



Beschwerden

## TCM hilft bei Magenschmerzen

VON YONGLI XIE

Magenschmerzen (Schulmediziner sprechen auch von einer Gastralgie) – ein grosses Thema für viele unserer Patienten. Magenschmerzen können in unterschiedlicher Weise auftreten. Die Schmerzen können sich eher scharf oder brennend anfühlen. Egal ob Magenschmerzen kurzfristige Beschwerden auslösen oder das Unwohlsein über einen längeren Zeitraum stattfindet: oftmals gehen die Schmerzen einher mit weiteren Beschwerden wie Aufstossen, Durchfall und Verstopfung, Magengraben, Übelkeit, Erbrechen oder Appetitlosigkeit.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin können sowohl äussere als auch innere Faktoren Ursache für Magenschmerzen sein:

- Pathologische Kälte – verursacht durch kalten Wind, Durchzug oder zu viel kaltes Essen. Dies kann zu Schmerzen führen und den Magen angreifen.
- Auch die «innere Hitze und Feuchtigkeit», welche aus einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang entsteht, kann zu diesen Beschwerden führen.

- Zunehmend finden sich die Gründe in psychischen Ursachen wie Stress, Aufregung und Depression, welche in der modernen Gesellschaft immer häufiger anzutreffen sind.
- Ebenso verursachen Milz- und Magen-Funktionsschwächen Beschwerden bei der Verdauung – und sind Ursachen für Schmerzzustände.

*Das Ziel ist nicht, nur die Symptome zu bekämpfen, sondern die Beschwerden an der Wurzel zu beheben.*

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet wirksame Methoden zur effektiven Behandlung von Magenschmerzen. Dabei ist uns das körperliche wie auch das geistige Wohlbefinden unserer Patienten sehr wichtig. Das Ziel ist nicht, nur die Symptome zu bekämpfen, sondern die Beschwerden an der Wurzel zu beheben. Die am häufigsten angewandten Methoden sind Akupunktur, Moxibustion und Phytotherapie (Kräutertherapie).

Bei der Akupunktur werden je nach Ursache und Krankheitsbild verschiedene Akupunktur-Punkte stimuliert, um den Fluss des «Qi», der Lebensenergie, wieder herzustellen. Auch individuell für den Patienten zusammengesetzte Kräutermischungen, einzunehmen in der Regel in Tee-Form, sind sehr effizient. Diese bestehen aus pflanzlichen Bestandteilen

wie Wurzeln, Rinden oder Knollen und werden wegen ihrer natürlichen Klärungsfunktion des Organismus verwendet, um energetische Entgleisungen zu korrigieren. Moxibustion ist vor allem sehr wirkungsvoll bei chronischen Magenschmerzen. Für die Moxibustion oder Moxa-Therapie wird Moxa in Form von Kegeln, Rollen oder «Watte» verbrannt. Das verwendete Kraut ist Beifuss (*Artemisia vulgaris*), dessen Blätter pur oder unter Beimengung von anderen Kräutern oder Kräuterrezepturen verwendet werden. Das Moxa wird über den Akupunkturpunkt gehalten oder direkt auf die Akupunkturnadeln gesetzt.

*Essen Sie regelmässig und in kleineren Mengen über den Tag verteilt, das hilft Ihrem Magen bei der Regeneration.*

Mit einigen allgemeinen Massnahmen können Sie Ihren Magen positiv beeinflussen. Ziehen Sie sich temperaturgemäss an und schützen Sie vor allem Ihren Magen vor Kälte. Reduzieren oder vermeiden Sie den Konsum von Zigaretten und Alkohol, um Ihren Magen zu unterstützen. Essen Sie regelmässig und in kleineren Mengen über den Tag verteilt, das hilft Ihrem Magen bei der Regeneration. Zerkauen Sie bei Magenproblemen die Nahrung besonders gut – und halten Sie Mass bei der Nahrungsmenge. Hilfreich sind zudem Entspannungsübungen und das Vermeiden von Stressfaktoren.

