

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Medizin aus China : zurück zum Gleichgewicht der Energien : heilen mit Nadeln und Kräutern  
**Autor:** Schwizer, Viviane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819157>

### **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:** 10.04.2026

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

Medizin aus China: Zurück zum Gleichgewicht der Energien

## Heilen mit Nadeln und Kräutern

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist mehr als glückliches Ergebnis eines willkürlichen

Nadelstechens: Sowohl Akupunktur wie auch die hierzulande weniger bekannte

Kräutermedizin sind jahrtausendealte Therapieformen. Allerdings haben

die östlichen Ärzte eine andere Vorstellung von Gesundheit und

Krankheit als ihre westlichen Kolleginnen und Kollegen.

Die ganzheitliche Heilkunst ist im Vormarsch.

\* von Viviane Schwizer

«Die Zunge ist ein bisschen zu rötlich», sagt die Ärztin Yue Yang offenbar auf Chinesisch, während sie der Patientin im Therapiezimmer im CHINAMED-Zentrum in Zürich konzentriert auf den weit geöffneten Mund schaut. Die Information wird der Westlerin durch eine fließend deutsch sprechende Chinesin übersetzt. Nur der Akzent lässt vermuten, dass die Dolmetscherin im Reich der Mitte aufgewachsen ist. Diese informiert weiter: Die Beschaffenheit der Zunge lässt nach chinesischer Auffassung Rückschlüsse auf den gesundheitlichen Zustand der Rat suchenden Person ziehen.

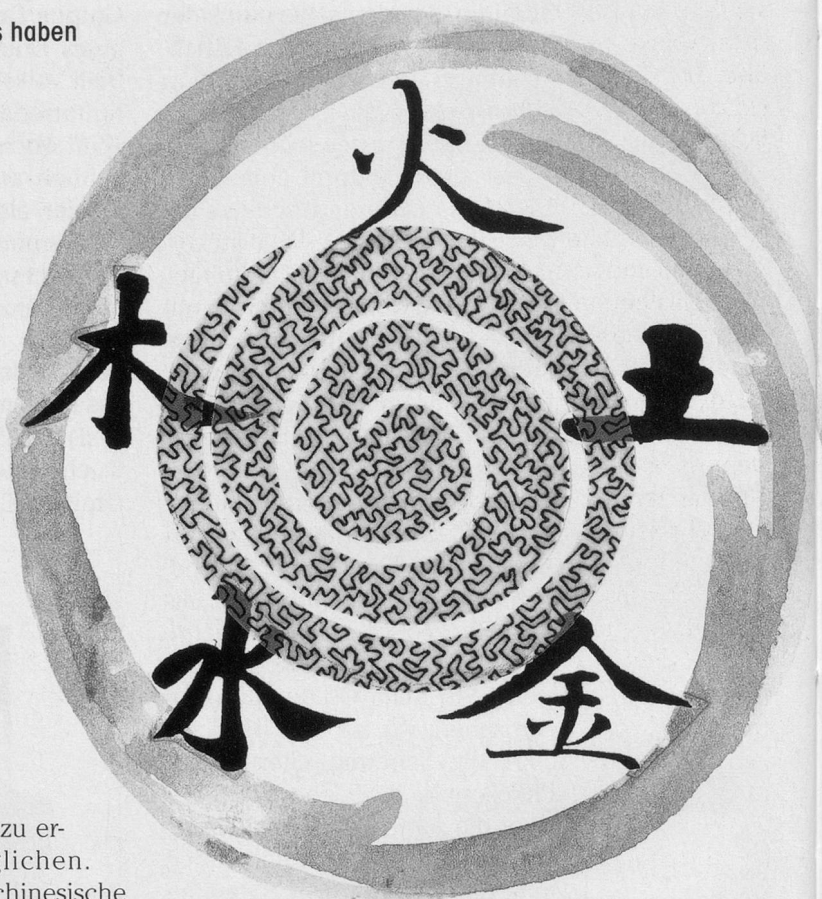
### Zungen- und Pulsdiagnose

Nach dem Betrachten der Zunge fühlt die TCM-Ärztin der Patientin den Puls. Auch dieser ist wichtig für das Gesamtbild. Die Ärztin diagnostiziert «eine Schwäche des Nierenkreislaufes, was einer Yin-Schwäche gleichkommt. Demzufolge ist das weibliche Element – also Ruhe und Besonnenheit – zu schwach vertreten, was sich in zeitweiligem Schwindel, Sehstörungen, Kreuzschmerzen, trockenem Mund und Schwitzen manifestiert». Die Patientin bestätigt die Feststellungen der Ärztin. Sie hat diese Symptome grossenteils selber beobachtet.

Die Ärztin kann aber zugleich beruhigen. Sie weiss vom westlichen Kollegen, dass bei dieser Person keine aktuellen Nierenprobleme vorliegen. Jeder Patient und jede Patientin wird vor der Konsultation bei den TCM-Ärzten von westlichen Spezialisten untersucht, damit Beratung und Therapie von TCM-Medizin mit der hierzulande gängigen Schulmedizin koordiniert werden können.

### Keine Angst vor der Nadel

Die TCM-Ärztin empfiehlt der Patientin eine Akupunkturbehandlung, um die Energie (das Qi, sprich: «tschi») wieder frei in den Meridianen (Leitbahnen) fließen zu lassen. Yin und Yang – weibliche und männliche Elemente – sollen wieder ins Gleichgewicht kommen, um das seelische, körperliche und mentale Wohlbefin-



den zu ermöglichen.

Die chinesische Medizin will die innere Harmonie für den Menschen. Sie setzt sich mit

ihrem ganzheitlichen Ansatz ab von der Vorstellung, kranke Mechanismen zu «reparieren». TCM lässt sich aber ideal mit der Schulmedizin kombinieren.

Kurze Zeit später lässt sich die Patientin laut dem Vorschlag der chinesischen Ärztin mit Akupunkturadeln behandeln. Der kleine Stich ist – anders als erwartet – kaum zu spüren. Die Patientin fühlt sich wohl: Allerdings sieht die Welt nach der ersten rund 20-minütigen Behandlung für sie noch nicht viel anders aus als vorher. Manchmal wirken Behandlungen sofort. Manchmal braucht es laut der Ärztin aber auch mehrere Sitzungen, um eine nachhaltige Verbesserung zu erfahren.

### Heilkräuter als Unterstützung

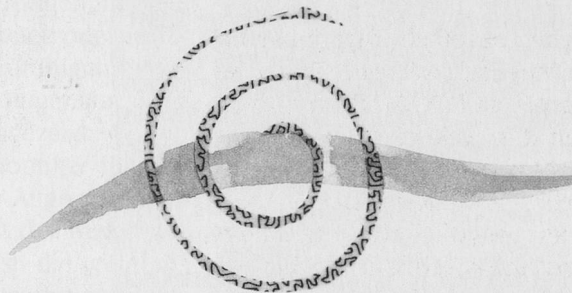
Die Ärztin empfiehlt weiter, den Nierenkreislauf mit pflanzlichen Präparaten zu stärken. Heilkräuter spielen in der chinesischen Medizin eine zentrale Rolle: Sie sollen in Form von Dragees, Bädern, Teekuren etc. dazu beitragen, die innere Balance wieder herzustellen.

Zwar sind die «Hauptpfeiler» der chinesischen Medizin einerseits Akupunktur und andererseits Heilkräuter. Wichtig ist in der TCM aber auch die Diätetik (eine gesunde und ausgewogene Ernährung), die Tuina-Massage, welche die Organe durch Akupunktur indirekt über die Meridiane behandelt, und die Wärmetherapie (Moxibustion), welche die Wirkung der Nadeln zusätzlich unterstützen soll.

### Verschiedene Indikationen

Mit den verschiedenen Therapien der TCM wollen die Ärztinnen und Ärzte aus dem Reich der Mitte vor allem die Selbstheilungskräfte anregen. Folgende Krankheitsbilder lassen sich durch Traditionelle Chinesische Medizin frühzeitig erkennen und besonders erfolgreich behandeln: Stressfolgeerkrankungen (z.B. Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Nervosität, Depression), funktionelle Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerzen, Gicht, Gelenkschmerzen), Kopf- und Gesichtsschmerzen (z.B. Migräne, Spannungskopfschmerzen, Heuschnupfen usw.), chronische Schmerzzustände (verschiedene Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises), Erkrankungen der Atemwege (leichtes Asthma, Rhinitis etc.), Kreislaufkrankheiten, Erkrankungen des

Verdauungstraktes (unspezifische Durchfalls- und Verstopfungserkrankungen), Erkrankungen der Harnwege und Geschlechtsorgane (Reizblase, unspezifische Prostatitis, Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit). Auch bei Entwöhnung (Rauchen, Übergewicht), Tinnitus (Ohrensausen) und erhöhter Infektanfälligkeit ist chinesische Medizin hilfreich. Nicht geeignet ist chinesische Medizin bei chirurgischen Eingriffen (z.B. Beinbrüchen) oder bei Krebserkrankungen, die mit schulmedizinischen Methoden – allenfalls alternativmedizinisch unterstützt – angegangen werden müssen. ■



\* Viviane Schwizer, Horgen, ist freie Journalistin.  
Illustrationen von Mo Richner, Dottikon.

Immer mehr «Westler» lassen sich mit fernöstlichen Therapiemethoden behandeln.

### Bezahlt die Krankenkasse TCM-Behandlungen?

In den CHINAMED-Zentren belaufen sich die Behandlungskosten auf 130.– bis 150.– Franken pro Stunde. Ein Behandlungszyklus umfasst zwischen 8 und 12 Sitzungen zu etwa 45 Minuten, die wöchentlich ein- bis zweimal stattfinden. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann gut mit schulmedizinischen Massnahmen kombiniert werden.

Die Behandlungen in den CHINAMED-Zentren werden von den Krankenkassen übernommen, sofern eine Zusatzversicherung abgeschlossen worden ist. Bei Schweizer Ärzten, die über eine FMH anerkannte Zusatzausbildung in TCM verfügen, übernimmt die Grundversicherung die Kosten (Selbstbehalt zehn Prozent, Franchise beachten). Dringend empfohlen wird die Abklärung der Kostenübernahme vor Behandlungsbeginn. (Telefon an die eigene Krankenkasse mit der Bitte um Information!) Dies bewahrt vor unliebsamen Überraschungen. (VS)



## Glossar

### Wichtige Begriffe in der chinesischen Medizin

**Yin:** Weibliches Prinzip. Repräsentiert Ruhendes, Kühlendes, Bewahrendes, Stoffliches; ihm wird die Nacht und der Mond zugeordnet.

**Yang:** Männliches Prinzip. Repräsentiert Bewegtes, Warmes, Helles, Gedankliches; ihm wird der Tag und die Sonne zugeordnet.

**Meridiane:** 12 Leitbahnen mit insgesamt 361 Schlüsselstellen, bei denen das energetische System des Menschen beeinflusst werden kann.

**Qi** (sprich: «tschi»): ursprüngliche Lebensenergie: Der Mensch ist gesund und fühlt sich wohl, wenn diese Kraft im Körper frei fließt.

**Akupunktur:** das Wort setzt sich zusammen aus dem Lateinischen «acus» = Nadel und «pungere» = stechen; mit Akupunktur kann auf einen harmonischen Fluss des Qi in den Leitbahnen hingewirkt werden. Dieser ist in der TCM-Lehre Voraussetzung für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen.

**Akupressur/Akupunktmassage:** Statt mit Nadeln wird mit Druck auf die entsprechenden (Trigger-)Punkte eingewirkt.

**Ohrakupunktur:** Da das Ohr nach chinesischer Vorstellung ein Mikrokosmos des ganzen Körpers ist, können Nadeln im Ohr auch entfernt liegende Körperteile beeinflussen.

**Moxibustion** (auch Kauterisation genannt): Wärmepunkt-Behandlung der Haut. Chinesische Therapiemethode, bei der getrocknetes Beifusskraut über wichtigen Akupunkturpunkten abgebrannt wird.

**Tuina-Massage:** chinesische Massage, die den Ausgleich der Energie positiv beeinflusst, ähnlich der Chiropraktik.

**Qi Gong/Tai-Chi:** Meditationsübungen nach chinesischer Art, bei der Körperübungen und der Atem eine entscheidende Rolle spielen.



Akupunkturbehandlung unterhalb des Knies: kleiner Stich mit grosser Wirkung.

Fotos: Viviane Schwizer

In der Schweiz gibt es verschiedene CHINAMED-Zentren, die komplementärmedizinische TCM-Behandlungen anbieten. Weitere Informationen siehe auch Homepage: [www.chinamed.ch](http://www.chinamed.ch)



TCM HIRSLANDEN ZÜRICH - ZENTRUM FÜR  
Münchhaldenstrasse 33, 8008 Zürich  
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN  
Tel. 043 499 10 20, Fax 043 499 10 21, [www.tcmmed.ch](http://www.tcmmed.ch)



EIN HAUCH  
VON SPANIEN  
ZU HAUSE

Maja