

# Auf dem Weg zur Besserung



Akupunktur ja – chinesische Kräuter vielleicht. Schweizerinnen und Schweizer stehen chinesischer Phytotherapie eher zurückhaltend gegenüber, denn die Qualität der Kräuter ist manchmal zweifelhaft. Ein Augenschein in China zeigt, wie sie angebaut und verarbeitet werden.

Text und Fotos *Claudia Weiss*

**D**er enge Fussweg führt zum hölzernen alten Bauernhaus, das halb verborgen hinter hohen Laub- und Zitrusbäumen am Hang klebt. Das winzige Bergdorf Gao Qiao in der chinesischen Provinz Sichuan ist von hier aus nicht zu sehen, nur ab und zu bellt in der Ferne ein Hund. Rüstig geht der freundliche alte Bergbauer Liu Chong Fa vorab und geleitet die Gruppe über gezackte Steintreppen hoch zu seinem steilen Kräutergarten. Die 15 Besucherinnen und Besucher kommen aus der Schweiz, aus Deutschland und England. Die meisten sind Fachleute für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), und sie reisen den Ursprüngen chinesischer Heilkräuter nach: Vor Ort wollen sie sehen, wo diese in der

Natur wachsen, wie sie angebaut und verarbeitet werden.

Goldgelb leuchten die Dendrobium-Blüten auf dem Stein. Liu, 73 Jahre alt, und seine um ein Jahr jüngere Frau Zhu Gui Zhen züchten und verkaufen die Orchideen, auf Chinesisch «Shi Hu», auf dem Markt. Damit verdient das Bergbauernpaar jährlich gegen 3000 Yuan, das sind umgerechnet etwa 500 Franken. Für Fachleute ist Dendrobium ein kostbarer Schatz, die Pflanze wirkt blutdruck- und fiebersenkend, fördert die Verdauung und lindert Schmerzen.

Diese Wirkung ist in jahrhundertelanger Erfahrung erwiesen, wie bei so vielen der rund 13000 dokumentierten Heilpflanzen der chinesischen Medizin. Von

Rund 13000 Heilpflanzen kennt die chinesische Medizin.



Akonitplantage in Sanjiang.



## Verbote von Heilpflanzen behindern die Arbeit von TCM-Medizinern.

dem haben Kräuterproduzenten gemerkt, dass Abnehmer aus westlichen Ländern bereit sind, für biologische Produkte mehr zu bezahlen, und ihre Anbauweise entsprechend angepasst.

Gleichzeitig sind jedoch erstmals Herbizide zur Unkrautbekämpfung günstiger geworden als Arbeitskräfte. «Die Löhne hier sind in den letzten zwei, drei Jahren frappant angestiegen, sodass Billiglohnstellen auf Plantagen kaum mehr besetzt werden können», erzählt Nina Zhao-Seiler, während wir im Reisebus durch grüne Felder und endlose Bergwälder fahren. Zhao-Seiler, seit 1998 TCM-Therapeutin in Zürich und Organisatorin dieser Kräuterreise, ist eine exzellente China-Kennerin: Sie hat drei Jahre in China studiert, spricht fließend Chinesisch und führt diese Reise nun schon zum sechsten Mal durch. «Künftige Messungen werden zeigen müssen, wo Herbizid- oder Pestizidbelastungen in den Heilkräutern entstehen», sagt sie nachdenklich.

Umweltbelastung ist jedoch nur ein Problem der TCM, ein anderes sind die Inhaltsstoffe etlicher Pflanzen, die bei falscher Anwendung nicht ungefährlich sind. Im Westen von Jiangyou steht eine traditionelle Kräuterfabrik, hier werden die Wurzeln von Fu Zi, auch als Akonit oder Eisenhut bekannt, verarbeitet. Es riecht streng, die beiden kleinen Hallen sind vollgestellt mit Holzkisten und -kellen, mit gekachelten Wannen und einer altmodischen Schneidmaschine. Altmodisch hin oder her, der 74-jährige Vorarbeiter Cai Dao Fu achtet sorgfältig darauf, dass seine zwölf Arbeiter exakt die Abläufe befolgen, die sich schon seit 2000 Jahren bewährt haben: Eine Vergiftungs-Meldung hätte verheerende Folgen für den Ruf der Fabrik.

### **Zu stark für die Schweiz**

Akonit in entgifteter Form ist eins jener Heilmittel, die auch in der Schweiz zugelassen sind, es soll Lebensenergien ankurbeln. Andere Pflanzen wurden in der Schweiz verboten. «Solche Verbote brin-

gen TCM-Mediziner in eine schwierige Situation, denn damit fehlen uns Arzneimittel mit speziellen Indikationen, quasi «Spezialwerkzeuge» – das ist, als würde man einem Mechaniker einen wichtigen Schraubenzieher wegnehmen», findet Silvio Schaller. Der Zürcher Schulmediziner arbeitet seit 23 Jahren in seiner Praxis fast ausschliesslich mit chinesischer Arzneitherapie und ist von ihrer Wirkung voll überzeugt. Erfahrene Fachleute, sagt er, wissen genau, in welchen Kombinationen die Toxizität reduziert und Nebenwirkungen kontrolliert werden können. Im Hochland von Yunnan betrachtet Schaller deshalb ein wenig bedauernd eine weisse Blüte der Pflanze Lei Gong Teng (Dreiflügelfrucht): Die Pflanze wirkt bei Autoimmunkrankheiten ähnlich wie Cortison, ist aber so stark toxisch, dass die Heilmittelkontrollstelle Swissmedic sie von der Liste der erlaubten Heilkräuter gestrichen hat.

### **China kennt keine Wechseljahre**

In England dürfen spezialisierte Ärzte das Mittel verschreiben, Mazin Al-Khafaji ist einer von ihnen. Er gilt in Fachkreisen als Koryphäe für Dermatologie und Autoimmun-Erkrankungen. Er wendet ein standardisiertes Extrakt der Dreiflügelfrucht erfolgreich bei Patienten mit Schuppenflechte an. Minutiös belegt er jeden einzelnen Krankheitsverlauf mit Fotos und führt zur Sicherheit monatlich Laborkontrollen durch. «Der Erfolg solcher Therapien ist enorm», sagt er, und ärgert sich ein wenig darüber, dass nur die wenigsten Schulmediziner im Westen das Offensichtliche anerkennen. «Klar, Doppelblind-Studien nach westlichem Muster können kaum durchgeführt werden, weil die Mischungen für alle Patienten unterschiedlich sind», räumt er ein. Dennoch: «Tausend Jahre Erfahrung mit den hochentwickelten Methoden der Chinesischen Medizin sollten als Beleg genügen.»

Genau das scheint jedoch eine harte Knacknuss zu sein: Die jeweiligen Rezepturen zeigen zwar in der Praxis oft eine er-

diesem Erfahrungsschatz möchten auch in der Schweiz immer mehr Menschen profitieren, chinesische Medizin findet denn auch regen Zulauf. Dennoch hat sie – ausser der mittlerweile gut akzeptierten Akupunktur – bei uns einen schweren Stand.

### **Starke Umweltbelastung**

Schuld daran hat zum einen der schlechte Ruf der importierten Arzneimittel: Meldungen über giftige oder schwermetallhaltige Arzneimittel verunsichern, eben erst warnte Greenpeace vor pestizidbelasteten Heilkräutern aus China. Für den offiziellen Export hat allerdings die chinesische Regierung inzwischen den Mindestabstand zwischen Feldern und Grossfabriken oder Atomkraftwerken festlegt. Ausser-



Chinesische Kräutermärkte bieten eine Fülle auch an Heilkräutern.

staunliche Wirkung, aber diese lässt sich nicht durch herkömmliche Studien belegen. «TCM funktioniert grundsätzlich anders als westliche Schulmedizin», bestätigt Brigitte Ausfeld-Hafter in einem Telefongespräch. Sie arbeitet als TCM-Ärztin und ist emeritierte Dozentin an der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin (Kikom) der Universität Bern.

«Menopause» als Diagnose beispielsweise existiere nicht. «Benannt werden die verschiedenen Symptome wie Hitze, Depression oder Trockenheit, und je nachdem erhält die eine Patientin eine ganz andere Wirkstoffkombination als eine andere.» Auch «Migräne» wird nicht so diagnostiziert, sondern beispielsweise nach warmem oder kaltem Wind aufgeteilt und ganz unterschiedlich behandelt. «Insgesamt funktioniert die chinesische Medizin viel ganzheitlicher, Patienten erhalten eine genau auf ihre Symptome zugeschnittene Rezeptur», fasst Ausfeld zusammen.

Die Arzneien für diese Rezepturen importiert in der Schweiz unter anderen die Firma Complemedis in Trimbach (SO). Ihr Gründer, der Arzt Severin Bühlmann, arbeitet seit über 30 Jahren als TCM-Spezialist in eigener Praxis, die Importfirma

baute er auf, damit er sicher sein kann, dass die Qualität stimmt. «Das war längst nicht immer der Fall, denn eine Firma kann in China oder Taiwan ein staatliches Zertifikat erhalten, wenn sie sauber arbeitet», erzählt Bühlmann. «Ob die botanischen Inhaltsstoffe stimmen und keine Schwermetalle oder Pestizide die Kräuter verunreinigen, können die Kontrollstellen aber oft nicht messen.»

Deshalb gründete der Arzt kurzerhand eine eigene Testfirma namens Phytax, welche mittlerweile über 10000 Lieferungen geprüft hat. «Wir testen die korrekte botanische Identität und kontrollieren den Gehalt von Pestiziden, mikrobiologischen Verunreinigungen und Schwermetallen.» Die Qualität, sagt Bühlmann, sei auch heute noch sehr unterschiedlich. «Aber inzwischen kenne ich meine Lieferanten und weiss, wem ich vertrauen kann.»

### **Rein wie Lotus – echt wie Gold**

Tatsächlich zeigt ein paar Tage später ein Besuch der modernen Produktionsfabrik Neautus in Chengdu: Die Räume sind staubfrei und blitzsauber, Besucher müssen weisse Schürzen, Hauben und Schuhschütze überziehen. «Integrität so rein wie

Lotus – Qualität so echt wie Gold» lautet das selbstbewusste Firmenmotto. Die sterilen, blauweissen Räume sind lärmig, neonbeleuchtet und ohne Tageslicht, je nach Verarbeitungsprozess unangenehm kühl oder stickig heiss und gefüllt mit scharfen Düften. Das Qualitätsversprechen wirkt jedoch plausibel, Arbeiterinnen und Arbeiter in blauen Einheitskleidern erlesen die Pflanzenteile von Hand, die Metallbottiche glänzen sauber. Und laut Angaben der Firmenleitung werden die Produkte vor und nach der Verarbeitung einer strengen Kontrolle bezüglich Inhaltsstoffe sowie Pestizid- und Schwermetallgehalt unterzogen.

Weit abenteuerlicher wirkt der Kräutermarkt ausserhalb der Provinzhauptstadt Sichuan: In einem Riesengebäude verzweigen sich die Wege zu Hunderten von kleinen Abteilen, in denen gelangweilte Verkäufer auf ihren Handys rumdrücken, während sie auf En-gros-Einkäufer warten. Ginsengwurzeln, Gastrodia und Sternanis stehen sackweise bereit, aber auch Hundepennisse, Hirschhorn und getrocknete Geckos. «Wer hier gute Produkte einkaufen will, muss sich sehr gut auskennen», warnt Fachfrau Nina Zhao-Seiler. Und: «Einige dieser Arzneien gehören eher ins Kapitel Glaubensmedizin.»

Die Spitäler dagegen setzen auf gute Qualität. In der umgebauten Eingangshalle des TCM-Spitals Chengdu, das hauptsächlich chinesische Therapien an-

Der TCM-Patient erhält eine genau auf ihn zugeschnittene Rezeptur.



## «West-TCM ist wie Ferien im Tessin»

TCM funktioniert auch mit westlichen Kräutern. Die Heilpraktikerschule Luzern bildet entsprechende Fachleute aus. «natürlich» will von Schulleiterin Ulrike von Blarer wissen, wie es um die Qualität der Kräuter und die Symbiose von chinesischer und westlicher Medizin steht.

**Die mangelnde Qualität von chinesischen Kräutern ist immer wieder Thema in den Medien. Was tun Sie in der Ausbildung von TCM-Fachleuten für die Qualitätskontrolle?**

**Ulrike von Blarer Zalokar:** Wir bilden zwei Arten von TCM-Fachleuten aus. Bei der Ausbildung der Therapeuten der chinesischen Arzneimitteltherapie ist es tatsächlich wichtig, die unterschiedlichen Hersteller zu kennen. Wir empfehlen, nur mit Firmen zusammenzuarbeiten, die die chinesischen Heilkräuter nach strengen Vorschriften kontrollieren. Hingegen gibt es in der Phytotherapie West-TCM kein solches Problem. Da werden einheimische Kräuter und Pflanzen verwendet. Schweizer Firmen, die diese Kräuter teilweise auch aus dem Ausland beziehen, unterziehen die Kräuterlieferungen einer strengen Qualitätskontrolle.

**Es gibt unzählige einheimische Heilkräuter mit nachgewiesener Wirksamkeit. Macht es Sinn, für «europäische Krankheiten» chinesische Kräuter zu verwenden?**

Das muss jeder für sich beantworten. Die westlichen Kräuter wirken und die chinesischen ebenfalls. Persönlich bin ich begeistert von unseren einheimischen Kräutern, die ich nach den Prinzipien der TCM einsetze. Diese sogenannte Phyto West-TCM unterrichten wir seit Langem – und sie bewährt sich.

Dass sich jemand gezielt für chinesische Kräuter entscheidet, kann ich aber nachvollziehen. Die TCM bietet sehr ausgeklügelte Kräuterrezepturen und sie haben etwas Exotisches an sich. West-TCM ist hingegen wie Ferien im Tessin: Man erholt sich da ebenfalls. Man muss nicht an exotische Destinationen fliegen.

**TCM boomt in der Schweiz. Eine medizinische Erfolgsgeschichte – oder eher ein Zeichen für unsere Lust am Konsum auch im Gesundheitsbereich?**

So schmerzfrei Akupunktur eigentlich ist: Es gibt ja wohl kaum jemand, der sich freiwillig

stechen liesse. Und wendet man bestimmte Nadeltechniken an, ist es mit der Lust am Konsum ganz vorbei, diese Punkte können nämlich sehr schmerzhaft sein. Auch die Kräutermischungen schmecken meistens nicht sonderlich gut. Und bei aller Entspannung, die sie bietet: Eine TuiNa-Massage kann ganz schön ruppig sein. In Bezug auf TCM würde ich nicht von einer Lust am Konsum sprechen. Das trifft eher auf Therapieformen wie Shiatsu zu, die man schon fast in den Bereich Wellness einordnen könnte. Shiatsu-Therapeuten werden mir da natürlich sofort widersprechen, und ich mir als Shiatsu-Therapeutin auch: Denn Shiatsu, so sanft es auch ist, hat ganz schön Kraft, und zwar auf physischer und psychischer Ebene.

**Wie so oft in der Naturheilkunde fehlt auch bei vielen chinesischen Kräutern und Methoden der wissenschaftlich fundierte Wirksamkeitsnachweis. Wird sich das in Zukunft ändern?**

Ich kann mir vorstellen, dass sich das ändern wird. Dies deswegen, weil TCM immer populärer wird. Ein Zeichen ist die Annahme der Volksinitiative für Komplementärmedizin 2009. Das wird die universitäre Forschung eher fördern als hemmen, und davon werden wir Praktiker und damit natürlich auch unsere Patienten profitieren.



**Ulrike von Blarer Zalokar**

Die TCM- und Shiatsu-Therapeutin leitet mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin von «Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin».

➔ [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

bietet, wuseln Patienten, Ärztinnen und Besucher durcheinander, auf den Gängen warten Kranke geduldig auf ihre Behandlung, vor der Apotheke drängt sich eine Menschentraube. Sie alle warten auf ihre Medizin, die meisten werden eine grosse Papiertüte voller abgepackter und beschrifteter Arznei-Beutelchen nach Hause tragen, denn in China spielen Kräutertherapien eine weit wichtigere Rolle als Akupunktur.

### Wissen aus zwei Welten

Chinesische Ärzte studieren während ihrer Ausbildung mindestens für drei, vier Jahre zu gleichen Teilen westliche Schulmedizin und TCM. «Erst wenn sie die Grundlagen gut kennen, wählen sie ihr Spezialgebiet. Die Ausbildung zum vollständig ausgebildeten TCM-Arzt dauert elf Jahre», erklärt Huang Qingxian, die uns durch das Spital führt. «Östliche und westliche Medizin funktionieren hier gut nebeneinander», sagt sie und nickt dazu energisch. In der Schweiz begannen sich Mediziner in den Achtzigerjahren für die Arzneitherapie zu begeistern. Mit der zunehmenden Reglementierung der Facharztausbildungen und zugleich der TCM-Ausbildung schrumpfte die Zahl der Studierenden jedoch wieder, und heute melden sich nur noch vereinzelt Begeisterte zu neuen Lehrgängen.

Umso wichtiger werden die Therapeutinnen und Therapeuten: Seit 1998 prüft die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM) alle Absolventen der mehrjährigen Lehrgänge einheitlich und nach strengen Kriterien. Ab 2014 soll die Ausbildung, die von verschiedenen privaten Instituten angeboten wird, in die eidgenössische höhere Fachprüfung für Naturheilpraktiker münden.

Zum Abschied ein tüchtiger Schluck Honigschnaps.

Orchideenzüchter Liu Chong Fa und seine Frau Zhu Gui Zhen.



«Die chinesische Medizin bietet eine grosse Palette an zusätzlichen Therapiemöglichkeiten», fasst Dozentin Brigitte Ausfeld zusammen. Für Beschwerden wie Erkältungen, Rückenschmerzen, Reizdarm, Migräne, Menstruationsbeschwerden oder Fruchtbarkeitsstörungen, die nach der chinesischen Sichtweise alle auf einen «gestörten Energiefluss» zurückzuführen sind, bietet TCM ausgezeichnete Mittel – während die Schulmedizin oft keine dauerhafte Abhilfe schafft. Umgekehrt hat aber auch die chinesische Medizin ihre Grenzen: «Bei akuten schweren Erkrankungen wie Krebs sollte sie allenfalls zur Milderung der Begleitsymptome eingesetzt werden, nicht als alleinige Therapie», sagt Brigitte Ausfeld.

Das machen auch die Chinesen so: sie wählen aus beiden Methoden die pas-

sende. Jedenfalls die Bewohner der grössten Städte. Im kleinen Bergdorf Gao Qiao werden Orchideenzüchter Liu Chong Fa und seine winzige Frau Zhu Gui Zhen allfällige Gebrechen wohl eher mit Heilpflanzen aus ihrem steilen Hang-Garten kurieren. Oder mit einem tüchtigen Schluck vom scharfen selbst gebrannten Honig-

schnaps, den uns der rüstige Alte vor dem Abschied mit seinem freundlichen, fast schon verschmitzten Lächeln aufdrängt. Während uns die Augen tränen, bellt der Kettenhund, kräht der Hahn im Bambuskorb und zirpen die Zikaden schrill. Hier lebt die Tradition. Die Stadt mit ihrer modernen Medizin ist weit weg. ♦

Inserat

**30% RABATT**

Im Held Onlineshop mit dem Code «Naturlich»

Angebot gültig bis 31.10.2013. Infos unter [www.held-clean.ch/code](http://www.held-clean.ch/code)

*«Ich habe keine 50 Jahre Ehe durchgehalten, 5 Kinder und 8 Enkel grossgezogen, um die Welt dreckig zu hinterlassen.»*



Jetzt mitfeiern und Reise im Wert von CHF 5000.– gewinnen.  
[90-Jahre-Held.ch](http://90-Jahre-Held.ch)





casa im Malcantone, Südtessin  
santo stefano



Ein «etwas anderes» Albergo

- Individuell, persönlich, wohltuend
- Für eine Auszeit, zum Entspannen
- Für Aktivferien und Seminare

Tel. 091 609 19 35, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)



Sass da Grüm – Ort der Kraft

Es gibt Orte, von denen eine spürbare positive Kraft ausgeht. Solch ein Ort ist die Sass da Grüm. Bau-biologisches Hotel, Bio-Knospen-Küche, Massagen, Meditationen, schönes Wandergebiet, autofrei, traumhafte Lage. Hier können Sie Energie tanken.

Verlangen Sie kostenlos Unterlagen.

Hotel Sass da Grüm  
CH-6575 San Nazzaro  
Tel. 091 785 21 71  
[www.sassdagruem.ch](http://www.sassdagruem.ch)



KÖNIGIN NATUR

lädt zu Tisch... inspirierter Genuss mit Slow Food aus eigenem Garten. Erfrischung im "türkisen" Bad und den Grossen Englischen Park erleben.

Ein lebensfrohes Willkommen!



swiss  
historic  
hotels

schlosswartegg

Das Bio-Schlosshotel am Bodensee

CH-9404 Rorschacherberg  
Tel. +41 71 858 62 62

botlang-partner.com

Institut Pranic Healing  
Schweiz

Pranic Healing  
Energieheilmethode

Arhatic Yoga  
Spirituelle Entwicklung

[www.pranichealing.ch](http://www.pranichealing.ch)

seit 1994 in der Schweiz



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Meine Auszeit

Eine Trink-Fasten-Kur reinigt Körper und Geist. Frei sein, um neue Herausforderungen annehmen zu können. Erleben Sie persönliche Begleitung, tiefgreifende Massagen & Anwendungen, die herrliche Umgebung u.v.m..

Kur- & Ferienhaus St. Otmar · Maya & Beat  
Bachmann-Krapf · CH-6353 Weggis  
+41 (0)41 392 00 10 · [www.otmarsan.ch](http://www.otmarsan.ch)

Lernen Sie Ihre Intuition  
bewusst und gezielt im Beruf  
und Alltag einsetzen

ibp  
institut  
*Integrating body & mind*

Training Intuitive Präsenz

5 Module, verteilt über 1 Jahr

Informationsabend 13.09.2013  
1-tägiger Einführungskurs zum Kennenlernen 14.09.2013

Informationen und Anmeldung:

EDUQUA

IBP Institut  
Wartstrasse 3 8400 Winterthur  
www.ibp-institut.ch  
info@ibp-institut.ch  
T +41 (0)52 212 34 30  
F +41 (0)52 212 34 33



Yoga University Villeret

Diplomausbildung des Schweizer  
Yogaverbandes zum/zur

YogalehrerIn

Beginn: Oktober 2013

- Mit Diplom des Schweizer Yogaverbandes.
- Mehr als zehn international bekannte DozentInnen öffnen das Tor in ein neues bereicherndes Berufsleben.

Yoga University Villeret, Rue de la Gare 5, CH-2613 Villeret  
Tel. 032 941 50 40, Fax 032 941 50 41, [www.yoga-university.ch](http://www.yoga-university.ch)

Ökologisch und zeitgemäss  
bauen und sanieren.  
Spart Kosten und schützt  
das Klima.

Produkte zum Dämmen, Dichten  
und Innenausbau. Von Kork bis  
Zellulose, von Lehm bis Natur-  
farben. Wir beraten Sie gerne.



Wir sind an der «Bauen&Modernisieren»  
in Zürich: Halle 5, Stand C12

stroba®  
naturbaustoffe

Winterthurerstrasse 21  
CH-8310 Kempththal  
[www.stroba.ch](http://www.stroba.ch)

Tel. 052 635 30 30  
mail@stroba.ch