

«Die meisten Personen fühlen sich durch die Therapie eindeutig wohler – auch wenn der Hormonstatus gleichbleibend ist.»

PatientInnen mit endokrinen Störungen behandelt TCM-Therapeutin und -Dozentin Lea Hüppin-Walthert zum Beispiel mit Kräutertherapie, unter Berücksichtigung von Interaktionspotentialen mit Medikamenten.

Text & Interview: Martin Rutishauser, lic. phil., freischaffender Autor

Lea Hüppin, spricht man in der TCM überhaupt von Hormonen?

Nein, die TCM hat andere Termini und stellt andere Zusammenhänge her, als sie uns von der Schulmedizin bekannt sind. In der TCM leitend sind zum einen die Symptome, von denen die PatientIn berichtet, zum anderen der Zungen-, Puls- und Tastbefund, den ich erhebe. Ich behandle den Menschen und nicht die Krankheit, das heisst: Jede Person wird sehr individuell therapiert und nicht nach einem fixen Schema aufgrund der schulmedizinischen Krankheitsdiagnose. Gleichzeitig nehme ich in der Therapie Rücksicht auf Medikamentenverschreibungen, wo Interaktionspotentiale mit Heilkräutern zu beachten sind.

Welche Erfolge erzielen Sie bei endokrinen Störungen?

Die Frage ist, wie Sie den Erfolg definieren, am Hormonstatus oder dem allgemeinen Befinden der betroffenen Person? Die meisten Personen fühlen sich durch die Therapie eindeutig viel wohler und weniger gestresst – auch wenn der Hormonstatus gleichbleibend ist. Das kennen wir von den Wechseljahrsbeschwerden, die Symptome werden viel besser, der Hormonstatus bleibt gleich.

Wie schnell wirkt die TCM?

Generell gilt die Regel, je kürzer eine Krankheit besteht, umso grösser sind die Verbesserungschancen. Wird bei der Hypothyreose eine Reduktion der Medikation angestrebt, ist mit einer ein- bis zweijährigen Kräutertherapie zu rechnen,

die engmaschig überwacht werden muss. Und oft möchten die PatientInnen die Medikamente gar nicht absetzen. So liegt der Schwerpunkt meiner Therapie darauf, die nicht beeinflussten Restsymptome zu behandeln. Meine PatientInnen schätzen, dass wir in der TCM das gesamte System mit einfließen lassen. Dadurch kommen wir auf Zusammenhänge zwischen körperlichen und/oder emotionalen Symptomen, die sie so nicht kennen. Das gibt ihnen ein besseres Selbstverständnis, und das stärkt die Selbstermächtigung, was in jedem Fall ein Gewinn ist.

Wie sieht die TCM endokrine Störungen?

Da haben Sie sicher auch eigene, also TCM-Begrifflichkeiten?

Bei der Diagnose erkenne ich die TCM-Muster und lege die Behandlung fest, die sehr individuell sein kann. Zum Beispiel: Ist die Funktion eines Organs reduziert, sprechen wir von einem Qi- bzw. Yang-Mangel. Ist das Organ in seiner Form verändert, z.B. bei einem Knoten, betrifft dies das Yin, die Materie. Je nach Art der Veränderung, zum Beispiel hart oder weich, mit Wasser gefüllt oder aus fester Materie, teilt die TCM solche Ansammlungen in Qi-Stau, Feuchtigkeit, Schleim und Blut-Stase ein. Ein harter Knoten wird als Schleim mit Blutstau beschrieben. Wir sprechen auch von Kälte und Hitze. Bei der Kälte sind Prozesse im Körper verlangsamt und bei Hitze beschleunigt. Wenn das Qi im Körper nicht mehr frei fließen kann, bekommen wir Schmerzen oder Druck.



Sogar im eigenen Garten, ja auf dem Fenstersims wächst sie bestens, die Brunnenkresse. Nach TCM ist sie hinsichtlich Temperatur neutral und wirkt auf die Funktionskreise Niere, Blase, Leber, Gallenblase, Magen, Milz, Lunge. Ihre hauptsächlichen TCM-Wirkungen sind Schleim-Kälte auflösen, Qi tonisieren, Nässe/Feuchtigkeit und Hitze ausleiten. Quelle: therapeutika.ch, Foto: Pixabay

Vielleicht haben Sie ein konkretes Beispiel, sagen wir eine Hypothyreose?

Der Begriff Hormon existiert in der TCM so nicht. Die Symptome der Hypothyreose werden unter den Begriffen «Yang-/Qi-Mangel-Zeichen», unter der Kategorie Ödeme oder «konsumierende Erkrankungen» eingeordnet. Zu «Yang-/Qi-Mangel» gehören Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blähungen, Umwandlungsschwäche der Verdauung, Rückenschmerzen, Nykturie oder Spontanschweiss. Diese Verlangsamung bzw. fehlende Wärme führt zu Stau im Körper, was zu Ödemen, Ansammlungen wie Gewichtszunahme oder Knoten führen kann.

Und die Therapie?

Das Therapiekonzept beinhaltet bei einer Hypothyreose sicher Kräutertherapie, Akupunktur & Moxa. Nehmen wir an, die betroffene Person leidet an kalten Füßen und einem kalten Po, sie hat eine Aversion gegen Kälte, fühlt eine Kraftlosigkeit der Beine, ihre Libido ist ausgeprägt geschwächt – alles Zeichen von Nieren-Yang-Mangel, der Stuhlgang weich und feucht, viele Blähungen und Beinödeme – Qi-Mangel mit Feuchtigkeit. Unser Therapieprinzip ist demnach: Nieren- und Milz-Qi tonisieren, Nieren-Yang wärmen und Nässe ausleiten.

Welche Kräuter sind da geeignet?

Ich würde eine Auswahl treffen. Um das Nieren-Qi zu stärken: Taigawurzel, Ginseng (Panax), echter Alant. Um das Nieren-Yang zu wärmen: Wacholderfrüchte, Zimtrinde, Eisenhut (spagyrisch verarbeitet), Artemisia absinthium, Basilikum. Um das Milz-Qi zu stärken: Rosmarin, Dill. Um die Nässe auszuleiten und gleichzeitig das Nieren-Yang zu wärmen, also die Ödeme zu behandeln: Leviscticum, Brennessel. Natürlich gibt es noch viele andere Kräuter, die ebenfalls geeignet sein können. So sind die folgenden Kräuter als Schilddrüsen stimulierend beschrieben: Brunnenkresse, Blasen-tang, Algen, Efeu oder Besenginster. Und je nach

Die Spezialistin

Lea Hüppin-Walthert ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Traditionelle Chinesische Medizin TCM. Sie unterrichtet Phytotherapie West-TCM an der Heilpraktikerschule Luzern.



Ihre Praxis führt sie in Kleinwangen LU:
lebensbewegung.ch



Basilikum ist auch allseits bekannt. Nach TCM ist er wärmend, wirkt auf die Funktionskreise Herz, Lunge, Milz, Magen, Leber, Gallenblase, Niere. Die hauptsächlichen TCM-Wirkungen sind Yang tonisieren, Qi tonisieren, Qi regulieren und bewegen, Shen/Geist beruhigen. Wichtig: In einer Tinktur sind immer mehrere Kräuter zusammengestellt, individuell nach Befund und Therapieplan.

Quelle: therapeutika.ch, Foto: Pixabay

Beschwerden wird die Rezeptur weiter ergänzt, zum Beispiel in Bezug auf die Stimmung. Auch das Essverhalten ist anzusprechen. Es empfiehlt sich, wärmende und somit den Stoffwechsel unterstützende Kochmethoden und Nahrungsmittel einzusetzen. Auch wärmende Küchenkräuter sind sehr unterstützend.

Ihre Kräuter-Therapie ist ja eher ungewöhnlich: Sie setzen erstaunlicherweise westliche Heilkräuter ein, und zwar nach Prinzipien der TCM. West meets East, sozusagen. Warum setzen Sie nicht chinesische Arzneien ein? Was ist der Vorteil der westlichen Kräuter?

Natürlich könnte ich ebenso chinesische Arzneien verwenden. Mein Studium der chinesischen Kräutertherapie hat mein Verständnis für den Einsatz der westlichen Kräuter enorm bereichert. Ich übertrage diese Denkweise, diese Zusammenhänge der TCM, in meine individuellen Kräuterzusammenstellungen, was sie meines Erachtens potenter macht. Die westlichen Heilkräuter im Sinne der TCM anzuwenden hat sich in den letzten 50 bis

60 Jahren im Zusammenhang mit der Ausbreitung der TCM im Westen entwickelt.

Was ist der Vorteil westlicher Kräuter?

In einem Wort: Verbundenheit. Wir haben zu vielen dieser Pflanzen bereits eine Beziehung. Es geht mir dabei weniger um die Inhaltsstoffe als vielmehr um das erfahrbare Wesen der Pflanze, um die Geschichten, die wir darüber kennen. Dadurch erleben wir eben diese Verbundenheit. So kann ich ihr Wachstum in der Natur mitverfolgen, für den Eigenbedarf selbst Heilmittel herstellen. Das macht mich auch unabhängig. Zudem verändert sich mein Garten mit mir, und von selbst zeigt sich ein neues Heilmittel und ein anderes zieht sich zurück.

Wenn man sagt, man setzt etwas nach Prinzipien der TCM ein, welche Prinzipien sind das? Können Sie eines oder zwei in Bezug auf die Phytotherapie kurz erläutern?

Will ich eine Heilpflanze nach TCM Prinzipien einordnen, bedingt dies, dass ich die Symptome studiere, die sie behandelt. Nehmen wir als Beispiel

Chinesische Medizin, Therapeutinnen finden

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM hat auch in Europa viele AnhängerInnen – in der Schweiz ist sie sehr beliebt. Seit 2015 gehören die Ausbildungen zur Höheren Berufsbildung mit eidg. Diplom und entsprechenden Bundesbeiträgen.

Der Schweizer Verband für TCM bietet eine TherapeutInnen-Suche sowie Informationen zu Ausbildungen: tcm-fachverband.ch

einige Wirkungen des Wolfstrapp (*Lycopus europaeus/virginicus*), der auch oft bei Hyperthyreose eingesetzt wird. Er behandelt Nervosität, Palpitationen, Tachykardie, was in der TCM einem Herz-Yin-Mangel zugeordnet wird. Zudem wird er bei Nachtschweiss und Erregtheit angewendet, die als Leere-Hitze-Zeichen gelten. Dies bedeutet, dass die Substanz Yin im Mangel ist und so das Yang (Wärme, Aktivität) verhältnismässig im Übermass ist und Hitze-Symptome generiert. Dies kann der Wolfstrapp ausgleichen. Zudem behandelt er Zittern, was als Wind bezeichnet wird, der aufgrund des Yin-Mangels entstehen kann.

Arbeiten Sie manchmal mit HausärztInnen zusammen? Oder laufen TCM und Hausarzt-Medizin unabhängig voneinander?

Falls beispielsweise ein Bruch oder eine Thrombose ausgeschlossen werden muss, dann ist klar, dass ich die Betreffenden an die Schulmedizin verweise – dies liegt nicht in meiner Kompetenz. Bei einem Bruch kann ich parallel zur Schulmedizin die Heilung mit Akupunktur und Kräutertherapie unterstützen. Ansonsten ist es weder eine direkte Zusammenarbeit noch eine totale Unabhängigkeit. Bei der Chemobegleitung zum Beispiel bin ich auf Blutwerte und eine detaillierte Medikamentenliste angewiesen, die mir die betroffenen Personen jeweils mitbringen. Dies ist notwendig, da ich bei der Kräutertherapie darauf achte, dass die Wirksamkeit der schulmedizinischen Therapie weder geschwächt noch verstärkt oder die Blutungsgefahr erhöht wird, was potentiell möglich ist. Bei anderen Beschwerden wie einem Hexenschuss läuft es total getrennt ab. Ich möchte hier noch betonen: Ich befürworte eine integrative Medizin und wünsche mir, dass eine solche Zusammenarbeit intensiviert werden kann.

Buchtipp:

«ORGANISCH» von Giulia Enders

Eine Empfehlung für MPAs Fundiertes Organwissen zwischen Patientenaufklärung und medizinischer Präzision.

Rezension: Roly Stübi, Chefredaktor praxisarena

Das Buch behandelt systematisch die Anatomie und Physiologie zentraler Organsysteme – kardiovaskulär, respiratorisch, hepatobiliär, renal, dermatologisch und neurologisch. Besonders wertvoll sind die Ausführungen zu Organ-Organ-Kommunikation und systemischen Zusammenhängen, etwa die Darm-Hirn-Achse oder das Zusammenspiel von Leber und Immunsystem.

Das Buch vereint wissenschaftliche Korrektheit mit Zugänglichkeit. Enders bezieht sich auf aktuelle Studienlage und erklärt beispielsweise inflammatorische Prozesse, Stoffwechselwege und regulatorische Mechanismen präzise, ohne in übermässige Komplexität abzugleiten. Die visuelle Aufbereitung anatomischer Strukturen unterstützt das räumliche Verständnis.



Buchtipp

«ORGANISCH» eignet sich hervorragend als Nachschlagewerk für MPAs, die ihr medizinisches Grundlagenwissen konsolidieren und ihre Kommunikationskompetenz mit Patienten stärken möchten. Besonders empfehlenswert für die Weiterbildungszeit und als Auffrischung vor Fachgesprächen.

