



健康
长寿

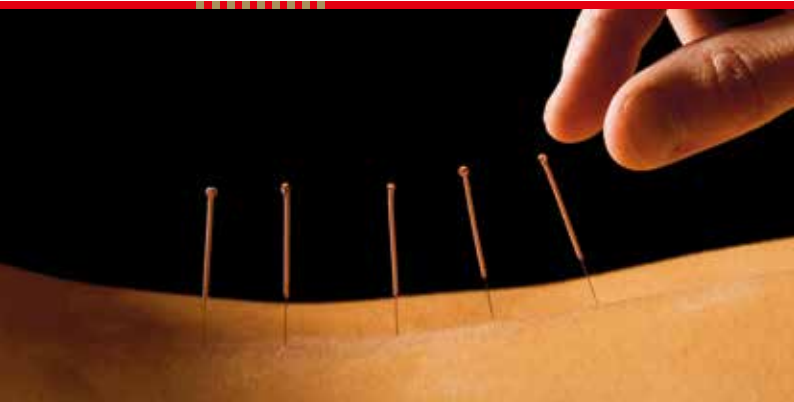
*Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM)*



*Für wen ist die Traditionelle Chinesische
Medizin geeignet?*

Für alle, die eine Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin suchen und sich weniger Medikamente und Nebenwirkungen in der Behandlung wünschen.

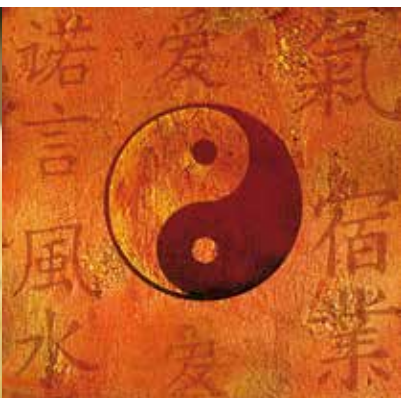
中医



Die Entstehung

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches Medizinsystem, welches vor rund 2500 Jahren seinen Ursprung in China fand. Eine der wichtigsten Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Begriff der Gesundheit. In China war es früher die vornehmste Aufgabe eines guten Arztes, die Menschen gesund zu erhalten. Wenn jemand krank wurde, hatte der Arzt seine Aufgabe mehr oder weniger verfehlt. Eine präventive Behandlung ist in verschiedenen Fällen auch heute noch eine sehr empfehlenswerte Gesundheitsvorsorge.

Ganzheitliches Medizinsystem heisst, dass nicht etwa eine Fehlfunktion oder ein krankhaftes Verhalten von Magen, Herz oder Leber allein als Ursache der Krankheit diagnostiziert und behandelt wird, sondern eine Störung des inneren Gleichgewichts erkannt und diese behoben wird.



In der TCM bedeutet dies, dass die Gesundheit jedes Menschen von einem Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang im Körper abhängt. Solange dieses Gleichgewicht besteht, bleiben Körper und Geist gesund. Ein Ungleichgewicht jedoch kann zu Krankheiten führen.

Lebensenergie – Qi

Das Zusammenwirken von Yin und Yang im Körper lässt eine Art Lebensenergie, das Qi, entstehen. Qi fließt frei im ganzen Körper in Bahnen, den sogenannten Meridianen oder Leitbahnen. Auch das Qi muss in Harmonie sein und sollte in genügender Menge im ganzen Körper ungehindert fließen können.

Viele Krankheiten können auch dadurch entstehen, dass der Qi-Fluss durch eine Blockade im Körper gestört ist.

Die Behandlungsstrategie der TCM zielt deshalb in erster Linie darauf ab, das Gleichgewicht von Yin und Yang herzustellen und einen freien Fluss des Qi zu gewährleisten. Auf diese Weise können verschiedene Symptome behandelt und/oder einer erneuten Erkrankung vorgebeugt werden.



In der TCM gibt es fünf verschiedene Therapiemöglichkeiten oder Methoden. Wobei jedoch die Akupunktur, gerade im Westen, die grösste Bekanntheit genießt.

Akupunktur

Bei der Akupunktur wird an empirischen, also erfahrungswissenschaftlichen Punkten mit feinsten Nadeln unterschiedlich tief in die Haut gestochen. Die Nadeln werden für zirka 25 bis 45 Minuten in der Haut belassen. Die Theorie besagt, dass damit in den Leitbahnen (Meridianen) die Bewegung der Lebensenergie Qi beeinflusst wird, Hitze ausgeleitet werden kann und/oder eine tonisierende (Energie zuführen) oder sedierende (Energie ableiten) Wirkung erzeugt wird. Die Nadelung ist in den meisten Fällen schmerzfrei. Eine Akupunkturbehandlung wird häufig mit Schröpfen (lokale Durchblutungssteigerung) oder Moxibustion (Behandlung mit Wärme) kombiniert.

Chinesische Kräuterheilkunde, Arzneitherapie

Die chinesischen Arzneimittel enthalten pflanzliche, tierische wie auch mineralische Bestandteile. Wobei die tierischen und mineralischen Anteile nicht häufig zu finden sind. Die chinesische Arzneimittelkunde verwendet oft nicht nur einzelne Kräuter, es werden häufig Mischungen verschrieben.



Alle chinesischen Kräuter unterstehen in der Schweiz dem Heilmittelgesetz und werden als Medikamente angesehen. Die strengen Richtlinien der Swissmedic (Schweizerisches Heilmittelinstitut) garantieren eine einwandfreie Qualität und Sicherheit.

Ernährungslehre, Diätetik

In der TCM wird zwischen Nahrung und Arznei kein Unterschied gemacht. Deshalb wird die Ernährung in jede Behandlung mit einbezogen. Sie spielt eine grosse Rolle auf dem Weg zur Genesung. In der Ernährungslehre der TCM werden die Lebensmittel, gleich wie in der Kräuterheilkunde, sehr fein unterschieden. Sie werden nach ihrer Energetik (Temperatur; kalt, warm, heiss, neutral oder erfrischend) und ihrem Geschmack (süss, sauer, salzig, bitter oder scharf) eingeteilt. So kann der Therapeut je nach vorliegendem Problem individuelle Ernährungstipps abgeben.

Jedes westliche Nahrungsmittel kann nach diesen Grundsätzen eingeteilt werden, somit ist es nicht nötig, sich mit chinesischen Speisen zu ernähren. Diese Lehre kann fliessend in die gewohnte Ernährung eingeplant werden, sie erfordert nur ein kleines Umdenken.



Tui-Na-Massage

Durch die Tui-Na-Massage werden Blockaden des Qi im Körper behoben. Der Qi-Fluss wird harmonisiert und in die richtige Richtung gelenkt. Schmerz kann somit gelindert und Verspannungen können gelockert werden. Tui-Na enthält verschiedene Techniken wie Schieben, Streichen, Drücken, Reiben, Klopfen, Klatschen und Vibration.

Qigong – Bewegungsübungen und Atemtechniken

Qigong wird nicht nur zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ausgeübt, sondern auch zur körperlichen und geistigen Schulung. Die Chinesen haben diese Übungen seit vielen Jahrhunderten verinnerlicht und in ihren Alltag eingebaut.

Indikationen: Diese Aufzählung für die Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist nicht abschliessend.

Gynäkologie, Urologie

- Menstruationsbeschwerden
- Infertilität/Kinderwunsch
- Potenzstörungen/Libidoverlust
- Menopause/klimakterische Beschwerden
- Schwangerschaft- und Geburtsbegleitung
- Hyperemesis

Allergien, Hauterkrankungen

- Heuschnupfen
- Asthma
- Ekzeme (Neurodermitis, Nesselfieber, Kontaktekzem)

Neurologische Krankheiten

- Kopfschmerz/Migräne
- Schwindel/Kreislaufbeschwerden
- Durchblutungsstörungen
- Tinnitus
- Ischalgien (Schmerzen der Lendenwirbelsäule, z.B. Hexenschuss)
- Trigeminusneuralgie (Schmerzattacke im Gesicht)
- Schlafstörungen

Innere Krankheiten

- Anämie (Blutarmut)
- Immunschwäche
- Bronchitis
- Übergewicht/Adipositas
- Hämorrhiden
- Hyperacidität (Übersäuerung des Magens)
- Chronische Obstipation (Verstopfung)
- Diarrhö (Durchfall)

Orthopädische Krankheiten

- Chronische Rückenschmerzen
- Nackenschmerzen/Nackensteife
- Bandscheibenvorfall
- Arthritis/Arthrose
- Rheuma
- Schulter-Arm-Syndrom
- Epikondylitis (Tennisellbogen)



Als gelernte TCM-Therapeutin arbeitete ich in den letzten Jahren in einer Praxis in Zürich, welche sich auf Infertilität/Kinderwunsch und gynäkologische Probleme spezialisiert hat. Nebenbei arbeite ich als Teilzeitangestellte in der St. Jakob Apotheke St. Gallen in meinem erst-erlernten Beruf als Pharmaassistentin. Diese Kombination lässt mir viel Spielraum für individuelle Beratungen und Behandlungen. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Schulmedizin kombiniert, ist aus meiner Erfahrung in vielen Fällen ein sehr guter Weg zum Erfolg.

Anja Koller

Dipl. Akupunkteurin / TCM-Therapeutin

Dipl. Herbalistin

安雅辛格纳



Traditionelle
Chinesische Medizin

Praxis für TCM
Anja Koller
Vadianstrasse 33
9000 St. Gallen
Telefon 071 220 31 39
praxis@akupunktur-sg.ch
www.akupunktur-sg.ch