

# Wieder mehr Lebensqualität durch TCM

## Mit starken Knochen ins hohe Alter kommen – dank Traditioneller Chinesischer Medizin

*Jede vierte Frau und jeder 13. Mann, die älter als 50 Jahre sind, leidet unter der Knochenerkrankung Osteoporose.*

Offt sieht man Leute, die nach vorne gebeugt gehen und unter Schmerzen leiden. Die Diagnose: Osteoporose.

Die auch als Knochenschwund bekannte Krankheit schränkt die Beweglichkeit der Betroffenen im Alltag stark ein und kann im schlimmsten Fall gar zu einer Heimeinweisung führen. Sie tritt vor allem Personen auf, die älter als 50 Jahre sind. Dass Osteoporose in dieser Altersgruppe so häufig vorkommt, ist kein Zufall. Denn je älter man wird, desto mehr nimmt die Knochendichte ab. Das wiederum erhöht das Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

Da die Krankheit nicht heilbar ist, versucht man präventiv dagegenzuwirken. Das geschieht oft über die Ernährung. Eine ausgewogene Ernährungsweise, die viel Calcium und Vitamin D beinhaltet, kann das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, schon mal mindern. «Das reicht aber noch nicht», weiss Dingqin Frank-Hu, Geschäftsführerin der Praxis TCM Limmattal in Dietikon. Denn gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin hat der Knochenschwund auch mit dem Mangel an Nieren-Qi und Leber-Qi zu tun, die unter anderem für den Erhalt der Knochen und der Wirbelsäule zuständig sind. «Doch allein mit der Zufuhr von Calcium und Vitamin D genügt es nicht, die Knochendichte aufrecht zu erhalten», erklärt Frank-Hu.

«Folglich sollte man das Nieren-Qi und das Leber-Qi mit Therapien stärken, um den positiven Energiefluss wieder in Gang zu setzen und damit solche



Das kompetente Team: Yishen Sui, TCM-Ärztin, Dingqin Frank-Hu, Geschäftsführerin, und Wendy Xie, Dolmetscherin, von der Praxis TCM Limmattal.

msu

Krankheiten zu verzögern. Das Nieren-Qi sorgt für starke Knochen und ist der Schlüssel für ein langes Leben.» Die Therapien der Traditionellen Chinesischen Medizin sind schon seit Jahrtausenden fest verankert. Eine davon ist der Heilkräutertee, der nach traditionellem chinesischem Rezept gebraut wird. «Es gibt viele Heilkräutermittel, die für gesunde Knochen wichtig sind», sagt Frank-Hu.

Eine weitere, empfehlenswerte Therapie ist die Tuina-Massage. Dadurch wird die Blutzirkulation gefördert, und Stauungen werden beseitigt. Zudem wird der Körper entspannt – ein angenehmer Ne-

benefekt.

Die wichtigste Therapie, die für das Nieren-Qi unterstützend wirkt, ist diejenige, die bei Patientinnen und Patienten am meisten für Unbehagen sorgt: die Akupunktur. Die Akupunkturnadeln beeinflussen die Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche. Natürlich lässt sich nicht jeder gerne von einer Nadel stechen. Die Nadel löst im Körper eine Reaktion aus. Es ist wichtig, sich einer Ärztin oder einem Arzt mit Erfahrung anzuvertrauen. So wie Yishen Sui, die in der Praxis des TCM Limmattal tätig ist. Die TCM-Ärztin verfügt über mehr als 30 Jahren Erfah-

rung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und lebt zudem seit fünf Jahren in der Schweiz. Sie kann sich mit ihren Patientinnen und Patienten also auch auf Deutsch unterhalten.

### Auch bei Rücken- und Nackenschmerzen hilfreich

Die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen auch sehr gut bei Rücken- und Nackenschmerzen, welche ja weitaus häufiger als Osteoporose auftreten und auch junge Menschen betreffen. Für diese Beschwerden gilt die Schwächung des Nieren-Qis ebenfalls als Auslöser.

«Wichtig ist einfach, dass man die Schmerzen nicht verdrängt, sondern et-

was dagegen tut», sagt Frank-Hu, «und zwar nicht erst dann, wenn man es nicht mehr aushält, sondern so schnell wie möglich.» So wie eine 80-jährige Patientin, die unter starken Rückenschmerzen litt. Sie liess sich bei TCM Limmattal behandeln und kann seither wieder aufrecht gehen. Sie hat keine Schmerzen mehr, dafür aber ganz viel Lebensqualität dazugewonnen. Wer gerne mehr über die Traditionelle Chinesische Medizin erfahren möchte

### AUF EINEN BLICK:

#### Tage der offenen Tür:

Samstag, 1. April,  
und Samstag, 8. April,,  
jeweils von 9 bis 16 Uhr

#### Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen Puls-/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:

- Osteoporose
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Rheuma- und Gelenkschmerzen
- Heuschnupfen und Allergien
- Nachbehandlung nach Schlaganfall und Herzinfarkt
- Depression
- Schlafstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahresbeschwerden
- Kinderwunsch
- Tinnitus
- Hauterkrankungen
- Magen-/Darm-Funktionsstörungen
- Übergewicht

Das höchste Ziel der TCM ist es, die Gegenpole Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen.



TCM  
Limmattal