

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Der Körperenergie freien Lauf lassen
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078802>

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: 23.11.2025

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



Der Körperenergie freien Lauf lassen

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) befasst sich mit dem energetischen Gleichgewicht im Körper. Um es bei einer Störung wiederherzustellen, kommen oft Akupunkturnadeln zum Einsatz, aber auch passende Nahrungsmittel und persönlich abgestimmte Arzneien.

Wer in einer Praxis für Chinesische Medizin das Heil beziehungsweise die Erlösung von einem körperlichen Leiden sucht, hat in der Regel schon andere Ärzte konsultiert. An die Heilkunst der Asiaten wenden wir uns oft erst, wenn die Methoden der westlichen Medizin keinen oder zu wenig Erfolg brachten. «Es kommen auch Patienten und Patientinnen zu uns, die bereits eine Diagnose von einem

Schulmediziner erhalten haben, diese aber noch bestätigt haben möchten», erklärt Wei Wang, TCM-Spezialist bei Sino-med Kloten.

Statt Thermometer, Blutanalysen und bildgebender Verfahren verlassen sich chinesische Therapeuten auf ihre gut geschulten Sinne und ihre Erfahrung. Sie begutachten die Zunge, prüfen den Puls und tasten den Körper ab, um Unregelmässigkeiten im Organismus zu erken-

nen. Laut der in den letzten 2500 Jahren in China entstandenen Gesundheitslehre hängt die Gesundheit von einem Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang ab. Das Zusammenwirken von Yin und Yang, von kalt und warm, von passiv und aktiv lässt die Lebensenergie Qi entstehen. Das Qi fliesst auf den Meridianen und Leitbahnen. Ist es gestört, treten Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten auf.

Nicht nur Unfall, Überbelastung oder psychische Faktoren können die Lebensenergie ins Ungleichgewicht bringen, auch die Jahreszeiten haben nach der chinesischen Gesundheitslehre einen grösseren Einfluss auf unser Wohlbefinden, als wir denken. Typische Herbst- und Winterbeschwerden wie Bronchitis und Rhinitis oder Magen-Darm-Verstimmungen sind daher auch eine Folge des Klimawechsels. «Der Körper bezahlt die Schulden des Sommers im Herbst und Winter zurück», sagt Wei Wang überzeugt.

Demnach sorgen die hohen Temperaturen der Sommermonate für Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Kreislaufprobleme. Klimaanlage, kalte Speisen und Getränke sowie Schwimmen im kalten Wasser beeinträchtigen den Körper zusätzlich. «Der vergangene kühle und feuchte Sommer stellte allerdings keine so grosse Belastung dar», schmunzelt der chinesische Therapeut. Doch auch ohne Sommerhitze sei nach der chinesischen Lehre der fünf Elemente im Herbst der Körper ausgetrocknet, was sich auf die Atmungsorgane, auf den Dickdarm und auf die Haut auswirke. Die Symptome: trockene Nasen- und Mundschleimhaut, trockener Hals, rissige Haut, konzentrierter Urin und Neigung zu Verstopfung.

Rettich und Honigwasser

Durch die Trockenheit könne vor allem die Lunge in Mitleidschaft gezogen werden, was sich durch einen trockenen Husten äussere. Patientinnen und Patienten mit diesem typischen Wintersymptom empfiehlt die chinesische Gesundheitslehre nicht nur Medizin, sondern auch Rettich. Während wir das scharfe Gemüse im rohen Zustand als besonders gesund ansehen, schwören die Asiaten auf die gekochte Variante. Wei Wang rät: «Sie müssen den Rettich mit der Schale kochen und in der akuten Phase davon essen. Das wirkt befeuchtend und hilft meistens rasch. Auch in Kandiszuckerwasser gedämpfte Birnen befeuchten gut.» Viel Honigwasser zu trinken unterstütze ausserdem die Zunahme von Körperflüssigkeit. Der Honig dürfe allerdings nicht erhitzt werden, da er sonst seine

Sorgfältig auswählen

Es gibt in der Schweiz eine grosse Anzahl von Therapeutinnen und Therapeuten, die Chinesische Medizin anbieten. Der Ausbildungsstand ist unterschiedlich sowie auch die Vorgaben der Kantone bezüglich TCM. Die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM zählt aktuell 1063 A-Mitglieder, die eine mindestens dreijährige theoretische und praktische Ausbildung bestanden haben und sich regelmässig weiterbilden. Bei der Wahl einer behandelnden Fachperson wird daher empfohlen, auf die Mitgliedschaft im Berufsverband zu achten. Mehr unter www.sbo-tcm.ch

Behandlungen bei anerkannten TCM-Fachleuten werden von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen für Komplementärmedizin vergütet. Noch bis 2017 zahlte die Grundversicherung jene Behandlungen, die von einem FMH-Arzt mit Zusatzausbildung in Chinesischer Medizin vorgenommen werden. Detaillierte Informationen gibts unter www.krankenkasse-vergleich.ch

heilenden Eigenschaften verliere. Speisen wie Reis, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln oder Sellerie stärken das Immunsystem, das unter dem Temperaturwechsel leidet.

Nach der Eingangsdiagnose und einer ausführlichen Untersuchung stellen TCM-Therapeuten meistens ein Rezept für eine individuelle Arznei aus. Die innere Arzneimitteltherapie mit Kräutern ist wie die Diätetik eine der fünf Säulen der Chinesischen Medizin. Die Arznei wird in der hochmodernen TCM-Apotheke Complemedis in Trimbach bei Olten als individuell abgestimmte Mischung eines «Hauptkrautes» und einer Handvoll «Helfer» zusammengestellt, gemahlen und auf dem Postweg zugestellt. Die Inhaltsstoffe des feinen Pulvers sind überwiegend pflanzlicher sowie selten mineralischer oder tierischer Herkunft.

2500 bis 3000 Substanzen verwendet die Chinesische Medizin hierzulande. Die Arznei soll während etwa einer Woche mehrmals täglich mit Wasser angerührt eingenommen werden. Mit Tee nach westlicher Vorstellung hat die stark bittere Brühe allerdings wenig zu tun. Chinesische Medizin ist gewohnungsbedürftig! «Sobald sich eine positive Wirkung einstellt, nehmen die Leute den Geschmack gerne in Kauf», weiss Wei

Wang. Sofern man nicht an einer Magen- oder Milzschwäche leide, könne man das Pulver auch in Joghurt einrühren, ergänzt er. Für totale Teegegner sowie für die Einnahme unterwegs gibt es die Kräutermischung ebenfalls als Tabletten, die dann allerdings etwas teurer zu stehen kommen. Allen Präparaten ist gleich, dass sie erst nach einiger Zeit der Einnahme wirken. Nebenwirkungen haben sie dafür kaum.

Kräuter und Nadeln

Akupunktur oder Moxa, Schröpfen, Tuina-Massage sowie seltener Qigong kommen als äussere Therapien einzeln oder in Kombination begleitend zum Einsatz. Die in der westlichen Welt am besten bekannte Akupunktur wird gar in 95 Prozent aller Krankheitsfälle angewandt. Je nach Beschwerdebild versucht der TCM-Therapeut, den Energiefluss durch das Setzen von Akupunkturadeln zu verbessern. Im Anfangsstadium einer Hustenerkrankung könne Akupunktur auf dem Lungenmeridian hilfreich sein, bei einem chronischen Husten reiche das «Nädeln» allein aber nicht mehr, erklärt Wei Wang.

Wenn im Körper Kälte überwiegt, die etwa Muskelverspannungen verursacht, empfiehlt er, die Akupunkturpunkte zu erwärmen. Das geschieht mittels Moxibustion, bei der eine Art Zigarren aus Beifuss über bestimmten Akupunkturpunkten abgebrannt werden. Dieses Vorgehen soll die blockierte Lebensenergie wieder in Bewegung bringen und die Kälte vertreiben. Nach westlicher Vorstellung verstärkt die Wärmeanwendung vor allem die Durchblutung des Gewebes, wodurch sich Verspannungen letztlich ja auch lösen.

Fünf bis sechs Therapiesitzungen sind bei einer akuten Erkrankung, zehn bis zwölf bei einem chronischen Leiden erforderlich. Immer gleich ist die Zungen- und Pulsdiagnose am Anfang. TCM-Spezialist Wei Wang: «Daran lässt sich erkennen, wie sich der Zustand des Patienten verändert hat und ob als weitere Therapie Akupunktur, Schröpfen oder Massage angesagt ist. Mit Behandlung entsteht Veränderung!»

Martina Novak