

# TCM als Behandlung gegen Nachwirkungen von Sportverletzungen

**Kompetent:** Die Praxis TCM Limmattal in Dietikon ist auf dem Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr erfahren und lindert ganz unterschiedliche Beschwerden.

*Gerade jetzt im Winter treten sie wieder besonders häufig auf: Sportverletzungen. Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft dabei, Verletzungen nach Sportunfällen schonend zu heilen. Das ist auch das Motto der Praxis TCM Limmattal in Dietikon*

Die Sportferien sind gerade vorbei, und der eine oder andere wird sie vermutlich nicht in bester Erinnerung behalten. Da wollte man am verschneiten Hang in den Bergen einen neuen Schwung ausprobieren oder rasant die Piste runterflitzen, und dann das: eine falsche Bewegung, und schon ist der Knöchel verstaucht – oder sogar das Bein gebrochen.

Während die meisten Betroffenen nach einer solchen Verletzung auf eine möglichst rasche Genesung hoffen und sich den Knöchel einwickeln bzw. eingipsen lassen, wählt die TCM einen anderen Ansatz. «Bei einer Stauchung setzen wir auf eine schonende Behandlung», erklärt Dingqin Frank-Hu. Die Geschäftsführerin der Praxis TCM Limmattal spricht aus eigener Erfahrung. Sie verstauchte sich im vergangenen Jahr beim Wandern den Knöchel. «Er war stark geschwollen», erinnert sie sich. «Der Arzt wollte mir einen Gips anlegen», sagt sie. «Doch das wollte ich nicht, weil dann das Blut nicht mehr richtig zirkulieren kann.» Stattdessen liess sie sich den



Das TCM-Limmattal-Team (v. l.): TCM-Ärztin Yishen Sui, Geschäftsführerin Dingqin Frank-Hu und Doris Erhardt.

Bild: msu

Knöchel einbinden und griff auf die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin zurück: Akupunktur, Tuina-Massagen und Schröpfen. «Nach zwei Wochen war der Knöchel schon deutlich weniger geschwollen», „erinnert sie sich. «Und er schmerzte auch fast nicht mehr.» Mittlerweile ist sie sogar schon wieder auf den Skiern gestanden. Dass Nachwirkungen von Sportverletzungen mittels TCM behandelt werden, ist in China üblich. Vor allem, wenn die Verletzung dermassen gravierend ist, dass ein Eingriff erforderlich ist. Bei einem Bruch beispielsweise werde der Knochen zwar durch die Operation ge-

heilt, sagt Dingqin Frank-Hu- «Aber das heisst nicht, dass auch die Schmerzen abklingen.» Denn bei einer Operation werde der Energiefluss unterbrochen, das so genannte positive Qi. Durch die TCM wird dieses positive Qi erzeugt und das Immunsystem gestärkt sowie die Stauung des Blutes beseitigt. So kommt der Heilungsprozess in Gang. Nun gibt es natürlich Fälle, in denen der Betroffene nicht um einen Gips herumkommt. «Danach haben die Leute meist Schmerzen, weil die Blutzirkulation gestört wird», erklärt Dingqin Frank-Hu. «Doch mit Akupunktur kann man dafür sorgen, dass das Blut zirkuliert.»

TCM hilft allerdings nicht nur, wenn der Körper verletzt ist, sondern auch die Seele. Gerade vor dem Frühlingsbeginn leiden viele unter Stimmungsschwankungen und Depressionen. Auch gegen Stress ist TCM als Therapie geeignet.

## Tage der offenen Tür

Ob die Leiden psychischer oder physischer Natur sind: Die TCM-Praxis Limmattal in Dietikon ist seit fünf Jahren die perfekte Anlaufstelle für alle, die sich eine alternative Behandlung wünschen. Wie professionell das Team der TCM Limmattal seine Patientinnen und Patienten betreut, davon kann man sich diesen Samstag, 28. Februar, und am Samstag, 7. März, ein Bild machen. An

beiden Tagen bietet das TCM Limmattal jeweils von 10 bis 17 Uhr einen Einblick in ihre Praxis. Zudem können Interessierte ihre Beschwerden schildern.

## AUF EINEN BLICK:

### Tage der offenen Tür:

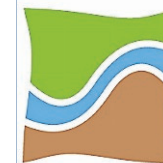
Samstag, 28. Februar,  
und Samstag, 7. März,  
jeweils von 10 bis 17 Uhr

**Nutzen Sie die Möglichkeit einer Gratis-Zungen-Diagnose.**

TCM Limmattal  
Im Haus Turicum  
Zürcherstrasse 48  
8953 Dietikon  
Telefon 044 740 08 08  
praxis@tcm-limmattal.ch  
[www.tcm-limmattal.ch](http://www.tcm-limmattal.ch)

## DIE TCM HILFT BEI:

- Herzrhythmusstörungen
- Nachbehandlung nach Herzinfarkt
- Angina pectoris
- Nachbehandlung nach Sportverletzungen
- Rheuma- und Gelenkschmerzen
- Nachbehandlung nach Krebs-OP
- Begleitende Behandlung zur Chemotherapie
- Magen- und Darmfunktionsstörung
- Hauterkrankungen
- Menstruationsstörung
- Kinderwunsch
- Übergewicht



TCM  
Limmattal