

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?

Artikel: Kunst der heilenden Hände
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552354>

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: 24.02.2026

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

Kunst der heilenden Hände



«Drücken und reiben», auf chinesischesch «An-Mo», heisst die älteste Massagetherapie Chinas. Die ersten An-Mo-Gesundheitszentren der Schweiz befinden sich in Härkingen SO und Grosshöchstetten BE. Der Andrang ist gross, denn die uralte Therapie kann oft helfen, wo die Schulmedizin ratlos ist.

Lächelnd steigt die Dame im himbeerroten Badekleid aus dem Wasser und kommt die Böschung herauf, den abgestreiften Schwimmgurt in der Hand. «War das toll!», seufzt sie zufrieden und lässt sich in den Liegestuhl sinken. Ihr Mann, der schon seit einiger Zeit am Ufer wartet, schaut auf die Uhr. «Neuer Rekord. Eine Stunde und fünf Minuten», erklärt er, während die Frau einen freundlichen Blick zu mir herüber wirft. Einen Augenblick später bin ich mit der Dame im Gespräch und erfahre, dass die 70-jährige gerade den See überquert hat. «Damit's etwas anstrengender ist, im Hundeschwumm», lächelt sie schelmisch, während sie sich mit einem Frotteetuch trocken rubbelt.

Dass Seniorinnen und Senioren in Topform sind, ist an sich nichts Neues, doch diese Frau hat eine fortgeschrittene Hüftgelenkarthrose, die noch vor einigen Monaten höllisch schmerzte. Operiert? «Nein, nein», winkt sie ab. «Der An-Mo-Doktor hat mich von den Schmerzen befreit.» Ihr Ehemann nickt bestätigend. «Auch ich habe meine arthrotischen Knieschmerzen dank An-Mo weggebracht.»

Berichte dieser Art hört die An-Mo-Therapeutin Pei Wang Bläsi oft. In ihrem kleinen Büro in Härkingen stapeln sich die Dankesschreiben. «Meine Arthroseschmerzen am Handgelenk besserten sich weder durch Spritzen vom Hausarzt noch vom Rheumatologen. Mir wurde zu einem chirurgischen Eingriff geraten, doch vorher probierte ich An-Mo. Dank dieser Behandlung kann ich meine Hand wieder ohne Einschränkung und Operation gebrauchen», schreibt beispielsweise der Schreiner Roland Z. «Mein Mann hatte starke Ischiasschmerzen. Nach drei Monaten An-Mo war er schmerzfrei» hält die Hausfrau Veronika R. in einem Brief an die Krankenversicherung Helsana fest. Ein Arzt aus Bern zeigt sich «tief beeindruckt» von der An-

Mo-Therapie, während sich die Rentnerin Käthy B. bedankt, dass sie seit der Therapie «keine Schmerz- und Schlafmittel» mehr brauche.

Hilfe für viele Beschwerden

«Beschwerden am Bewegungsapparat sprechen besonders gut auf An-Mo an», bestätigt Pei Wang, während wir durch das Gesundheits-Zentrum schlendern. Hier im solothurnischen Härkingen, wenige Minuten vom Autobahnkreuz entfernt, hat die gebürtige Chinesin vor acht Jahren zusammen mit ihrem Mann Peter Bläsi das erste An-Mo-Zentrum der Schweiz gegründet. Drei Jahre später folgte das An-Mo-Zentrum in Grosshöchstetten BE, zu dem auch ein Gästehaus mit dreissig Betten gehört. Seither ist die Kundschaft durch Mund-zu-Mund-Werbung stetig angewachsen – bis zu 120 Patienten und Patientinnen werden täglich in den beiden Zentren behandelt.

«An-Mo hilft bei zahlreichen weiteren Beschwerden, zum Beispiel Hyperaktivität, Schlafbeschwerden, Kopfschmerzen und gynäkologischen Problemen», erklärt die 40-jährige in fließendem Deutsch. An den Wänden hängen chinesische Papierrollen mit gemalten Wasserfällen, Spitzfelsen, Nadelwäldern, Wasserbüffeln und zierlichen Pagoden. Im Wartezimmer, das mit seinen runden Tischchen aussieht wie eine Cafeteria, liegen abgelegte Mäntel und Jacken herum, dazwischen sitzen plaudernde, häkelnde, strickende und lesende Patientinnen und Patienten. Die Atmosphäre ist locker, und es fällt auf, dass die Behandlungsräume und Sprechzimmer, etwa ein Dutzend an der Zahl, alle weit offen stehen. Nicht weil sie leer wären, sondern weil «die Chinesen besonders gesellige Menschen sind – vergleichbar etwa mit den Italienern oder Griechen» erklärt Pei Wang.

Die soziale Kontaktfreudigkeit scheint auf die Schweizer Kundschaft abzufär-

ben. Jedenfalls zeigt keiner der Patienten auch nur das geringste Zeichen von Unmut, als wir ungefragt die Behandlungsräume betreten und zuschauen. Im Gegenteil: Hier und dort hebt sich ein Gesicht von der Liege und lächelt uns freundlich an.

Auch die sechs An-Mo-Ärzte, die hier arbeiten, fahren seelenruhig mit der Arbeit fort, während sie Wangs Fragen in wohlklingendem Mandarin beantworten. Keiner von ihnen spricht Deutsch, doch das Zentrum beschäftigt zwei Dolmetscher, die ständig im Einsatz sind.

Ein Trommelfeuer von Berührungen

Wir haben den Arbeitsraum von Jian Jua Ma betreten. «Darf ich bitten?», fragt Pei Wang freundlich und zeigt auf die leere Behandlungsliege. Erwartungsvoll steige ich darauf. Es ist mir ganz recht, in «Vollmontur» massiert zu werden. In China braucht sich der Patient für die Massage nicht zu entkleiden, zumal der Therapeut in der Lage ist, auch feinste Verspannungen und Verhärtungen an Muskeln, Sehnen und Bändern durch den Stoff hindurch wahrzunehmen. Die Sensibilität blinder oder sehbehinderter An-Mo-Therapeuten ist besonders ausgeprägt. «Sie tragen ihre Augen an den Fingerspitzen», sagt Pei Wang, die alle in der Schweiz tätigen Therapeuten persönlich in China rekrutiert.

Jian Jua Ma, in weissem Hemd und beiger Hose, greift nach meinem Handgelenk: Pulsdiagnose. Seine Hände sind warm und weich. Wie alle An-Mo-Ärzte hat Ma vier Jahre lang an einer chinesischen Fachhochschule studiert. Dort erlernte er auch die Pulsdiagnose und studierte chinesische Heilpflanzen.

«Ihre Verdauung arbeitet suboptimal», sagt Ma auf Chinesisch, während Pei Wang laufend übersetzt. «Sie haben zwei Schwachpunkte: Magen und Milz. Auch die Resorption der Nährstoffe im

Dünndarm sollte verbessert werden.» Diese Diagnose ist korrekt, obwohl ich nichts über meinen Gesundheitszustand verraten habe.



Zielsicher drückt Ma auf zwei Stellen rechts und links meiner Wirbelsäule. Ich protestiere mit einem kräftigen Jauler gegen den zugefügten Schmerz. «In der chinesischen Medizin sind diese Punkte dem Magen und der Milz zugeordnet», erklärt Ma ruhig. «Sobald die feinstoffliche Energie in den Meridianen wieder harmonisch fließt, werden sie nicht mehr schmerzen.» Dann beginnt der Therapeut, meinen Rücken mit sanften Kreisbewegungen zu massieren. Immer wieder arbeitet er vom Nacken herunter bis zum Steissbein, während ich mich zusehends entspanne. Allmählich gehen die Gesten in drückende, schiebende und zupfende Bewegungen über, wobei auch die Handkanten und Fingerknöchel zum Einsatz kommen. Schliesslich prasselt ein wahres Trommelfeuer von Massagegriffen auf meine Rückseite nieder, immer wieder unterbrochen von beruhigenden, kreisenden Bewegungen.

Entspannen, geniessen, lernen

Wie belebend An-Mo auf die arthrotischen Gelenke der Dame im himbeerroten Badeanzug gewirkt haben muss, kann ich mir jetzt lebhaft vorstellen. Die uralte Therapie stimuliert die Akupunkturpunkte und feinstofflichen Energiebahnen (Meridiane), was zu einer tiefgreifenden Anregung der Organe, des Stoffwechsels und des vegetativen Nervensystems führt.

Auf ein Zeichen von Ma drehe ich mich auf den Rücken, Gesicht nach oben. Der An-Mo-Therapeut macht sich daran, meinen Bauch im Gegenuhrzeigersinn zu massieren. Eine wohlige Wärme breitet sich aus. «Is gut?», fragt Ma. Und ob! Das Verwöhnprogramm liesse sich problemlos auf ein oder zwei Stunden ausdehnen, doch Ma hat anderes im Sinne. Behutsam drückt er auf zwei Punkte an meiner Wade. Autsch! «Das sind auch Punkte für Magen und Milz», meint er

sachlich. «Beide Organe bedürfen der vermehrten Aufmerksamkeit.»

Mit diesen Worten wechselt Ma zum Kopfende der Behandlungsliege und beginnt, meine Schläfen, Ohren, Stirn und den Haarboden sanft zu bearbeiten. In China ist die Kopfmassage weit verbreitet. Wohlig pulsiert das Blut durch Gesicht und Nacken, während der Wunsch auftaucht, auch Schweizer Coiffeure möchten die Häupter ihrer Kunden auf diese Weise verwöhnen.

Nach 30 Minuten ist der An-Mo-Zauber vorbei. Während ich entspannt Richtung Ausgang schlendere, höre ich Pei Wang ins Telefon sagen: «Nein, nein. Wir sind kein chinesisches Delikatessengeschäft!» Das ist nicht ganz korrekt. Denn als medizinische Delikatesse kann An-Mo mit Sicherheit durchgehen.

Petra Horat Gutmann

An Mo: Informationen und Kontakte

Dreissig Minuten An-Mo-Massage kosten in Härkingen und Grosshöchstetten 57 Franken. Bei Bedarf wird die Technik mit Schröpfen, Moxa oder Elektrotherapie kombiniert. Zur Behandlung eines chronischen Leidens wie z.B. Schmerzen bei fortgeschrittener Arthrose sind bis zu 40 Behandlungen notwendig. Die Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten, wenn eine komplementärmedizinische Versicherung vorliegt.

Adressen:

An-Mo-Zentrum (für Chinesische Medizin), Altgraben 29, CH-4624 Härkingen

Tel. (0041) (0)62 398 17 27

E-Mail: mail@an-mo.ch, Internet: www.an-mo.ch.

An-Mo-Zentrum, Neuhausweg 6, CH-3506 Grosshöchstetten

Tel. (0041) (0)31 712 22 22

E-Mail: mail@an-mo.ch, Internet: www.an-mo.ch.

An-Mo wird zudem auch von TCM-Zentren in verschiedenen Schweizer Städten angeboten, in der Regel unter dem Namen Tui-Na, wie An-Mo in Südchina heisst. Adressen finden Sie über das Internet: www.chi-named.ch oder www.mediqi.ch.

In Deutschland und Österreich sind uns keine vergleichbaren An-Mo-Zentren bekannt. Die Methode wird aber von verschiedenen Therapeuten und Heilpraktikern angewendet. Für Auskünfte wendet man sich am besten an Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), wie sie es beispielsweise in München, Köln, Münster, Hamburg und Graz gibt.