



Yves Allemann, diplomierter TCM-Therapeut
diplomierter Berufsmasseur, Dozent in der Bodyfeet MuttENZ
 Hauptstrasse 22 | CH-4132 MuttENZ | Tel. +41 (0)78 766 50 64
 y.a@qi-fluss.ch | www.qi-fluss.ch

Sprechstunden:

Montag und Samstag	10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	8:00 bis 18:30 Uhr
Mittwoch	11:00 bis 20:00 Uhr
Freitag	9:00 bis 20:00 Uhr
Oder nach Vereinbarung	



TCM - Traditionelle Chinesische Medizin

Was ist TCM?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein umfassendes Medizinsystem, das im Laufe der letzten 3'500 Jahre in China entstanden ist.

In der TCM hängt die Gesundheit jedes Menschen von einem Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang ab. Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund. Wird eine der Kräfte jedoch übermässig stark oder zu schwach, führt das zu einem Ungleichgewicht und zu Krankheit. Das Zusammenwirken von Yin und Yang, von kalt und warm, von passiv und aktiv lässt eine Art Lebensenergie, bekannt als Qi (Aussprache: tschii), entstehen. Qi fliesst auf klar erkennbaren Bahnen, den Meridianen oder Leitbahnen, und verbindet die Regionen des Körpers miteinander. Genau wie Yin und Yang muss auch Qi in Harmonie sein: Solange Qi in genügender Menge im ganzen Körper ungehindert fliessen kann, ist der Mensch physisch und psychisch gesund. Krankheiten werden hervorgerufen durch gestörte Qi-Flüsse. Darum liegt das Hauptziel der Behandlung im Ausgleich von Yin und Yang sowie in der Gewährleistung einer freien Qi-Zirkulation.

Therapieformen

Akupunktur, Moxa, Schröpfen, Gua Sha /Energie lenken

Mit **Akupunktur** werden Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche beeinflusst. Das unterschiedlich tiefe Einstechen der Nadeln an den über 360 Akupunkturpunkten gleicht die Qi-Zirkulation aus und reguliert die Organsysteme. Die Einstiche der Nadeln verursachen nur selten Schmerzen. Patienten spüren ein leichtes Ziehen oder ein feines elektrisches Gefühl, wenn die gesuchte Stelle erreicht ist.

Mit **Moxibustion** werden die Akupunkturpunkte durch das Abbrennen von getrocknetem Moxakraut (Beifuss), auch Moxawolle genannt, gewärmt. Der Beifuss ist eine sowohl in Asien wie auch in Europa beheimatete Heilpflanze. Ein Punkt kann auch mit sogenannten Moxazigarren, das sind aus Beifussblättern gedrehte Stangen, erwärmt werden.

Beim **Schröpfen** werden die Meridiane mit Schröpfgläsern stimuliert. Die Schröpftherapie eignet sich vor allem für die Behandlung der äusseren Schichten wie Muskeln und Haut.

Gua Sha ist ebenfalls eine Behandlungstechnik der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei wird die Haut mittels eines rundkantigen Instruments (chinesischer Löffel) strichweise unter Druck gesetzt und dadurch Energie- und Blutstasen («Blockaden») beseitigt.

Tuina /Handfeste Hilfe

Tuina ist die Traditionelle chinesische Massage. Tuina ist besonders wirksam bei Störungen des Bewegungsapparates, aber auch bei vielen anderen Beschwerden. Tuina bedient sich vor allem spezieller Handtechniken und Manipulationen wie Schieben, Streichen, Drücken, Reiben, Klopfen, Klat-schen bis hin zur Technik der Vibration. Die verschiedenen Massagetechniken von Tuina können auch genutzt werden, um innere Disharmonien positiv zu beeinflussen.

Klassische Massage

Bei der klassischen Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Die Berührungen haben zum einen eine direkte körperliche Wirkung, in dem sie verkrampfte Muskulatur dehnen und entspannen, die lokale Durchblutung steigern und den Zellstoffwechsel anregen. Dadurch werden auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, beseitigt. Zum anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.

Fussreflexzonentherapie

Die Fussreflexzonentherapie ist ein Heilverfahren, bei dem durch die Reizung von Nervenendpunkten am Fuss eine Wirkung in Form von Entspannung, Schmerzlinderung und Krankheitsheilung auf den Gesamtorganismus bezogen erzielt wird.

Die Dynamische Wirbelsäulentherapie / Bewegung löst

Die dynamische Wirbelsäulentherapie (DWTH) kommt nicht aus der TCM, Chirotherapie oder Chiropraktik und hat nichts gemeinsam mit diesen Therapiearten. Bei der DWTH wird versucht, normales Gelenkspiel der Becken- und Wirbelgelenke durch Mobilisation im normalen Gelenkbewegungsraum wiederherzustellen. Die dynamische Wirbelsäulentherapie ist ein sanftes Therapiesystem zur Behandlung der verschiedenen statischen und funktionellen Veränderungen an Becken und Wirbelsäule wie auch der sekundären Beschwerden und Krankheitsbilder, die durch Störungen, von der Wirbelsäule ausgehend, entstehen können.

Kinesio - Tape

Kinesiologisches Tape wird häufig noch als eine revolutionäre Therapiemethode bezeichnet. Dabei wird kinesiologisches Taping seit mehr als 35 Jahren mit grossem Erfolg weltweit bei allen Schmerzproblematiken eingesetzt – wie z.B. bei Nackenproblemen und Rückenschmerzen.

Weiter wende ich noch folgende Therapiemethoden in der Behandlung an:

Dorn-Therapie / Ohrakupunktur / Ernährung nach den fünf Elementen / Kopf-Tuina

Indikationenliste

Die folgende Liste führt Krankheiten und Störungen auf, die sich erfahrungsgemäss besonders effizient mit den Methoden der TCM therapieren lassen. Die Liste ist nicht vollständig. **Neurologische Krankheiten:** Schwindel, Tinnitus, Ischialgien, Periphere Neuropathien, Trigeminusneuralgie, Behandlungen nach Schlaganfall, Kopfschmerz / Migräne. **Orthopädische Krankheiten:** Chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Rheumatische Erkrankungen (z. B. Arthrose, Arthritis), Tennisellenbogen, Schulter-Arm-Syndrom, Nackenschmerz, Nackensteife. **Innere Krankheiten:** Anämie, Bronchitis, Metabolisches Syndrom, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Diabetes mellitus, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Hämorrhoiden, Krampfadern. **Gynäkologie / Urologie:** Menstruationsstörungen, Blasenentzündung, Sexual- und Fruchtbarkeitsstörungen, Schwangerschaft, Geburt. **Allergien / Hauterkrankungen:** Heuschnupfen, Asthma, Akne, Ekzeme, Schuppenflechte. **Magen- und Darmerkrankungen:** Hyperazidität des Magens, Verstopfung, Durchfall, Gastritis, Magengeschwür.

Kontraindikationen: (oder nach ärztlicher Absprache) Fieberhafte Erkrankungen (Entzündung mit Fieber z. B. Erysipel), Entzündliche Prozesse (z. B. Mandel-entzündung, Erkältung), Ulzerationen (Geschwürbildung), Dermatosen (Hautkrankheiten), Tumöröse Prozesse, Lymphome, Hämophilie (Bluterkrankheit), Antikoagulantien – Therapie (blutverdünnende Therapie durch Medikamente), Gefahrenzonen hinsichtlich Phlebitis (Venenentzündung) und Thrombose (lokalisierte Blutgerinnselbildung in Venen und Arterien), Frischer Herzinfarkt, Dekompensierte Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Reflexdystrophisches Syndrom (Morbus Sudeck), Arterielle Verschlusskrankheit (im Verschlussgebiet), Ausgeprägte Arteriosklerose (Arterienverkalkung), erste 3 Monate in der Schwangerschaft

Behandlung / Krankenkasse / Kosten

Je nach Behandlung benötigt es zwischen 5 bis 15 Sitzungen, welche etwa eine Stunde dauern. Die Erstbehandlung dauert meistens eine halbe Stunde länger und beinhaltet eine ganzheitliche Anamnese. **Anerkannt bei allen Krankenkassen als TCM-Therapeut via Zusatzversicherung.**

➔ Bitte erkundigen Sie sich vor Behandlungsbeginn bei Ihrer Krankenkasse betreffend Kostenübernahme. Behandlungshonorar: CHF 132.-- pro Stunde.