



Was macht die Naturheilkunde bei Schmerzen? Eine kleine, nicht-repräsentative Übersicht: zu Besuch in Akupunktur-, Tuina-, Shiatsu- und Ayurveda-Praxen.

Meridiane, Griffe, Öle



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

New York, 26. Juli 1971. Die Titelseite der New York Times: «Über meine Operation in Peking.» Erstaunliches, geradezu Unerhörtes war da über die Linderung von Schmerz zu lesen. Dieser Artikel brachte Akupunktur in die USA, von da nach Europa und in die Schweiz.

Worüber berichtete der Artikel? Der US-amerikanische Journalist James Reston hatte in Peking eine Notfall-Operation am Blinddarm. Es verlief alles gut. In der zweiten Nacht jedoch hatte er starke Schmerzen, und jetzt kommt's: Statt Schmerztabletten gab es Akupunktur: Der Arzt stach ihm Nadeln in den rechten Ellenbogen und unter die Knie; dazu gab er Moxa über der schmerzenden Stelle, das ist eine Wärmebehandlung. Eine Stunde später waren die Schmerzen weg, sie kamen nicht wieder. Reston war komplett aus dem Häuschen, konnte sich das nicht erklären, trug dieses Erstaunen auf die Titelseite der New York Times.

Schweiz, 50 Jahre später. Naturheilkunde ist akzeptiert, auch bei manchen Ärzten, die entweder selber entsprechende Zusatzausbildungen absolvieren oder mit Naturheilpraktikern zusammenarbeiten. Und

für Naturheilpraktiker gibt es sogar eidgenössische Diplome, zum Beispiel in Akupunktur. Wie lässt sich erklären, was damals in Peking geschehen ist?

Qi und Meridiane

Rothenburg bei Luzern, die Naturheilpraxis von Petra und Michael Bossard. Beide behandeln nach TCM, also mit den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, Akupunktur ist eine davon. Petra Bossard, Naturheilpraktikerin TCM mit eidg. Diplom, sagt: «In der TCM geht es darum, den Fluss der Energie Qi in den Meridianen zu aktivieren. Schmerz sehen wir als blockiertes Qi und Blut-Stagnation.» Das gehe bei akuten Schmerzen sehr gut mit Akupunktur, also durch das Stechen von Nadeln.

«Das bringt tatsächlich innerhalb von Minuten eine deutliche, wenn nicht komplette Schmerzreduktion; falls nicht, nadelt man am falschen Ort.» Bossard arbeitete als Pflegefachfrau DN II HF lange Jahre in der Chirurgie, auf der Intensivstation, der Inneren Medizin und der Psychiatrie, TCM macht sie seit fast fünfzehn Jahren.

«Erstaunlich ist für viele, und das zeigt dieses Beispiel ja ebenso, dass die Nadeln weit weg vom Schmerzort gesetzt werden, in diesem Fall am Knie und am Ellenbogen.» Dass man nicht da, wo der Schmerz sei, behandeln müsse, sei ein grosser Vorteil der TCM – und deswegen möglich, weil die Meridiane Verbindungen untereinander hätten: «So sind die Meridiane am



**ÜBER 9000 ÄRZTE
VERTRAUEN UNS**

Drucksachen, Hygienepapiere und
Bürobedarfs-Artikel für den Praxisalltag.

SCHMID MOGELSBERG AG • Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg

Tel. +41 71 375 60 80 • Fax +41 71 375 60 81 • info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch



Unterbauch, also Magen-, Milz- und Leber-Meridian, eng mit denen gekoppelt, die durch Arme und Beine verlaufen.» Es gelte, diejenigen Punkte an Armen und Beinen zu nadeln, die diese Meridiane verbinden, die sogenannten Ashi-Punkte. «Und dann bessern auch akute Schmerzen sehr schnell.»

Ebenso kontraintuitiv – aus unserer westlichen Sicht – sei es, diese Schmerzen mit Wärme zu behandeln. Schulmedizinisch würde man eine Entzündung der Operationsstelle eher kühlen. Doch die TCM sehe hier eine Kälte-Problematik: Im Operationssaal ist es kühl, operiert wird mit kühlen Instrumenten. «Diese Kälte muss weg, und deshalb erstaunt es mich nicht, dass da zusätzlich zu den Nadeln noch Moxa angewendet wurde.»

Petra Bossard hat viele Patienten, die wegen Schmerzen zu ihr kommen, von Migräne bis zu Nackenschmerzen, da hilft sie akut. «Doch für eine dauerhafte Linderung der Schmerzen suche ich die zugrundeliegende Ursache und arbeite daran.» Dazu gehören neben Akupunktur auch Kräutertinkturen sowie Empfehlungen zur Ernährung und zur Lebensführung. Die Zusammenarbeit mit Ärzten erachtet Bossard als essentiell: «Ich habe keinen Röntgenblick,

ich habe kein Labor. Ich brauche schulmedizinische Abklärungen.»

Akupunktur oder Tuina?

Sarnen, Obwalden, die Praxis von Stefan Bamert. Auch er ist Naturheilpraktiker TCM mit eidg. Diplom, statt filigraner Akupunktur wählt er oft Tuina, diese doch sehr handfeste TCM-Massage: «Genau wie in der Akupunktur», sagt er, «wird eine energetische Diagnose erstellt, dazu kommt in der modernen Form der Tuina auch oft eine schulmedizinische Abklärung.» Energetische Diagnose? «Ja, es geht darum, herauszufinden was das Qi blockiert.» Der Fluss dieser Energie Qi sei genau das, was über Schmerz oder Wohlbefinden entscheide. Über Meridiane und über ihre Zugehörigkeiten zu Organen wird der Qi-Fluss wieder in Gang gebracht, genau wie in der Akupunktur.

«Der chinesische Arzt hätte im Falle dieses Journalisten auch mit Tuina behandeln können, auch damit wären die Schmerzen höchstwahrscheinlich verschwunden», sagt Bamert. Selber hätte er aber ebenfalls Akupunktur gewählt: «Sie kommt besonders dann in Frage, wenn es um akute Entzündungen geht, mit Rötungen und Schwellungen, oder wenn die Zeit knapp ist.»



Akupunkturnadeln werden auf bestimmten Punkten der Meridian-Leitbahnen gestochen. Dadurch kommt die Energie Qi wieder in Fluss. Das Nadeln schmerzt nicht oder nur selten. Im therapeutisch besten Fall kommt es zu einer seltsamen Empfindung, dem sogenannten De-qi, dem Ankommen des Qi.

Photo: Petra und Michael Bossard



Bamert ist ursprünglich Med. Masseur EFA, und so kennt er die Ursachen chronischer Schmerzen am Bewegungsapparat aus westlicher Sicht: Verhärtungen im Muskel, Verklebungen im Bindegewebe oder Reizungen der Sehnenansätze. «Aus TCM-Sicht sind das Stagnationen in den Leitbahnen.» Tuina sei die Methode, die am direktesten auf Stagnationen einwirke: über die Massagegriffe, Dehnungen, Punktstimulationen etc. Darum sei sie sehr effektiv. «Tuina wurde erfunden, um Schmerzen zu behandeln, in China kannte man keine Wellness-Massagen.»

Bamert erläutert an einem Beispiel: Bei einer Patientin ergaben erste Abklärungen durch den Hausarzt ein Cam-Impingement-Syndrom der Hüfte, er möchte die Patientin zum Spezialisten weisen, um zu klären, ob ein operativer Eingriff nötig ist. Zunächst aber möchte die Patientin Alternativen ausprobieren.

«Aufgrund meiner TCM-Befundaufnahme habe ich ihr nicht nur mit verschiedenen Tuina-Griffen das Hüftgelenk therapiert», so Bamert, «sondern auch die tiefer liegenden Bauch- und Beckenmuskeln und den unteren Rücken.» Zusätzlich hat er Dehnungsübungen für Zuhause vorgezeigt. Nach drei Sitzungen waren die Beschwerden soweit gelindert, dass Joggen wieder möglich wurde.

«Dieser Erfolg», so Bamert, «ist möglich, weil in der TCM durch diese Meridian-Verbindungen ein um-

fassenderes Bild entsteht, das eben nicht auf einen kleinen Bereich beschränkt ist, in diesem Fall auf den Oberschenkelkopf.»

Zürich. Was so ein umfassenderes Bild ist, erklärt Katerina Bläsi Chrissochou, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom in der Methode Shiatsu in ihrer Praxis. Ihr Beispiel sind Schmerzen im unteren Rücken: «Bei vielen Menschen zeigt diese Art von Schmerz die zu tragende Last im Leben an, zum Beispiel Überlastung im Beruf, Verantwortung für die Familie etc.» In der Therapie gehe es dann nicht nur um den Rücken, sondern auch um die Themen, die in der Anamnese auftauchen. Shiatsu nutzt dazu die Gesprächstechniken der Komplementärtherapie sowie die Shiatsu-spezifischen Möglichkeiten: «Das Qi bewegen und regulieren, durch die manuelle und energetische Arbeit an Meridianen, Akupunkturpunkten, am Bewegungsapparat, an Faszien, dazu Übungen, auch mentale, für Zuhause mitgeben.»

Shiatsu basiert auf der Theorie der TCM, kommt aus Japan und ist eine Art Massage an bestimmten Meridianen, am bekleideten Klienten. Auch Shiatsu wirkt sofort, zumindest kommt es zu einer deutlichen Schmerzreduktion. Dann geht es an die tieferliegenden Ursachen der Schmerzen: Zum Beispiel eröffnet sich im Gespräch mit einem Klienten, dass seine berufliche Situation dermassen ungewiss ist, dass die Knieschmerzen auch etwas damit zu tun haben könn-



Katerina Bläsi Chrissochou arbeitet im Shiatsu mit Fingern, Handballen, Ellenbogen und Knien an Meridianen, die Klientin liegt in bequemer Kleidung auf dem Futon. Diese japanische Methode wird oft zur Schmerztherapie angewendet. Photo: Heilpraktikerschule Luzern



ten, dass er nicht weiss, wie das Weitergehen für ihn auch im beruflichen Sinn funktionieren soll. «Selten sind die Zusammenhänge so einfach. Manchmal muss ich nachforschen.» So bei einer Klientin, die eine Knieoperation hatte. «Alles war gut gelaufen, nur blieb eine Stelle taub.» So habe sie die Klientin befragt, ob früher etwas mit diesem Bein war, aber da war nichts. Schliesslich fragte sie in der Klinik nach und fand heraus, dass genau auf dieser nun tauben Stelle während der Operation eine Art Block platziert war, der das Bein abgebunden hatte. «So erfuhr ich die Ursache und konnte sie anschliessend zusammen mit der Klientin auflösen.»

Methoden wie Shiatsu sind fest im Gesundheitssystem der Schweiz integriert. Seit 2015 gibt es sogar eidgenössische Diplome in zwei grundsätzlichen Systemen: in Alternativmedizin und in Komplementärtherapie. Die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin verzeichnet etwa 2500 Naturheilpraktiker, dies in den Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin TCM und Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN. Die Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie umfasst sogar zwanzig Methoden: von Akupressur-Therapie über Craniosacral-Therapie, Kinesiologie und Shiatsu bis zu Yoga-Therapie, gesamthaft etwa 12000 Therapeuten. Zum Vergleich: Ärzte gibt es etwa 37000.

Ostermundigen bei Bern. Rebekka Heckendorn ist Ayurveda-Medizinerin, auch zu ihr kommen die Patienten oft aus Schmerz-Gründen. «Vor allem bei chronischen Schmerzen ist Ayurveda stark», sagt sie, als Beispiel nennt sie Ischias, Schulter-Nacken-Schmerzen, Arthrose, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne.

Für ayurveda-medizinische Behandlungen werden oft Methoden kombiniert: Manualbehandlungen der Marmapunkte, vergleichbar mit Tuina bzw. Shiatsu, dazu Massagen, auch mit Schröpfköpfen; Kräuter zur innerlichen und äusserlichen Anwendung; Umstellung von Ernährung und Lebensstil; Yoga; mehrwöchige Kuren, zum Beispiel direkt in Indien, woher Ayurveda ursprünglich kommt.

Guggulu und Shirodhara

«Oft massiere ich mit Weihrauchöl, auch mit Nelkenöl, beide sind stark entzündungshemmend, schmerzlösend und öffnend», sagt Heckendorn. «Und bei Neuropathien, auch starken Verspannungen und verklebten Nadis, also Energiebahnen, sind Behandlungen mit dem Eibisch-Hafer-Beutel hilfreich oder Kräuterauflagen, direkt auf die schmerzende Stelle.» Dazu verwendet sie vor allem das Harz der indischen Myrrhe (Commiphora mukul), auf indisch Guggulu genannt, übersetzt: das, was vor Krankheiten schützt. «Diese Anwendung wird bereits in den Veden erwähnt. Mit dem Harz des Guggulu-Baumes lassen sich Auflagen



Eine wichtige Methode des Ayurveda ist der Stirnölguss Shirodhara, etwa bei Migräne: Bis zu 50 Minuten lässt Ayurveda-Medizinerin Rebekka Heckendorn Öl über die Stirn giessen. Über den Faden unterhalb des Behälters lässt sich die Intensität regulieren. Photo: Seven-Ayurveda



machen, zum Beispiel bei Arthritis, oder Kapseln zur Hemmung von Schmerzen und Entzündungen.» Selber habe sie sich auch schon ayurvedisch behandeln lassen: Nach einer Schulteroperation gingen die Schmerzen nicht weg, Diagnose: frozen shoulder. «Da halfen Hafer-Eibisch-Beutel und Guggulu, leichte Massagen mit medizinierten Ölen, heute habe ich keine Probleme mehr mit der Schulter.»

Ayurveda, da denkt man an den Stirnölguss: Während bis zu 50 Minuten giessen Ayurveda-Mediziner Öl auf einen bestimmten Punkt auf der Stirn ihrer Patienten, in einem steten, ruhigen Fluss. «Zum Beispiel bei einer Patientin, sie war da 29, hatte sehr oft Kopfschmerzen, zwar keine Migräne, aber doch sehr starke.» Dazu kam, dass ihre mentale Belastung sehr hoch war. «In der Familie hatte sie wahnsinnig Stress, sie schlief deswegen auch schlecht.» An ihr hat Heckendorn diesen Stirnölguss, Shirodhara genannt, angewandt. «Sehr vorsichtig, das kann viel auslösen, zum Beispiel ein Trauma sehr schnell und heftig hervorholen. Deshalb habe ich immer wieder Rückmeldungen verlangt und sie so nicht absinken lassen.» Absinken? «Diese Behandlung öffnet den Blick nach innen, man nimmt sich sehr gut wahr. Dabei kann sich die Frage klären, was der Schmerz mit mir macht, wo er her kommt, was ich mit dem ihm anfangs, was mir der Körper damit sagen will. Das kann sehr emotional werden.»

Nach drei Anwendungen mit beruhigenden und kühlenden Ölen habe die Patientin gesagt, dass sie viel besser schlafe, keine Kopfschmerzen mehr habe und sich innerlich viel stärker fühle, zu sich gefunden habe. Die Psychopharmaka, die der Hausarzt vorgeschlagen hatte, hatte es dann nicht gebraucht.

Ayurveda-Medizin gilt wie Akupunktur TCM als Alternative zur Schulmedizin, also nicht ergänzend wie die Methoden der Komplementärtherapie, zum Beispiel Shiatsu. «Eine gute Zusammenarbeit zwischen Schul- und Alternativmedizin ist wichtig und im Sinne der Patienten», sagt Rebekka Heckendorn, «zum Beispiel neulich bei einer Krebspatientin oder auch bei einer Patientin mit Darm-Parasiten.»

Ausserirdische im Gedankenexperiment

Ebikon bei Luzern. Seit 1985 lassen sich Naturheilpraktiker hier an der Heilpraktikerschule Luzern ausbilden. Schulleiter Peter von Blarer ist selber Shiatsu-Therapeut mit eidgenössischem Diplom und TCM-Heilpraktiker. Das Staunen des US-Journalisten über die Akupunktur sieht er so: «Stellen wir uns einmal vor, ein Ausserirdischer beobachtet zwei Situationen: erstens eine Person in China, der Nadeln gestochen werden. Zweitens eine Person in Europa, die Tabletten erhält. Beiden Personen geht es nach der

Behandlung wesentlich besser. Nun, was ist aus der Sicht des unbefangenen Ausserirdischen seltsamer? Nadeln oder Tabletten?»

Das Staunen liege auch am jeweiligen Standpunkt, an den Theorien und Therapien, die in unseren Weltteilen funktionieren und die wir uns gewohnt sind: «Dieser Ausserirdische fände sicher sowohl die Nadeln wie die Tabletten interessant. Er würde dazu auffordern, das Beste beider Systeme zu integrieren und zusammenzuarbeiten, zum Wohl der Patienten.»

Zu dieser Zusammenarbeit seien die eidgenössischen Diplome ein grosser Schritt: «Naturheilpraktiker erarbeiten sich heute eine gut fundierte schulmedizinische Grundlage, 700 Stunden, das ist eine gute Basis für Zusammenarbeit.» Es gebe bereits Praxen, in denen Schulmediziner und Naturheilpraktiker gemeinsam arbeiteten.

Auch die chinesischen Ärzte hatten im Blinddarm-Beispiel auf Zusammenarbeit gesetzt, zumindest in der Wahl ihrer Methoden. Darauf weist Peter von Blarer hin: «Zur Anästhesie für die eigentliche Operation hatten sie ja keine Akupunktur verwendet, obwohl das aus TCM-Sicht auch eine Möglichkeit zur Anästhesie gewesen wäre. Vielmehr verwendeten sie Mittel der Schulmedizin, nämlich Xylocain, also Lidocain, und Benzocain, so steht es im Artikel. Erst postoperativ gab es dann TCM.»

Und was steht in weiteren 50 Jahren irgendwo auf einer Titelseite? Schwer zu sagen. Sicher ist: Auch dann wird es noch Schmerzen geben, und nicht alle davon werden auflösbar sein, ob schul- oder alternativmedizinisch. «Und obwohl wir viel tun können», sagt Petra Bossard, «haben auch wir keinen Zauberstab.» «Manchmal», so sagt es Stefan Bamert, «bleibt schlussendlich nur Demut.»

Quellen

Now, About My Operation in Peking, By James Reston Special to The New York Times, July 26, 1971; <https://www.nytimes.com/1971/07/26/archives/now-about-my-operation-in-peking-now-let-me-tell-you-about-my.html>, abgerufen am 14. Dezember 2020

Interviews mit:
Petra Bossard, www.naturheilpraxis-bossard.ch
Stefan Bamert, www.tcmsarnen.ch
Katerina Bläsi Chrissochou, www.my-shiatsu.ch
Rebekka Heckendorn, www.seven-ayurveda.ch
Peter von Blarer, www.heilpraktikerschule.ch