

Sub-Gesundheit und traditionelle chinesische Medizin TCM

Nicht krank und doch nicht gesund

Kennen Sie das: Sie haben keine Fieber, und auch die anderen Werte sind im normalen Bereich, und doch sind Sie nicht «auf dem Damm»?

pb: Gesundheit beinhaltet mehr als das Nichtvorhandensein einer Krankheit oder eine robuste Konstitution. Gemäss Weltgesundheitsorganisation machen die wirklich Gesunden und die Kranken zusammen knapp die Hälfte der Menschheit aus. Mehr als die Hälfte befindet sich demnach im Übergang von Gesundheit zur Krankheit. Im Zustand der sogenannten Sub-Gesundheit. Ihre Vitalität, Reaktions- und Anpassungsfähigkeit sind vermindert. Dies zeigt sich unter anderem in Depression, schlechter Laune, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Energiemangel oder Müdigkeit.

In der TCM wird der Zustand von Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur betrachtet. Unregelmässige Arbeitszeiten, ungesundes Essen und schlechte Schlafgewohnheiten stören dieses Gleichgewicht; sie führen zu den erwähnten Symptomen. Menschen, die sich im Zustand der Sub-Gesundheit befinden, laufen Gefahr, krank zu werden. Hier kann TCM helfen. Die vier Diagnosemethoden der TCM – Beobachten, Lauschen, Fragen und Fühlen – lassen eine Erfassung der Schwächesymptome zu. Die sanfte, auf natürlicher Basis aufbauende

de Behandlung führt, zusammen mit einer Anpassung der Lebensweise und der Essgewohnheiten, zu sehr guten Resultaten.

Jahreszeitlich bedingte Schwächung

Speziell im Sommer führen die hohen Temperaturen zu Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Kreislaufproblemen. Der Körper wird zusätzlich durch Kälte beeinträchtigt, etwa durch lange Aufenthalte in Räumlichkeiten mit Klimaanlage.



Die TCM sagt: «Der Körper bezahlt die Schulden des Sommers im Herbst und Winter zurück.» Deshalb ist jetzt der richtige Zeitpunkt, die häufigsten Beschwerden, die während der kalten Herbst- und Wintermonate auftreten, zu behandeln. Dazu gehören zum Beispiel Bronchitis, Rhinitis (Schnupfen, Entzündung der Nasenschleimhaut) oder Magen-Darm-Beschwerden (Magenschmerzen, Übelkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall).

TCM San He
Seidenstrasse 3
5200 Brugg
Telefon 056 441 24 25

Lea (7) fand den Tiefschlaf nicht

Seit dem vierten Altersjahr ist das Mädchen mit Schlafstörungen konfrontiert.

Die Mutter Daniela Wernli erzählt: «Lea kam jede Nacht mindestens einmal zu uns Eltern ins Bett, ohne dabei zu erwachen und ohne sich am Morgen daran zu erinnern. Sie war dann sehr unruhig, bewegte sich stark und kam somit auch nicht zu Entspannung und Erholung. Am Morgen war sie müde, und sie brachte auch uns Eltern um unsern durchgehenden Schlaf.»

Daniela Wernli erkundigte sich über Erfolgsaussichten einer Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), mit der sie selber schon gute Erfahrungen gemacht hatte. «Hier geht man den Ursachen eines Übels auf den Grund und bekämpft nicht nur die Symptome.» Die Behandlung begann mit einem Schnupfenbesuch, wobei Lea einfach zuschaute, wie die chinesischen Methoden (Akupunktur, Schröpfen) umgesetzt werden. Nach der achten Sitzung wurden inzwischen beachtliche Resultate erzielt. «Obwohl wir anfänglich dachten, es bringe gar nichts, beobachteten wir nun, dass sich Leas Schlafqualität markant verbessert und sie am Morgen gut erholt aufsteht. Und die nächtlichen Besuche im Elternschlafzimmer bleiben weitgehend aus. Mit einfachen Mitteln wurde Wirkung erzielt.»