

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

**Artikel:** Sommertherapie gegen Winterbeschwerden  
**Autor:** Lorenz, Silke  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815889>

#### **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:** 21.01.2026

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



# Sommertherapie gegen Winterbeschwerden

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wendet ein scheinbares Paradox an und kuriert in der warmen Jahreszeit das, was uns während der kalten Monate zu schaffen macht.

Text: Silke Lorenz



Wer schon mal beim Camping war, weiss: Nasse Kleidung auf einem verregneten Zeltplatz trocknen, das funktioniert nur bedingt (oder gar nicht). Überträgt man dieses Prinzip, stellt man fest: Chronische Krankheiten im kalten Winter zu behandeln und zu lindern, gestaltet sich schwierig. Leichter hingegen fällt dies, wenn eine grosse Menge an Yang-Energie vorhanden ist, im menschlichen Körper wie auch in der Natur – so, wie es im Sommer der Fall ist. An den sogenannten Hundstagen strotzt Yang aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin nur so vor Aktivität und Wärme: Von Ende Juni bis Ende September ist die Yang-Energie am üppigsten vorhanden. Genau hier setzt die Sommertherapie an, eine besondere Methode der TCM.

## Mit Weitsicht die Wärme nutzen

Die Therapie macht sich den entsprechend entspannten Zustand im Sommer zunutze: Wo Leere ist, wird jetzt gefüllt. Wo Kälte staut, wird durch Wärme gelöst. Gegen Schleim und Feuchtigkeit, die sich gerne im Winter bilden, soll jetzt angegangen werden. Alle Körperteile sind gut durchblutet und gelockert, der Energiefluss lässt sich leicht anregen. Durch die Sommerwärme sind die Hautporen geöffnet und können Kräuteressenzen gut aufnehmen. Chronische Krank-



heitszellen werden aufgelöst, Blut und Energie wieder ohne Störungen zum Fliessen gebracht. TCM-Arzneimittel wirken nun dynamischer und stärken somit die Widerstandskraft des Körpers gegen Winterkrankheiten, die sich eben durch Kälte und Feuchtigkeit oft noch verschlimmern. Im Sommer dagegen kommen sie gar nicht erst zum Vorschein oder nur in abgemilderter Form.

Das Konzept der Sommertherapie beruht also auf Prävention: Man sorgt im Sommer, wo der Körper nicht auch noch gegen die Kälte arbeiten muss, für den Winter vor. Man behandelt nicht nur die Symptome, sondern packt die Krankheit bei ihren Wurzeln. Die Basis wird aufgefüllt und gekräftigt, damit der Organismus für die kalte Jahreszeit gewappnet ist. Das ist gerade in unseren Breitengraden mit langen Wintern und viel Kälte von Nutzen.

## Für wen ist die Behandlung sinnvoll?

Typisch sind Menschen vom Typ «Yang-Leere». Sie haben immer kalte Hände und Füsse, sind tagsüber müde und frieren, schwitzen selbst in den Wechseljahren eher wenig, haben kraftlose Beine und Rückenbeschwerden. Frauen leiden häufig unter Regelproblemen, Männer unter Potenzstörungen. «Wir

### Chinesische Expertise

Einer der Spezialisten für die Sommertherapie ist die **iTCM-Klinik Illertal** im deutschen Illertissen. Hier arbeiten deutsche Schulmediziner und chinesische TCM-Ärzte eng zusammen. Zunächst erfasst Chefarzt Dr. Wolfgang Pfleiderer als Internist und Kardiologe gemeinsam mit Dr. Naixin Wu, Allgemeinarzt und TCM-Arzt, die aktuelle gesundheitliche Verfassung des Patienten. Im Anschluss werden die Patienten den chinesischen Ärzten und Professoren vorgestellt. Diese verfügen über jahrelange Berufserfahrung und Lehrtätigkeit an der ältesten chinesischen TCM-Hochschule in Nanjing und arbeiten meist für ein bis zwei Jahre in Deutschland.

Traditionell beginnt man mit der Zungen- und Puls-Diagnose. Zudem wird jeder Patient nach seinem Lebensverlauf, seiner Lebensweise und seinen Beschwerden befragt. Zwar sprechen die TCM-Ärzte nur Chinesisch. Dennoch entwickeln sich dank hervorragender Dolmetscher mit medizinischem Fachwissen gute, intensive Gespräche\*. Im Schnitt dauert die Erstanamnese ein bis zwei Stunden. In Deutschland erstatten private Krankenversicherungen die Kosten in der iTCM-Klinik in den meisten Fällen, gesetzliche Krankenkas- sen in Ausnahmefällen (vorher abklären). Für Schweizer Bürger gilt das Territorialitätsprinzip: Die Krankenversicherung übernimmt grundsätzlich nur Leistungen, die in der Schweiz von dort zugelassenen Leistungserbringern vorgenommen werden. Eventuell greift eine Zusatzversicherung. Das gilt es im Einzelfall abzuklären (Infos unter: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)).

*iTCM-Klinik Illertal*

Tel. +49 (0)7303 952 92 60,  
[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)

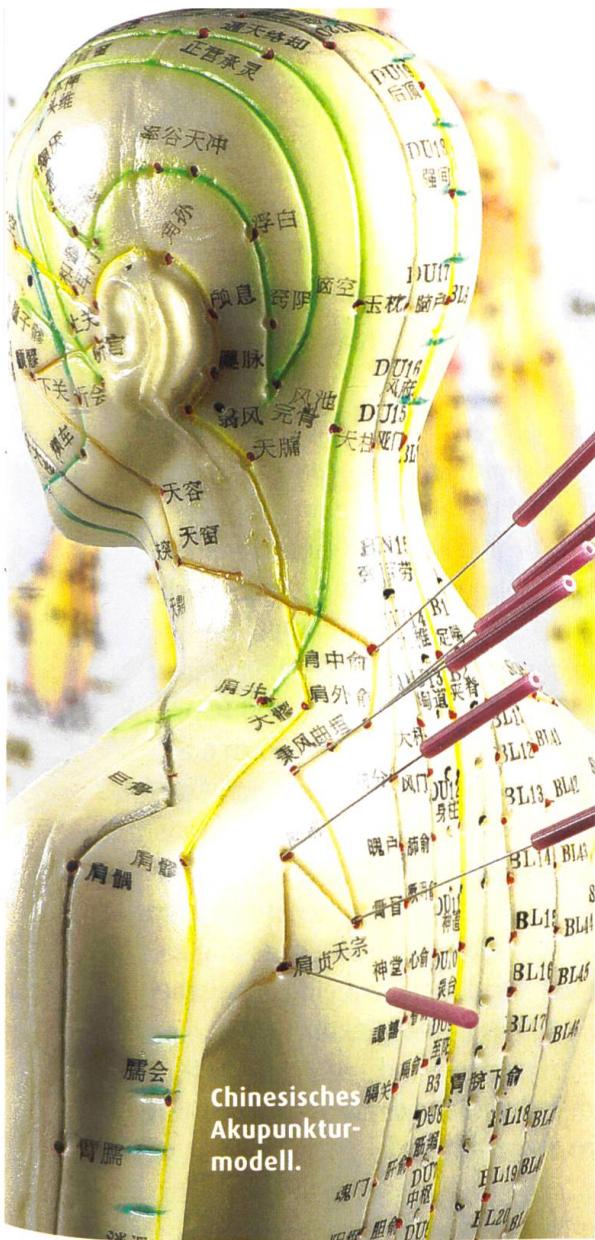
setzen die Sommertherapie ausserdem bei vielen weiteren Erkrankungen ein», sagt chin. Prof. Jibing Yang, einer der chinesischen Ärzte an der iTCM-Klinik in Illertissen in Deutschland (siehe Kasten links). Dazu zählen Atemwegsbeschwerden wie chronischer Husten oder Bronchitis, Asthma und immer wiederkehrende Erkältungen, Rheuma- und Immunkrankheiten wie Gelenkschmerzen oder rheumatische Arthritis, Verdauungsstörungen wie chronische Magen- oder Darmentzündungen, HNO-Beschwerden wie allergische Nasenschleimhautentzündung oder chronische Rachenschmerzen, chronische Hautkrankheiten wie Nesselsucht, gynäkologische Beschwerden wie chronische Beckenhöhlenentzündung oder Menstruationsdurchfall.

Nicht geeignet ist die Sommertherapie bei schweren Erkrankungen von Herz, Leber oder Nieren, bei bösartigen Tumoren, schwerer Allergie oder Diabetes, bei Hautausschlägen, bei Schwangerschaft oder in der akuten Phase einer Krankheit.

#### Erfahrungssache: die individuelle Rezeptur

Was man vom Grundprinzip der TCM her kennt, gilt auch für die Sommertherapie. Steht die Diagnose fest, entscheidet chin. Prof. Jibing Yang, ob Akupunktur und Kräuter notwendig sind oder ob eine dieser beiden Therapien ausreicht. Die Kräutertherapie mit mehr als 2800 Substanzen ist die älteste und wichtigste Therapieform der TCM.

Verordnet werden keine standardisierten Medikamente, sondern ganz speziell an die Erfordernisse des einzelnen Patienten angepasste Arzneimittel pflanzlicher Herkunft (Phytopharmaka). Die richtigen auszuwählen, bedarf einer sehr langen Erfahrung. So verfügen die Ärzte der TCM-Hochschule in Nanjing, die in Illertissen arbeiten, über ein bis zu zehnjähriges Studium der Phytotherapie. «Wir arbeiten mit der Eichwald-Apotheke in Bad Wörishofen zusammen, die auf die Herstellung von chinesischen Kräutermischungen in Granulatform spezialisiert und zertifiziert ist. Denn nur in dieser Form erhalten die Patienten die Kräuter», erklärt Kräuterspezialist Yang. Das Granulat giesst man mit frischem, kochendem Wasser auf und trinkt es wie eine Tasse Tee. Die Menge wird



individuell bestimmt und mit einem speziellen Messlöffel aus der Apotheke abgemessen.

Ausserdem absolviert der Patient drei Monate lang einmal pro Woche eine Akupunktursitzung. Zusätzlich erhält er Moxibustion- und Schröpfbehandlungen, um das Meridiansystem positiv anzuregen, Schadstoffe auszuleiten und den Körper zur Selbstregulation anzustossen. Auch Qigong unterstützt die Therapie: Die Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen stärken die Lebensenergie. «Die Qigong-Therapie in der iTCM-Klinik ist direkt auf die Diagnose laut Erstanamnese zugeschnitten. Das kann man nicht verallgemeinern», betont chin. Prof. Yang. Ebenso die Ernährung nach TCM: Sie ist eine vollständig auf den Einzelnen abgestimmte Ernährungsform und fungiert sozusagen als mildes Therapeutikum. Aufgrund der persönlichen Konstitution und der Erstanamnese wer-

den geeignete heimische Nahrungsmittel, Kräuter, Gewürze und Zubereitungsarten ermittelt, die eine ausgewogene Energiezufuhr gewährleisten.

Für die Sommertherapie gilt: Zu viel süßes und fettes Essen kann das Fliessen der Yang-Energie erschweren und andere Krankheiten begünstigen. Auch kalte Speisen in grossen Mengen schaden dem Yang und schwächen die Magen-Milz-Funktion. Deshalb ist zum Beispiel viel gedünstetes oder gegrilltes Gemüse in der warmen Jahreszeit zu empfehlen. «Frauen in den Wechseljahren beispielsweise sollten nicht zu viel Erhitzendes wie Chili oder Pfeffer und möglichst keinen Alkohol zu sich nehmen, um nicht noch mehr zu schwitzen. Je nach Konstitution und Beschwerdebild entscheidet dies jeder individuell mit seinem Therapeuten», erklärt Claudia Suleck vom TCM-Fachverband Schweiz.

### Ein Beispiel aus dem Klinikalltag

Ein Patient hat Asthmasbeschwerden. Die TCM-Diagnose der Mediziner in Illertissen besagt, dass der Lungen-Milz-Meridian des Patienten geschwächt ist. Dort ist zu wenig Qi vorhanden. Diese Qi-Leere soll mit bestimmten tonisierten Kräutern gefüllt werden. Acht Stück sind es, die wichtigsten drei heißen Dang Shen (Glockenwindenwurzel), Huang Qi (Tragantwurzel) und She Gan (Brombeerlilienwurzelstock). Die Kräuterrezeptur wird speziell für den Patienten gemischt, er nimmt sie als Granulat drei Wochen lang ein. Eine Erstverschlimmerung der Beschwerden, wie aus der Homöopathie bekannt, gibt es nicht.

Im Anschluss telefoniert chin. Prof. Yang mit dem Patienten und fragt ihn, wie es ihm geht, ob er bereits eine Besserung verspürt und mehr Energie hat. Eventuell gleicht der chinesische Arzt die Kräutermischung an, denn der Körper arbeitet mit und verändert sich. Bis zu zwei solcher Telefonkonferenzen sind möglich, dann bestellt chin. Prof. Yang den Patienten wieder in die Klinik ein, um anhand von Puls und Zunge den aktuellen Gesundheitszustand festzustellen. Parallel dazu erhält der Patient Akupunktur. Die Nadeln werden an Stellen des Lungen-Meridians gesetzt, damit das Lungen-Qi gestärkt wird. Auch auf den Milz- und Nieren-Meridian setzt der Arzt Nadeln.



## TCM in der Schweiz

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat in der Schweiz einen hohen Stellenwert. Die Sommertherapie gehört zum gängigen Programm der TCM und wird auch hier angeboten. Die fachliche Betreuung ist sehr wichtig. Führt ein Schulmediziner die TCM-Behandlung durch, erfolgt die Abrechnung über die Grundversicherung. Bei sonstigen TCM-Therapeuten sind die Leistungen durch die Zusatzversicherung zu einem gewissen Anteil abgedeckt. Empfehlenswert ist es, dies vor Beginn der Behandlung abzuklären.

Einmalig in Europa: In Zusammenarbeit mit vier weiteren Fachrichtungen gibt es in der Schweiz seit Kurzem neu ein eidgenössisches Berufsbild zum Naturheilpraktiker TCM.

Infos:

[www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch), Tel: 071 372 01 11  
[www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)

### In der Wiederholung liegt die Wirkung

Ende September werden die Akupunktursitzungen eingestellt, die Kräutertherapie schleicht man aus. In den letzten zwei bis vier Wochen wird die Gabe von zweimal täglich auf einmal täglich halbiert.

Je nach Schweregrad der Erkrankung wird die Sommertherapie in drei bis fünf aufeinander folgenden Jahren wiederholt. Bei 65 Prozent der Patienten ist sie erfolgreich. Gut 20 Prozent verspüren eine Beserung ihrer Beschwerden, beim Rest greift die TCM nicht – so die Erfahrungen aus der iTCM-Klinik Illertal.

Die Sommertherapie werde in seinem Heimatland übrigens etwas anders praktiziert – nicht zuletzt, weil die TCM dort bereits eine fast 3000-jährige Tradition habe, ergänzt chin. Prof. Yang. Zum Beispiel werden dort verflüssigte Kräuter auch per Spritze injiziert oder äusserlich auf die Haut aufgetragen. •

Ein reges Netzwerk von international renommierten Experten in China, den Vereinigten Staaten und Europa unterhalten die Fachleute bei Sinomedica. Schweizweit gibt es sieben Zentren: [www.sinomedica.ch](http://www.sinomedica.ch).

Ausschliesslich erfahrene chinesische Ärzte mit Studienabschluss praktizieren in den 17 TCMswiss-Praxen; alle Therapeuten dort sind anerkannte Mitglieder der einschlägigen Berufsverbände: [www.tcmswiss.ch](http://www.tcmswiss.ch).

\*Das in der iTCM-Klinik Illertal praktizierte Prinzip «Chinesische TCM-Ärzte plus Übersetzer» wenden auch die ChinaMed-Zentren in der Schweiz an. Schweizweit gibt es 20 Zentren: [www.chinamed.com](http://www.chinamed.com).