

**Zeitschrift:** Fisio active  
**Herausgeber:** Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 43 (2007)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "In der Prävention steckt Potenzial!"  
**Autor:** Steffen, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929689>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «In der Prävention steckt Potenzial!»

Interview mit Susanne Steffen, dipl. Naturärztin ANHK mit Fachrichtung TCM, kant. appr.

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM sieht die Ursachen von Schmerzen anders als die Schulmedizin. Susanne Steffen, Naturärztin mit Fachrichtung TCM, erklärt, wie TCM die Ursachen von Schmerz versteht.

### **fisio active: Wie definiert TCM Schmerz?**

Susanne Steffen: Bei der Definition des Schmerzes sind sich die TCM und die Schulmedizin einig. Die Ursachen werden in der TCM jedoch aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Entsprechend hoch ist der Stellenwert der Diagnostik. Der diagnostische Prozess ist im gesamten Behandlungsverlauf entscheidend.

### **Was sind die Ursachen von Schmerz bei der TCM?**

Schmerzen können sowohl ein Zeichen eines Fülle- oder Leere-Zustandes sein. Das heisst: zu viel oder zu wenig Qi\* an einem Ort. Dieser Zustand kann im Behandlungsverlauf auch wechseln. Was einmal mehr die Wichtigkeit der kontinuierlichen Diagnostik aufzeigt.

### **Und was macht dabei die Naturärztin?**

Mit den Methoden, die die TCM bietet, bringe ich die blockierten körpereigenen Energien (Qi) wieder ins Fließen. Dadurch werden, um an der vorherigen Erklärung anzusetzen, Fülle- oder Leerezustände behoben.

### **Welche Methoden wenden Sie an?**

Am häufigsten verwende ich Akupunktur-Nadeln, oft in Kombination mit Moxibustion (Wärmetherapie). Des Weiteren gehören Schröpfen, Gua Sha (Schabetechnik) und die individuelle Beratung bezüglich Ernährung und gesundheitsfördernder Lebensführung zu den Kernaufgaben der TCM.

### **Gibt es spezielle Punkte, auf denen Sie die Nadeln ansetzen?**

Ja! Vereinfacht gesagt ist der menschliche Organismus von 12 Hauptleitbahnen, den so genannten Meridianen, durchzogen. Diese sind alle miteinander verbun-

den. Anhand der Diagnostik erkenne ich die Störungen dieses Netzwerks und bringe es mit möglichst wenig Nadeln wieder zur richtigen Funktion.

### **Inwiefern kommt Ihnen die Ausbildung zur Pflegefachfrau zugute?**

Gerade durch meine Arbeit an einem Zentrumsspital bin ich mit vielen Menschen, Situationen und Krankheitsbildern in Kontakt gekommen. Ich habe die beeindruckenden Möglichkeiten, aber auch die natürlichen Grenzen sowohl der Schulmedizin als auch der TCM kennengelernt.

### **Dann arbeiten Sie auch mit anderen Fachleuten zusammen?**

Ja! Ich bin dabei, mir ein Netzwerk mit Vertretern der verschiedenen Disziplinen, z.B. Physiotherapeuten, Ärzten, Hebammen, aufzubauen. Meine Vision ist es, durch eine gezielte Zusammenarbeit den Patienten die bestmögliche Therapie zukommen zu lassen.

### **Seit gut einem halben Jahr haben Sie Ihre eigene Praxis. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?**

Ich stelle ein reges Interesse an der TCM und allgemein an der Komplementärmedizin fest. Die TCM ist im Begriff, sich zunehmend zu etablieren. Meine Erfahrung zeigt, dass vor allem im Bereich Präven-

tion noch enorm viel ungenutztes Potenzial steckt.

**Mehr Informationen: [www.4tcm.ch](http://www.4tcm.ch)**



**Susanne Steffen**

Susanne Steffen, 29, ist diplomierte Pflegefachfrau DN II und arbeitete im Kantonsspital Luzern in den Bereichen der inneren Medizin und Gastroenterologie. Sie absolvierte in Basel die vierjährige Vollzeit-Ausbildung zur dipl. Naturärztin ANHK mit Fachrichtung Traditionelle Chinesische Medizin. Das anschließende Praktikum absolvierte sie am Therapiezentrum Eulerhof in Basel. Seit Anfang 2007 hat sie ihre eigene Praxis in Horw LU.

**\*Qi** (sprich: Tschii) wird in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als generelle Lebensenergie angesehen. Das Qi im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen ist das Grundprinzip der TCM. Krankheit ist ein Produkt der Unterbrechung dieses harmonischen Flusses. Nach dieser Auffassung kann Krankheit u.a. durch mangelnden Qi-Fluss, durch Stockung, durch Mangel an Qi selbst oder durch verbrauchtes Qi, das nicht abgeleitet wurde, entstehen. TCM versucht daher, Krankheiten durch verschiedene Anwendungen zu kurieren, die ein Ausbalancieren des Qi-Flusses im Menschen zum Ziel haben.