



Traditionelle Chinesische Medizin

Akupunktur, Ohr-Akupunktur, Tui Na, Moxa,
Gua Sha und Schröpfen

Liebe Patientin, Lieber Patient

Sie interessieren sich für eine Behandlung aus dem Bereich der Chinesischen Medizin. Sehr gerne informieren wir Sie, was es für Therapiemethoden gibt – und bei welchen Erkrankungen respektive Störungen diese eingesetzt werden.

Die Chinesische Medizin basiert auf Erfahrungswerten, die über 2000 Jahre alt sind. Diese wurden festgehalten und über viele Generationen weitergegeben. Die Chinesische Medizin (auch als Traditionelle Chinesische Medizin = TCM bekannt) ist eine Heilkunst, die sich über Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt hat. In der TCM wird der Mensch als ganzheitliches Wesen betrachtet und nicht isoliert Symptome oder Beschwerden behandelt.

Die TCM kann bei akuten und chronischen Beschwerden als Therapie eingesetzt werden. Sie ist auch sehr wirkungsvoll als Prävention verschiedenster Störungen.

In der TCM hat man verschiedene Diagnosetechniken und verschiedene Therapieformen. Zur Befragung gehört ebenfalls die Zunge- und Pulsdiagnostik. Diese verdeutlicht die Diagnose oder gibt weitere Indizien für die Behandlung.

Yin und Yang ist das älteste Prinzip der chinesischen Philosophie. Es steht für gegensätzliche, sich ergänzende Kräfte oder Energieformen, die in Wechselbeziehung zueinanderstehen. Am eindrucksvollsten ist diese Rhythmik im Tagesablauf erkennbar.

Yang, das Helle, das Licht, steigt aus dem dunklen Yin der Nacht allmählich auf und geht nach Überquerung des Zenits in das Dunkel des Abends und der Nacht zurück. Ist der Mensch gesund, befinden sich Yin und Yang im Gleichgewicht – die Lebensenergie Qi kann frei fließen.

Therapieformen

Die TCM ist auf fünf Säulen aufgebaut. Hierzu gehören Akupunktur, Arzneimittelkunde (Herbalistik), Ernährung nach den fünf Elementen, Tui Na/An Mo-Massage und Qi-Gong. Ergänzend zu diesen Säulen sind die Therapien: Moxibustion (Wärmetherapie), Gua Sha (Schaben), Schröpfen und Ohrakupunktur, welche wir ebenfalls anbieten und die unten erklärt werden.

Akupunktur

Akupunktur kommt aus dem Lateinischen und bedeutet «Einstechen von Nadeln». Bestimmte Punkte werden durch das Einstechen von dünnen Nadeln stimuliert, um Blockaden im Energiefluss zu beseitigen und auf diese Weise Beschwerden zu heilen. Das Gleichgewicht der Energie (Qi) in den Energiebahnen (Meridiane) wird hergestellt – die Energie kann frei und ungehindert fließen.

Tui Na/An Mo

Der Begriff Tui Na bedeutet im Chinesischen «Schieben und Greifen». Tui Na (oder An Mo genannt) ist eine sehr effektive manuelle Therapie, um strukturelle Störungen zu beheben und die Vitalität und Widerstandskraft des Menschen zu stärken. Die Tui Na ist eine Massage, die sich gezielt auf die vorliegende Störung des Leitbahnsystems ausrichtet. Die Wirksamkeit dieser Methode zeigt sich speziell bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Muskulatur und Gelenke). Sie ist zur Vorbeugung und Entspannung sowie für nadelempfindliche Personen und Kinder/Säuglinge als Therapieform anstelle der Akupunktur sehr geeignet.

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur wird zur Unterstützung der normalen Akupunktur eingesetzt. Auf dem Ohr findet man den ganzen Körper abgebildet, was eine Akupunktur mit Dauernadeln oder kleinen Klebern ermöglicht. Diese können über mehrere Tage belassen werden. Die Wirkung der Behandlung wird verlängert und intensiviert.

Therapieformen

Moxa/Moxibustion

Bei der Moxibustion (Moxa genannt) wird Beifusskraut (*Artemisia vulgaris*) in Form einer Zigarre oder eines Hütchens abgebrannt. Akupunkturpunkte oder Körperareale werden erwärmt und stimuliert. Dies vertreibt blockierende Kälte aus den Leitbahnen (Meridiane). So kann dem Körper Wärme zugeführt und Energie (Qi) bewegt werden. Moxa wird häufig in Kombination mit der Akupunktur eingesetzt.

Gua Sha

Gua Sha ist eine Schabtechnik. Diese wird bei akuten wie in chronischen Fällen und an verschiedenen Körperarealen angewendet, vor allem am Rücken. Gua Sha regt den Stoffwechselprozess an und bewegt stagnierte Energien (Qi). Es können kleine Blutergüsse entstehen, welche ungefährlich sind und nach ein paar Tagen wieder verschwinden.

Schröpfen

Beim Schröpfen setzt man ein Schröpfglas auf bestimmte Hautgebiete und erzeugt darin einen Unterdruck. Das darunter liegende Gewebe wird in den Hohlraum eingesogen und Schadstoffe über die Haut ausgeleitet. Dies fördert nicht nur die lokale Durchblutung, sondern auch die Durchblutung der inneren Organe, die mit den behandelten Hautsegmenten reflektorisch verbunden sind. Darüber hinaus regt Schröpfen den Stoffwechsel an, beseitigt Muskelverspannungen und aktiviert das Immunsystem. Es können kreisförmige Blutergüsse entstehen, welche ungefährlich sind und nach ein paar Tagen verschwinden.

Indikationen für die Behandlung

Folgende Liste zeigt Krankheiten und Störungen auf, die sich erfahrungsgemäss besonders gut mit den Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin therapieren lassen. Für die Diagnose ist die Anamnese (Befragung), die Beobachtung als auch die Zungen- und Pulsdiagnose wichtig. Diese wird bei der Erstkonsultation erhoben und dokumentiert.

Bewegungsapparat

- Wirbelsäulen-Schmerzsyndrom, Lumbago (Hexenschuss), Ischialgie
- Gelenkschmerzen, auch bei Rheuma
- Tennis-/Golfer-Ellbogen
- Schulter-Arm Syndrom
- Sportverletzungen
- Muskel-Verspannungen

Gehirn und Nervensystem

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Schwindel
- Empfindungsstörungen, Missempfindungen

Atemwegserkrankungen

- Erkältung
- Asthma bronchiale
- Husten, Bronchitis (akut/chronisch)
- Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
- Heuschnupfen

Magen-Darm

- funktionelle Magen-Darmstörungen (Reizmagen, Reizdarm)
- Verstopfung oder Durchfall
- chronische Darmentzündungen
- Magenbrennen oder -schmerzen

Indikationen für die Behandlung

Gynäkologische Beschwerden

- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahr-Beschwerden
- Prämenstruelles Syndrom
- Schwangerschaft
- Blasenentzündungen

Psychische und psychosomatische Erkrankungen

- Depressionen
- innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Rauch-Entwöhnung

Hauterkrankungen

- Akne
- Ekzeme
- Neurodermitis
- Schuppenflechte (Psoriasis)
- schlechte heilende Wunden

Rufen Sie uns an für weitere Informationen und Terminvereinbarungen:
+41 81 255 20 61



Nebenwirkungen & Ablauf

Nebenwirkungen der TCM

Eine Behandlung hat keine bleibenden oder bedrohlichen Nebenwirkungen. Es kann manchmal zu Blutergüssen, Hautrötungen, Wärmegefühl, Unwohlsein oder einem leichten Schwindel kommen. Alle diese Nebenwirkungen gehen folgenlos vorüber und treten meistens am Anfang einer Behandlung auf. In einigen Fällen kann es zuerst zu einer Verstärkung der Probleme kommen, bevor eine Besserung eintritt. Dies ist als «Anfangs-Verschlechterung» bekannt.

Manche Patienten sind sehr empfindlich auf die Punktion mit den Akupunktur-Nadeln. Geben Sie uns Bescheid, wenn Sie dazu gehören, damit eventuell zuerst mit der Nadellosen Technik Tui-Na gearbeitet werden kann. Einige Akupunkturpunkte sind generell sehr schmerzhaft bei der Punktion. Wenn die Nadel erst an Ort ist, vergeht der Schmerz in der Regel schnell.

Ablauf einer ambulanten Behandlung

Bei der Erstkonsultation werden Sie befragt, untersucht und es werden die Zunge und der Puls diagnostiziert. Dann legt die Therapeutin oder der Therapeut mit Ihnen zusammen fest, welche Therapieform angewendet und welches Ziel angestrebt wird.

Wie viele Sitzungen notwendig sind bis zum gewünschten Resultat hängt vom Krankheitsbild, der Schwere der Symptome und Ihrer Reaktion ab. Sie legen mit der Therapeutin/dem Therapeuten zusammen fest, wie lange Sie die Therapie durchführen möchten.

Kosten und Krankenkassenabrechnung

Die genauen Kosten sowie die Anerkennung der Krankenkassen sind auf dem Extrablatt oder auf der Webseite festgehalten. Wir benötigen das Einverständnisformular von Ihnen unterschrieben vor dem Beginn der Therapie.

Bitte informieren Sie sich und kommen Sie bei Fragen auf uns zu.

Kantonsspital Graubünden
Sekretariat Schmerzzentrum
Loëstrasse 99, 7000 Chur
schmerz@ksgr.ch
+41 81 255 20 61 | ksgr.ch/akupunktur

   KantonsspitalGR