

Rheumabeschwerden mit TCM lindern

In der Schweiz ist Rheuma mit fast zwei Millionen betroffenen Menschen eine der am weitesten verbreiteten Erkrankungen. Immerhin ist es möglich, mit Rheuma gut zu leben. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann dabei einen wichtigen Beitrag leisten.

Liebe Frau Jackson

Ich leide in den Wintermonaten an intensiven, stechenden und bohrenden Schmerzen in den Gelenken. Etwas besser wird es durch Wärme und wenn ich mich bewege. Was kann ich dagegen unternehmen? (Christa Kluge, 56 Jahre)



Liebe Frau Kluge

Sie scheinen an einem Kälte-Bi Syndrom zu leiden. Dieses entsteht durch das Eindringen von Kälte, Wind und Feuchtigkeit in den Körper. Durch eine Therapie bestehend aus Akupunktur, Moxa-Behandlung und TCM-Kräutern können Qi und Blut bewegt und die Kälte ausgeleitet werden. Essen Sie zudem thermisch wärmende Nahrungsmittel und Gewürze – am besten drei warme Mahlzeiten am Tag.

Laura Jackson

ist Dipl. Akupunkteurin TCM. Sie ist ausserdem Vorstandsmitglied beim TCM-Fachverband Schweiz (www.tcm-fachverband.ch) und arbeitet als Therapeutin in eigener Praxis in der Sportclinic Zürich (www.laurajackson.ch). Ein Termin kann online auf sanasearch.ch gebucht werden.

Die Bezeichnung Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Gelenke, Knochen, Sehnen, Muskeln oder Bindegewebe. Oft leiden Betroffene unter starken Schmerzen und erheblichen Einschränkungen der Beweglichkeit. Da die Ursachen der Krankheiten verschieden sind, werden sie in der TCM auch unterschiedlich behandelt. Ziel ist es, die Zerstörung der Gelenke zu verhindern und die Schmerzen zu lindern. Dazu wird die TCM entweder als Einzeltherapie oder begleitend zur schulmedizinischen Behandlung angewendet. Viele TCM-Therapeuten arbeiten eng mit Rheumatologen und Physiotherapeuten zusammen, um

die Behandlung so integrativ und ganzheitlich wie möglich zu gestalten.

Rheuma aus Sicht der TCM

In der TCM gehören Gelenkbeschwerden zu den sogenannten Bi-Syndromen. Bi bedeutet so viel wie Blockade. Als wäre Sand im Getriebe, ist bei Rheuma eine schmerzhaft Blockade der Lebensenergie Qi und der Blutzirkulation in den Leitbahnen, Gelenken, Muskeln und Sehnen vorhanden.

Weihrauch und Myrrhe wirken schmerzstillend.

Der Schmerz entsteht vorwiegend bei Kälte, Hitze, Wind oder Feuchtigkeit. Dringt z. B. im Winter Kälte in den Körper, entsteht ein sogenanntes Kälte-Bi-Syndrom. Dieses schmerzhafteste aller Bi-Syndrome geht mit stechenden Schmerzen und einer Versteifung der Gelenke einher. Beim Wind-Bi hingegen wandert der Schmerz von einem Gelenk zum anderen. Er klingt zwischendurch ab, entsteht dann wieder und tritt vor allem bei Wetterveränderungen auf. Das Feuchtigkeits-Bi äussert sich durch Schwellungen und einen fixierten Schmerz sowie einem Gefühl von eingerostet sein und mit Schmerzen zu Beginn einer Bewegung. Diese verschlimmern sich bei feuchtem Wetter und Regen. Je länger die Bi-Syndrom-Erkrankungen anhalten, desto häufiger entwickelt sich daraus das sogenannte Hitze-Bi. Typischerweise treten dann Entzündungszeichen wie geschwollene, heisse, gerötete, schmerzhaft Gelenke mit Bewegungseinschränkungen auf.

Kräuter und Akupunktur

Zur Behandlung der Bi-Syndrome kommen sogenannte Luo-Mai-Kräuter zum Einsatz, die Blockaden in den Leitbahnen auflösen und das Qi und Blut wieder zum Fliessen bringen. Dazu zählt zum Beispiel der Wacholder, ein wichtiges Kraut gegen das feuchte, kalte Bi. Auch die Engelwurz wird eingesetzt, um das

Blut zu bewegen. Oder der medizinische Zimt: er wärmt und lindert Entzündungen. Weihrauch und Myrrhe wiederum wirken schmerzstillend. Die Kräutermischungen werden meist über mehrere Wochen oder Monate hinweg als Tee getrunken.

Zusätzlich zur Kräutertherapie spielt auch die Akupunktur bei der Rheuma-Behandlung eine wichtige Rolle. Auch durch diese werden das Qi und Blut bewegt, Blockaden gelöst und alles wieder zum Fliessen gebracht. Oft zeigt die Kombination von Kräutern und Akupunktur die besten Erfolge.

Weitere Methoden der TCM

Um die leidigen Eindringlinge wie Kälte, Wind und Feuchtigkeit aus den Leitbahnen, Muskeln, Sehnen und Gelenken zu entfernen und die Schmerzen zu lindern, braucht es Wärme und Bewegung. Daher sind weitere TCM-Behandlungsmethoden wie Qigong, Tuina-Massagen oder eine wohltuende, wärmende Moxa-Behandlung zu empfehlen.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Schon kleine Veränderungen bei der Nahrungsmittel- und Getränkeauswahl können eine grosse Wirkung haben. Bei Kälte-Bi helfen z. B. wärmende und bewegende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kurkuma und Gewürznelken. Zudem sollten kalte Nahrungsmittel wie Rohkost oder eiskalte Getränke und kühlende Tees vermieden werden. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Silvia Siegenthaler

Meditation

Verbindung mit der inneren Quelle
Inspirationen auf pädagogischer Grundlage

Mit zwei Meditations-CDs



Gesunde Wurzeln für ein ganzheitliches Leben

Dieses Buch zeigt auf, welche Chance die Meditation uns allen – Erwachsenen wie auch Jugendlichen und Kindern – bietet.

Die Autorin schreibt aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung und aus ihrer persönlichen Meditationspraxis.

Das Lesen dieses Buches ist selbst schon eine Form von Meditation.



Beiliegend: zwei CDs mit je drei Meditationen, gesprochen und mit Klangschalen begleitet von Silvia Siegenthaler.

Das Buch ist im Fachhandel, beim Verlag und an den offenen Meditationen mit der Autorin erhältlich: www.introvision.ch

Silvia Siegenthaler, Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle, ISBN: 978-3-905831-62-7, Govinda-Verlag
Erstauflage Januar 2020, gebunden, Schutzumschlag, mit 6 Meditationen auf 2 Meditations-CDs, 136 Seiten, CHF 36.-

ANZEIGE