der Einstichstelle. In seltenen Fällen kann es auch zu Schwindel oder Kopfschmerzen kommen. Bei der Moxibustion können theoretisch Verbrennungen auftreten, die sich jedoch durch das Verwenden einer Zwischenauflage vermeiden lassen.

Vorsicht ist bei der Chinesischen Arzneitherapie geboten: Die entsprechenden Präparate sind in der Regel **hoch dosiert** und sollten nur nach sorgfältiger Diagnose ausgewählt werden. Für die Selbstmedikation ist die Arzneitherapie ungeeignet. Wichtige Blutwerte (insbesondere der Nieren und Leber) sollten regelmässig überprüft werden.

Wichtig ist auch, dass Kräuter und andere Substanzen **nur aus der Apotheke** bezogen werden. Die dort angebotenen Mittel sind frei von Giftstoffen und unterliegen einer strengen Kontrolle. Präparate aus fragwürdigen Quellen sind zu meiden, da diese z.B. mit Schwermetallen oder Pestiziden belastet sein können.

4. Vermeidung der Einnahme von chemisch basierten Medikamenten

Der grösste Teil der Medikamente, die von Schulmediziner verschrieben werden, enthält chemische Substanzen. Diese können für den Körper eine **grosse Belastung** sein. Die Stoffe müssen über einen langen Zeitraum abgebaut bzw. ausgeleitet werden.

Die TCM setzt ausschliesslich auf **natürliche Stoffe**, die der Körper problemlos aufnehmen und wieder ausleiten kann. Dies schont den Organismus, der aufgrund der Krankheit ohnehin geschwächt ist.

Entscheidend ist, dass die Arzneimittel in der empfohlenen Menge eingenommen werden nach dem Leitsatz Die Menge macht das Gift. Da die Dosierung oft wesentlich höher ist als in der westlichen Phytotherapie, genügen meist **wenige Gramm**, um die erforderliche Tagesmenge zu erreichen.

Das gesamte TCM-Heilsystem ist so angelegt, dass es ohne Chemie auskommt. Als die Heilkunst vor über 2.000 Jahren entstand, waren chemische Verfahren faktisch unbekannt. Auch Spritzen oder Operationen sind kein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

5. Verlangsamung des Alterungsprozesses

In der TCM gibt es verschiedene Ansatzpunkte, um die mit dem Alter zunehmenden Beschwerden aufzuhalten oder sogar zu heilen.

Dabei stehen vor allem die **Stressentlastung und Erleichterung** im Vordergrund. Neben effektiven Naturprodukten kommen unter anderem folgende Methoden zum Einsatz:

- Akupunktur
- Qi Gong
- Essentielle Öle
- Atemübungen
- Meditation

Auch die Qualität der Nahrung spielt für den Alterungsprozess eine Rolle. Die TCM setzt auf naturbelassene Nahrungsmittel, die frei von Pestiziden und anderen Giftstoffen sind. Den Patienten wird geraten, wenig, dafür aber qualitativ hochwertige Nahrung zu sich zu nehmen.

Zu den Nahrungsmitteln, die nach der TCM den Alterungsprozess verlangsamen, gehören insbesondere:

- Nüsse und Samen (v.a. Walnüsse und Chia-Samen)
- Vitalpilze (Reishi, Cordyceps, Hericium, Maitake und Chaga)

Die TCM geht davon aus, dass Nüsse die Gehirnleistung fördern. Ebenso wichtig sind die Vitalpilze. Der bekannteste von ihnen (Reishi) trägt auch den Beinamen Pilz der Hundertjährigen. Der Cordyceps-Pilz gilt als **stärkstes Nieren-Tonikum der Welt**.

Letztendlich soll erreicht werden, dass die Lebensspanne sowohl körperlich als auch im geistig-seelischen Sinne optimal genutzt werden kann. Der Körper soll beschwerdefrei gehalten werden, um sich geistig-spirituell weiterentwickeln zu können.

6. Erhöhte Spannkraft der Haut

Die TCM kann der Haut **ihre ursprüngliche Spannkraft zurückgeben**. Einige TCM-Therapeuten haben sich auf diesen Bereich spezialisiert und bieten Anti-Aging-Behandlungen an, die verschiedene Behandlungs- und Diagnosemethoden miteinander verbinden.

Die Vorteile der ästhetischen chinesischen Medizin sind vielfältig:

- Stärkung des Muskeltonus
- Transport von Feuchtigkeit in die Haut
- Verzögerung des Altersprozesses
- Regulierung des Hormonhaushalts
- Verbesserung der Hautstruktur

Bei einer Anti-Aging-Behandlung nach TCM-Prinzipien wird häufig die **Gua Sha-Therapie** eingesetzt, eine sanfte Gesichtsmassage mit Ölen. Die Behandlung übt eine entkrampfende und entspannende Wirkung auf die Gesichtszüge aus. Selbst tiefe Falten können mit Gua Sha gemildert werden. Das Ergebnis ist ein rosiger, durchbluteter und frischer Teint.

TCM-Behandlungen zum Zwecke des Anti-Agings sind zumeist schmerzlos und zielen darauf ab, den lokalen Energiefluss anzuregen. Zusätzlich können die Hyaluronproduktion und die Kollagenbildung, aber auch der Lymph- und Blutfluss angeregt werden.

7. Bessere Konzentration und Koordination

Eine starke Mitte fördert die Konzentrationsfähigkeit. Besonders hilfreich ist die **Akupunktur**: Sie klärt die Gedanken und baut geistige und körperliche Kräfte wieder auf. Hilfesuchende berichten, dass sich ihre Konzentrationsfähigkeit schon nach wenigen Akupunktur-Sitzungen deutlich verbessert hat.

Von zentraler Bedeutung für die Fähigkeit zur Konzentration ist auch **Qi Gong**, eine Meditations-, Bewegungs- und Konzentrationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören neben Konzentrations- und Meditationsübungen auch Körper- und Bewegungsübungen. Durch zusätzliche Atemübungen wird eine Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses erreicht.

Ein weiterer positiver Aspekt der Qi Gong-Praxis ist eine **verbesserte Koordination**. Die Übungen trainieren die Körper- und Umweltwahrnehmung. Durch regelmässiges Training verbessert sich die Geistesgegenwart und damit auch die Reaktionsfähigkeit. Im Unterschied zur Kampfkunst Tai Chi wird Qi Gong meist nur im Stehen praktiziert.

8. Besserer Schlaf

Untersuchungen zeigen, dass in den westlichen Ländern rund 20% der Kinder und bis zu 40% der Erwachsenen unter **gestörtem Schlaf** leiden. Behandelt werden Schlafprobleme zumeist mit Verhaltenstherapie und chemischen Substanzen, die die Hirnstromaktivitäten verändern und stören können.

Aus Sicht der TCM ist gesunder Schlaf von zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden. Deshalb besteht ein Hauptziel der Chinesischen Medizin darin, **die Schlafqualität des Patienten zu verbessern**. Im Zuge der Anamnese versucht der Arzt, die Hindernisse für einen gesunden Schlaf zu ermitteln.

Die wichtigsten Eckpfeiler der TCM-Behandlung bei Schlafstörungen sind:

- Akupunktur
- Lebenspflege und Besserung der Gewohnheiten
- Chinesische Arzneimitteltherapie

In der Lebenspflege geht es primär darum, Störfaktoren ausfindig zu machen und alle Umstände rund um das Schlafverhalten des Patienten zu klären (z.B. Zeitpunkt des Zubettgehens, Lichtquellen, Ess- und Trinkgewohnheiten).

Bei der Akupunktur werden in erster Linie Foramina der Hauptleitbahn Herz, Pericard, Niere und Leber eingesetzt. Bewährt hat sich bei Schlafproblemen auch die Ohrakupunktur. Als Arzneimittel kommen unter anderem Medizintees und Granulate zum Einsatz.

9. TCM ist eine individuelle Medizin

TCM-Behandlungen sind nicht nur ganzheitlich, sondern auch **individuell**. Schon das Erstgespräch verläuft anders als bei einem Schulmediziner, der meist unter Zeitdruck steht und deshalb kaum in der Lage ist, eine fundierte Entscheidung zu treffen.

Ein TCM-Arzt führt eine ausführliche Anamnese durch, in der viele unterschiedliche Aspekte zur Sprache kommen. Diese reichen von den Lebensgewohnheiten über die Ernährung bis zum seelischen Zustand des Patienten. Weitere Punkte sind z.B. das Temperaturempfinden und die Verdauung.

Auch die Therapieverfahren werden in der TCM für jeden einzelnen Patienten **individuell zusammengestellt**. Standardisierte Behandlungen, wie sie in der westlichen Medizin üblich sind, gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht.

Zudem kann die TCM auf einen Erfahrungsschatz zurückgreifen, der mehr als 2.000 Jahre in die Vergangenheit zurückreicht. Die Behandlungsverfahren wurden im Laufe der Jahrhunderte immer weiter verbessert, sodass heute jedem Patienten eine **perfekt abgestimmte Therapie** angeboten werden kann.

10. Wenige Fehldiagnosen

Fehldiagnosen gehören in den westlichen Ländern zum medizinischen Alltag. Studien zeigen, dass je nach Fachgebiet zwischen **10 und 66 Prozent der Diagnosen** falsch oder unpräzise sind oft mit ernsten oder sogar lebensbedrohlichen Folgen für die Patienten.

In der TCM sind Fehldiagnosen zwar nicht ausgeschlossen, aber relativ selten. Ein Grund hierfür ist, dass der Therapeut sich für die Anamnese deutlich mehr Zeit nimmt als ein Schulmediziner. Der TCM-Arzt hat daher mehr Informationen zur Verfügung, auf die er seine Diagnose stützen kann.

Hinzu kommt, dass Diagnoseverfahren eingesetzt werden, die sich über Jahrhunderte bewährt haben und sich fundamental von der schulmedizinischen Diagnose unterscheiden. Die TCM-Diagnostik beruht nicht auf bildgebenden Verfahren oder Laboruntersuchungen, sondern erfolgt ausschliesslich **mit den Sinnen des Therapeuten**.

Ein erfahrener TCM-Therapeut kann anhand der Qualität des Pulses Disharmonien, Stagnationen und Krankheiten im Körper erkennen. Wichtige Informationen über den Zustand des Patienten kann auch die Zungendiagnostik liefern.

11. TCM ist eine vorbeugende Medizin

Wer zum Arzt geht, tut dies meist deswegen, weil Beschwerden oder eine Krankheit aufgetreten sind. Vorbeugende Untersuchungen werden in der Schulmedizin meist nur in Form von Check-ups oder Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Brustkrebsvorsorge für Frauen) durchgeführt.

Die TCM versteht sich dagegen als **vorbeugende Medizin**. Mit Hilfe verschiedener Techniken kann der Therapeut frühzeitig Energiedefizite erkennen und diese dann ausgleichen. Dazu sind keine teuren Apparate oder Termine bei einem Facharzt notwendig. Eine gute vorbeugende Wirkung liegt z.B. bei Migräne und Spannungskopfschmerz vor.

Nach einer Behandlung bietet die Chinesische Medizin Vorschläge zur Diätetik und Lebenspflege an. Auf diese Weise kann ein erneutes Auftreten der Krankheit verhindert werden.

12. Steigerung der Beweglichkeit

Menschen mit eingeschränkter Mobilität finden in TCM-Praxen kompetente Hilfe. Bei den Patienten handelt es sich nicht nur um ältere Menschen – auch Leistungssportler und Berufstätige mit den unterschiedlichsten Beschwerden suchen Rat bei TCM-Therapeuten.

Durch gezielte Moxibustion, Akupunktur und Akupressur können erstaunliche Erfolge erzielt werden. Bei steifem Nacken beispielsweise sind immer wieder **Soforteffekte** zu beobachten. In manchen Fällen kann eine TCM-Behandlung sogar dafür sorgen, dass auf eine Operation verzichtet werden kann.

Die Therapieziele der TCM umfassen unter anderem eine Verbesserung der Dehnbarkeit und der Beweglichkeit der Gelenke (inklusive der dazugehörigen Sehnen) sowie der Trophik, also des Ernährungs- und Stoffwechsel-Zustandes des Gewebes.

Als besonders effektiv hat sich die **Triggerpunkt-Akupunktur** erwiesen. Dabei werden chronisch entzündete bzw. gezernte Muskelfasern punktiert. Bei einem exakten Treffen des Trigger-Punktes erfolgt eine sofortige lokale Antwort (local switch response). Nach der Therapie fühlen sich die Muskelfasern tastbar weicher an. Die Muskeln sind beweglicher und belastbarer.

13. Weniger Schmerzen

Die Behandlung von Schmerzen ist eine Hauptindikation der TCM. Sowohl diffuse als auch starke und sogar extreme Schmerzen können mit Verfahren wie der Akupunktur geheilt oder ergänzend zur Schulmedizin gemildert werden.

Die TCM sieht Schmerzen als **funktionelle Dysbalance** an, die zu Störungen des Knochenapparates oder zu muskulären Problemen führt. Durch pathogene Faktoren wie Kälte, Schleim oder Wind entstehen Krankheitsbilder, die durch traditionelle chinesische Diagnoseverfahren erkannt werden können.

Zu den behandelbaren Störungen gehören unter anderem:

Gelenkschmerzen und -entzündungen

- Bandscheibenvorfälle
- Tennisarm
- Sehnenerkrankungen
- Fibromyalgie
- Ischias
- Hexenschuss
- Narbenschmerzen
- Schultergelenkerkrankungen

In der Anamnese geht der Therapeut der individuellen Schmerzgeschichte auf den Grund. Er hinterfragt die Einnahme von Langzeitmedikamenten und wägt für jedes Mittel eine geeignete Vorgehensweise ab (beibehalten, absetzen, ausschleichen oder reduzieren).

14. Grössere Ausgeglichenheit durch Akupunktur

Die **energetische Ausgeglichenheit des Körpers** steht im Mittelpunkt des TCM-Konzepts. Die Organfunktionen (Yang) sind von dem Vorhandensein von Nahrungsmitteln (Yin) abhängig. Nur bei einem dauerhaften Gleichgewicht von Yin und Yang kann im Körper eine ausgeglichene Stoffwechsellage existieren.

Somit beruht jede Erkrankung auf einer Unausgewogenheit von Yin und Yang. Mit anderen Worten: Einer der beiden Pole ist zu stark oder zu schwach. Demzufolge werden die krankmachenden Dysbalancen in Yin- bzw. Yang-Störungen eingeteilt.

Eines der Hauptziele einer TCM-Behandlung ist, **die innere Harmonie wiederherzustellen**. Ideal geeignet ist hierfür die Akupunktur, die nicht nur die bestehenden Beschwerden lindern, sondern dem Patienten auch zu einem allgemeinen Wohlbefinden verhelfen kann.

Viele Schmerzpatienten stellen nach der Akupunkturbehandlung fest, dass sich ihre Schlafqualität verbessert hat. Stressige und aufreibende Situationen können leichter bewältigt werden. Die Patienten sind ausgeglichener als vor der Behandlung und können gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

15. Effektive Kinderwunschbehandlung

Immer mehr Paare sind ungewollt kinderlos. Dieser Zustand wird von der TCM als Störung im Gleichgewicht des harmonischen Flusses der durch den Körper strömenden Lebensenergie (Qi) verstanden.

Die Methoden der TCM können unterstützend bei Fruchtbarkeitsbehandlungen oder bei künstlicher Befruchtung eingesetzt werden. Der Grundgedanke ist, dass das verlorene Gleichgewicht im Körper durch Akupunktur, Moxibustion und Heilkräuter wiederhergestellt werden kann.

Ebenfalls von grosser Bedeutung ist die Ernährung, die sich laut TCM energetisch positiv auf den Körper auswirken kann. Allerdings zeigen sich die gewünschten Effekte nicht sofort, sondern erst **nach zwei bis drei Monaten**. Deshalb beginnt eine Ernährungsumstellung nach der TCM im Idealfall schon einige Monate vor der geplanten Schwangerschaft.

In der Regel rät der Therapeut zu einer **milden, leicht verdaulichen Kost**. Auf Milchprodukte sollte weitgehend verzichtet werden. Leichte körperliche Beanspruchung (z.B. Walken oder Spaziergehen) und gemeinsame Aktivitäten mit dem Partner fördern die Fruchtbarkeit zusätzlich.

16. Langanhaltende Wirkung von Akupunkturbehandlungen

Einer der zahlreichen Vorteile der Akupunktur ist, dass die Wirkung meist lange über die letzte Sitzung hinaus anhält. Entscheidend ist allerdings, dass die Ursachen der Beschwerden ganz oder zumindest weitgehend beseitigt werden konnten. Sind die Auslöser weiterhin vorhanden, wird sich die Krankheit möglicherweise wieder einstellen.

Die Wirkung von Akupunkturbehandlungen hält unterschiedlich lange an. Einige Patienten sind über Jahre, teilweise sogar für immer von ihren Beschwerden geheilt. Andere suchen nach einigen Monaten erneut eine TCM-Praxis auf, um die wiederaufgetretenen Beschwerden durch eine weitere Akupunkturserie behandeln zu lassen.

Eine interessante Therapiemöglichkeit ist die Behandlung mit **Dauernadeln**. Hierbei handelt es sich um sterile Einmal-Nadeln aus rostfreiem Stahl, die an genau definierten Stellen eingestochen werden. Der Kopf ragt nur etwa einen Millimeter über die Hautoberfläche heraus und wird mit einem Pflaster abgedeckt.

Die Nadeln bleiben nach dem Einstich für längere Zeit im Körper. Sie werden meist selbst vom Organismus abgestossen. Auf diese Weise lässt sich eine **anhaltende, intensive Akupunkturwirkung** erzielen. Sinnvoll ist diese Art der Behandlung z.B. bei Allergien, Entzugsbehandlungen und Schmerzzuständen.

17. Die TCM ist kostengünstig

Auf den ersten Blick erscheinen TCM-Behandlungen teuer. Dabei wird vergessen, dass sie seit dem 1. Januar 2012 zu den Pflichtleistungen der Krankenversicherer gehören. Akupunkturbehandlungen und die Arzneimitteltherapie (ohne Kräuter) sind durch die Grundversicherung abgedeckt, sofern die Leistungen von einem Arzt mit entsprechendem **Fähigkeitsausweis (ASA)** erbracht werden.

Es sollte auch bedacht werden, dass TCM-Behandlungen die Ursache der jeweiligen Krankheit beseitigen. Wenn der Patient den Empfehlungen des TCM-Arztes folgt, besteht eine gute Chance, dass die Beschwerden nicht mehr auftreten. Insofern können TCM-Therapien als eine **lohnende Investition in die eigene Gesundheit** gesehen werden, da im Idealfall keine weiteren Behandlungen notwendig sind.