



Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM setzt bei Lungenkrankheiten auf Heilkräuter – und auf Akupunktur, Ernährung, ja, sogar TuiNa-Massagen und QiGong-Bewegungsübungen. Thomas Feer, eidg. diplomierter TCM-Therapeut (Akupunktur), antwortet im Interview. Zum Beispiel auf die Frage nach der Zusammenarbeit mit ÄrztInnen.

## Thymian für Bronchien, Salbei für Hals-Rachen



**Martin Rutishauser**  
lic. phil., freischaffender Autor

**Thomas Feer, angenommen, ich habe da einen Husten und komme zu Ihnen in Ihre Praxis der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.**

**Was machen Sie mit mir? Erstmal Stethoskop?**

Klassisch gehören vier Diagnosewege zur TCM. Im Anamnesegespräch wird bei einem Husten z.B. gefragt, seit wann er auftritt, was ihn allenfalls bessert oder verschlimmert. Ob er trocken ist oder mit Auswurf und, falls ja, wie dieser aussieht, eher weiss und klar oder gelblich. Weiter gehört das Palpieren dazu, davon ist die Pulsdiagnose wohl die bekannteste.

**Pulsdiagnose?**

Ja, hier werden aber nicht nur Geschwindigkeit und Kraft des Pulses ertastet, sondern die Pulsqualität: Ist er eher drahtig, wie eine Gitarrensaite, eher fein wie ein Faden oder schlüpfzig. Man unterscheidet rund 28 Pulsarten, man ertastet sie an drei Positionen rechts und links am Handgelenk. Diese Positionen lassen sich spezifischen Organsystemen zuordnen.

**Auch der Lunge, also da, wo der Husten herkommt?**

Ja, zu ihr gehört der Puls am rechten Handgelenk, ganz vorne. Bei einem entzündlichen Geschehen in der Lunge könnte der Puls eher schneller und gespannter sein als normal. Falls viel Schleim mit dabei ist, ist er eventuell etwas schlüpfzig – bei einem trockenen Husten hingegen wäre der Puls dann eher dünner, fein.

**Und der dritte Diagnoseweg?**

Das ist das Beobachten, dazu gehört unter anderem die Zungendiagnose. Je nachdem, wo die Zunge allenfalls Risse, Schwellungen, Verfärbungen oder Belag aufweist, kann man wiederum Rückschlüsse auf gewisse Organsysteme vornehmen. Zur Lunge gehört der vordere Drittel der Zunge, aber ohne Spitze, die weist auf das Herz hin. Und als viertes gehört tatsächlich das Abhören dazu. Klassisch wurde das natürlich weniger mit einem Stethoskop gemacht, sondern bloss mit den Ohren, mit denen hört man auch so, wie die KlientIn z.B. hustet. So achtet man sich z.B. auch auf die Kraft der Stimme. Eine schwache, leise Stimme deutet eher auf eine schwache Lungen-Energie hin.

### Thomas Feer

Thomas Feer ist Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM (Akupunktur), zusätzlich diplomiert in Diätetik, Phytotherapie West-TCM, Shiatsu, medizinischem QiGong; ebenso ist er Inhaber und Lehrer der Kampfkunst-Schule KUSHIDO in Stansstad NW; an der Heilpraktikerschule Luzern unterrichtet er TCM. Er wohnt mit seiner Familie in Nidwalden. In Stans NW führen er und seine Frau Olivia Feer-Amstad auch ihre Praxis: [www.naturheilpraxis-nidwalden.ch](http://www.naturheilpraxis-nidwalden.ch)



Foto: Heilpraktikerschule Luzern



Thymian – seine zentrale Wirkung aus TCM-Sicht ist es, sogenannte Wind-Kälte zu eliminieren. Zudem unterstützt er das Wei-Qi, also das Immunsystem. Er wird primär als Tee und Tinktur eingesetzt zum Beispiel bei Husten, Hustenkrampf mit weissem Auswurf, Asthma bronchiale. Foto: Pixabay

**Nach der Diagnose kommt die Behandlung. Holen Sie da die Nadeln hervor, zur Akupunktur?**

Akupunktur ist sicherlich eine sehr bekannte und ebenfalls sehr effiziente Methode der TCM. Auch bei Husten kann sie erfolgsversprechend eingesetzt werden. Jedoch spricht man in der TCM von fünf Therapiemethoden, die man einzeln und in Kombination anwendet. Dazu gehören die Kräuterrezepturen, z.B. Tinkturen oder Teemischungen aus bestimmten Kräutern. Das wäre bei einem Husten sicherlich sehr effektiv. So ist Thymian ein Kraut, das sehr gut auf die Bronchien wirkt. Salbei wäre ein gutes Kraut, das eher Hals-Rachenbeschwerden lindert. Je nachdem, ob der Husten mit oder ohne Auswurf und eher gelblich oder weisslich ist, können weitere Kräuter ergänzend kombiniert werden.

**Welche Therapien gibt es noch?**

Die Ernährung ist sehr wichtig, da kann sehr viel erreicht werden. So macht die Honigmilch nach Grossmutter's Rezept unter Umständen Sinn bei einem trockenen, bellenden Husten. Und auch TuiNa, das ist die chinesische Massageform, bzw. Shiatsu, das ist die japanische Massageform, wirken sehr entspannend und werden bei vielen Beschwerden eingesetzt. Und die letzte Therapiemethode ist das QiGong. Hier geht es darum, dass man über Atem-, Aufmerksamkeits- und Körperübungen einen positiven Einfluss auf den Körper und die Psyche nimmt. Die Kranich-Übungen sind z.B. für die Lunge allgemein sehr gut geeignet. QiGong ist sehr hilfreich, auch in der Prävention von vielen Gesellschaftskrankheiten. Jedoch setzt es voraus, dass man regelmässig übt.

### Pulsdiagnose-Stellen

Am linken und rechten Handgelenk sind je drei Stellen, an denen TCM-TherapeutInnen den Puls fühlen, wie stark und klar er ist – die TCM unterscheidet dabei 28 Pulsarten. Jede Stelle bezieht sich auf einen Funktionskreis. Der am Handgelenk nächste Punkt der rechten Hand bezieht sich auf den Funktionskreis Lunge.

Illustration: Heilpraktikerschule Luzern



Salbei – hat viele verschiedene Wirkungen, auch je nach Zubereitungsart. Seine beiden Hauptwirkungen aus TCM-Sicht sind es, sowohl Wind-Kälte als auch Wind-Hitze zu eliminieren. Er wird unter anderem als Tee und Tinktur eingesetzt zum Beispiel bei Halsentzündungen, Heiserkeit, Mandelentzündungen. Nicht geeignet ist Salbei für alle Schwangere und Stillende Frauen. Foto: Pixabay

**Wie arbeitet die TCM mit der Medizin zusammen? Zum Beispiel könnte es ja sein, dass ich Antibiotika benötige?**

Selber habe ich während knapp neun Jahren in einer gynäkologischen Praxis als TCM-Therapeut gearbeitet. Die Patientinnen wurden, wenn sie es wollten, von einer Ärztin und von mir betreut. Diese enge Zusammenarbeit empfinde ich als sehr bereichernd. Gerade auch in der Schwangerschaft, wo man möglichst auf Medikamente verzichten möchte, kann man sehr gut mit TCM arbeiten. Meiner Ansicht nach sollten die westliche und die Alternativmedizin viel mehr zusammenarbeiten. Schlussendlich geht es um das Wohl der PatientInnen und da könnte man enorm viel bewirken. Es braucht nicht immer ein Antibiotikum. Aber wir sind auch sehr froh, gibt es Antibiotika. Und falls ein solches indiziert ist, kann man mit alternativmedizinischen Methoden unerwünschte Nebenwirkungen mildern – und übrigens auch die Wirkung des Antibiotikums stärken – und danach z. B. die Darmflora wieder aufbauen. Geeignet wäre da z. B. rohes Sauerkraut. Mit dem Sauerkraut unterstützt man die Darmflora und es erhält viel Vitamin C. Drei Mal täglich eine Gabel rohes Sauerkraut mit etwas Kürbiskernöl. Das ist dann über die Wintermonate auch so ein idealer Begleiter.

**Sie haben selber in einem TCM-Krankenhaus in China und Vietnam gearbeitet. Wie ist Ihr Eindruck von dort?**

In diesen Spitälern, sowohl in Kunming wie auch in Hanoi, wird primär mit TCM gearbeitet, man setzt

aber auch teilweise westliche Medikamente ein. Auch Operationen werden durchgeführt, teils sogar unter Akupunktur-Anästhesie.

**Wie bitte? Narkose durch Akupunktur?**

Ja, tatsächlich funktioniert das. Das wird im Vorherigen abgeklärt. Und die Nachsorge läuft oft auch wieder über die TCM. Diese Kombination und Zusammenarbeit erscheinen mir vorbildlich. Ich finde es übrigens sehr vorbildlich, in welcher Frequenz gearbeitet wird.

**Wie meinen Sie das?**

Die stationären PatientInnen werden täglich mit Akupunktur und evtl. Tuina behandelt. Auch in der ambulanten Abteilung werden die PatientInnen spätestens jeden zweiten Tag behandelt. Durch diese Häufigkeit ist die Wirkung auch viel schneller da. Dies ist in unseren Breitengraden leider viel weniger akzeptiert. In meiner Praxis mache ich oft den Vergleich zwischen der Wirkung der Akupunktur, die sofort einsetzt, aber nach ein paar Tagen immer mehr nachlässt, und einem Medikament. Für uns ist es völlig normal, dass wir Medikamente ein- bis dreimal täglich über mehrere Tage bis Monate einnehmen, weil sonst die Wirkung zu schwach ist. Und bei alternativmedizinischen Methoden wie Akupunktur haben wir oft die Erwartung, eine Behandlung einmal die Woche oder alle zwei bis drei Wochen müsse ausreichen. Dies ist vor allem mit akuten Geschichten leider nicht der Fall.

**Wo akut, da fragt sich gleich nach chronisch: Inwiefern hilft TCM bei chronischen Lungenerkrankungen?**

Natürlich kann die TCM auch sehr erfolgsversprechend bei diversen chronischen Erkrankungen eingesetzt werden. Diese brauchen in der Regel aber meist auch etwas mehr Zeit zur Behandlung. Da kann es z. B. sinnvoll sein, dass man am Anfang ein paar Behandlungen nahe beieinander plant, um die Spitze der Symptome etwas zu brechen. Nachher verlängert man in der Regel die Abstände der Behandlungen auch wieder.

**Sagen wir konkret Asthma? COPD?**

Ja, unter Umständen kann man auch bei Asthma oder COPD viel Positives bewirken, je nach Stadium und Ursache vielleicht sogar ganz bekämpfen. Jedoch muss man auch bei der Alternativmedizin gewisse Grenzen erkennen. Alles lässt sich nicht immer «heilen», meist aber zumindest eindämmen und erträglicher machen. Apropos «heilen» – das find ich auch immer wichtig zu erkennen – ich als Therapeut heile niemanden. Ich gebe Impulse, dem Körper, der Psyche. Heilen tut sich schlussendlich jeder selbst. So kann auch ein Chirurg einen Knochenbruch nicht selber heilen. Er schraubt die Knochen wieder zusammen und schafft gute Bedingungen, aber zusammenwachsen tut der Knochen selbst.

**Und Prävention?**

Da können wir aus der westlichen Gesellschaft von der traditionell-östlichen Gesellschaft eine grosse Scheibe abschneiden. Früher wurden TCM-Ärzte bezahlt, solange die PatientIn, z. B. der Kaiser, gesund war. Dieses umgekehrte Denken ist auch heute teils noch spürbar. In Asien ist es völlig normal, dass man täglich am Morgen oder Abend in einem Park QiGong oder ähnliches praktiziert. Und in den Spitälern gibt

es einige PatientInnen, die sich präventiv diagnostizieren und ggf. behandeln lassen. So liesse sich einigen Gesellschaftskrankheiten gut vorbeugen und sie zumindest minimieren, z. B. gewisse Asthma- oder Krebserkrankungen oder auch Diabetes. Und ganz bestimmt auch Stress und seine Folgen.

**Wie unterstütze ich meine Lunge?**

Stärken Sie Ihre Lungen-Energie. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Gewisse Nahrungsmittel wie Honig und Birne können die Lunge unterstützen, Kräuter wie Lungenkraut oder Alant. Das naheliegendste ist sicherlich das richtige, ruhige und tiefe Atmen. Idealerweise an der frischen Luft, bei einem Waldspaziergang oder bei QiGong- oder Yogaübungen. Das Schöne dabei ist, dass nicht nur die Lunge gestärkt wird, sondern der ganze Körper, auch die Psyche. Falsche Atemgewohnheiten scheinen nämlich viele psychische und physische Beschwerden auslösen oder verstärken zu können. Durch das – immer wieder – bewusste, ruhige, tiefe Ein- und Ausatmen durch die Nase kann man sehr viel für seine Gesundheit tun.

**Sie sagen, das «richtige» Atmen? Kann man beim Atmen wirklich etwas falsch machen? Ein, aus, fertig?**

Naja, viele haben das Bauchatmen verlernt. Man atmet nur oberflächlich. Das Problem dabei ist, dass man dem Körper die ganze Zeit signalisiert: Stress. So ist im Nervensystem andauernd der Sympathikus aktiviert. Der beruhigende Parasympathikus kommt gar nicht zum Zug. Also, machen Sie es so: die Atemluft ruhig und tief aufnehmen, vor allem bis in die unteren Lungenbereiche atmen, und zwar über die Nase. Das braucht etwas Übung, aber es lohnt sich.

**Chinesische Medizin, eidgenössisch diplomiert**

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM hat auch im Westen ihre AnhängerInnen – spätestens seit der Journalist James Reston am 26. Juli 1971 auf der Titelseite der New York Times von seiner Schmerztherapie nach einer Blinddarm-Operation in Peking berichtete: Akupunktur statt Medikamente, und sie nützte. Auch in der Schweiz ist die TCM beliebt, es gibt eine Vielzahl von TherapeutInnen, seit 2015 sogar mit eidg. Diplom und entsprechenden Bundesbeiträgen für die Ausbildung. Eine TherapeutIn, sei es in Akupunktur, Arzneitherapie, Diätetik, der Bewegungstherapie QiGong oder der Massageform TuiNa, und Ausbildungen finden sich beim Schweizer Verband für TCM: [www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)

**Anmerkung zum erwähnten Kranich**

Die Kranich-Übungen gehören zu, QiGong-Zyklus des Spiels der fünf Tiere. Anleitungen lassen sich über eine Internet-Suche finden, zum Beispiel via «QiGong Kranich Strand». Bei einer bewussten Atmung kann diese Übung auch die Lungen-Energie stärken und unterstützen.