



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Ist Schmerzbehandlung die Butter auf dem Brot jedes TCM-Praktizierenden?

Absolut! Schmerzbehandlung ist die «Butter auf dem Brot» jedes Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Praktizierenden.

Schmerz gehört zu den häufigsten Gründen, warum Individuen eine Behandlung suchen. Und genau hier kann TCM glänzen. Ob akute Verletzungen, chronische muskuläre Beschwerden oder innere Disharmonien, die sich als Schmerz äussern – TCM bietet ein breites Spektrum an wirksamen Lösungen.

TCM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz im Schmerzmanagement und behandelt nicht nur die Symptome, sondern auch die zugrundeliegenden Ungleichgewichte im Körper – ein Aspekt, der in der biomedizinischen Behandlung oft fehlt.

Durch Akupunktur, Chinesische Kräutermedizin (CHM), Schröpfen, Tuina-Massage, Moxibustion und Ernährungsberatung können TCM-Praktizierende sowohl die Symptome lindern als auch die Ursache bekämpfen, sodass Patienten langfristig profitieren. Da immer mehr Individuen nach medikamentenfreien Alternativen suchen, gewinnt die TCM im Schmerzmanagement zunehmend an Bedeutung.

Aktuelle Studien zu Schmerz und TCM:

- *New Traditional Chinese Medicine Supplement Reduces Pain Faster than Conventional Pain Pills Alone: A Phase I/II Prospective, Double-Blinded Placebo-Controlled Randomized Trial (2023):*
Diese randomisierte kontrollierte Studie zeigt, dass eine multimodale TCM-Ergänzung postoperative Schmerzen schneller lindert als herkömmliche Schmerzmittel.
Link:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37303082/>
- *Analgesic Alkaloids Derived from Traditional Chinese Medicine in Pain Management (2022):*
Diese Übersicht beleuchtet verschiedene Alkaloide aus der TCM wie Tetrahydropalmatin und Sinomenin und deren klinische Anwendungsmöglichkeiten.
Link:
<https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2022.851508/full>
- *Evaluating Traditional Chinese Medicine Interventions on Chronic Low Back Pain Using Goal Attainment Scaling (2020):*
Diese Studie untersucht die schmerzlindernden Effekte von TCM bei Patienten mit Rückenschmerzen.
Link:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2020/8854927>
- *Traditional Chinese Medicine for Neck Pain and Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis (2015):*
Diese Studie zeigt, dass Akupunktur, Akupressur und Schröpfen eine wirksame Schmerztherapie sein können.
Link:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0117146>
- *The Potential of Traditional Chinese Medicine in the Treatment and Modulation of Pain (2016):*
Eine Übersicht über mehr als 800 in der TCM verwendete schmerzlindernde Methoden.
Link:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26920018/>

Schmerz aus Sicht der TCM

In der TCM wird Schmerz als Blockade oder Ungleichgewicht von Qi und Blut innerhalb der Meridiane oder Organsysteme betrachtet. Ursachen dafür können äussere Einflüsse wie Verletzungen, Kälte oder Feuchtigkeit sowie innere Disharmonien wie emotionaler Stress oder Organfunktionsstörungen sein. Anders als die westliche Medizin, die Schmerzen meist nach ihrer anatomischen Ursache kategorisiert, betrachtet die TCM deren Qualität – ob scharf, dumpf, wandernd oder lokalisiert. Dies ist die Basis für eine gezielte Behandlung.

TCM-Ansätze zur Schmerzlinderung

Die TCM bietet eine Vielzahl bewährter Methoden zur Schmerzbehandlung:

- ✓ Akupunktur – Fördert den Fluss von Qi und Blut, reduziert Entzündungen und verbessert die Durchblutung.
- ✓ Chinesische Kräutermedizin (CHM) – Individuell angepasste Kräuterrezepturen behandeln Schmerzursachen, wie Qi-Stagnation, Blutstase oder Mangelzustände.
- ✓ Schröpfen und Gua Sha – Fördern die Durchblutung, lösen Muskelverspannungen und helfen bei der Entgiftung.
- ✓ Tuina-Massage – Eine manuelle Therapie, die Blockaden löst und das Gleichgewicht wiederherstellt.
- ✓ Ernährungsberatung und Lebensstilanpassung – Ernährung und tägliche Gewohnheiten haben einen grossen Einfluss auf Schmerzen und das allgemeine Wohlbefinden.

Die wachsende Rolle der TCM in der Schmerztherapie

Da die Besorgnis über Opioide und Langzeitmedikamente steigt, suchen mehr Menschen nach alternativen Methoden zur Schmerzbewältigung. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der Akupunktur bei chronischen Schmerzzuständen wie Osteoarthritis, Migräne und Rückenschmerzen. Krankenhäuser und integrative Medizinzentren weltweit integrieren zunehmend TCM in ihre Therapiekonzepte.

Mit einem individuellen und ganzheitlichen Ansatz bietet die TCM nicht nur Schmerzlinderung, sondern auch einen nachhaltigen Weg zu mehr Gesundheit und Balance. Der Einfluss von TCM-Modalitäten auf Schmerztherapien wächst kontinuierlich – eine vielversprechende Ergänzung und Alternative für Millionen Betroffene.

Welche fünf Schmerzarten behandelt die Akupunktur am häufigsten?

Akupunktur wird häufig zur Schmerzlinderung eingesetzt, insbesondere bei:

1. Chronischen Rückenschmerzen

Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle oder degenerative Veränderungen lassen sich durch Akupunktur lindern, da sie Entzündungen reduziert, Muskeln entspannt und die Durchblutung fördert.

2. Osteoarthritis (insbesondere Kniegelenksarthrose)

Akupunktur hilft, Schmerzen zu reduzieren, die Gelenkfunktion zu verbessern und den Bedarf an Schmerzmitteln zu senken.

3. Nackenschmerzen und Verspannungen

Diese Probleme sind häufig durch Stress, schlechte Haltung oder wiederholte Belastung verursacht. Akupunktur entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und verbessert die Beweglichkeit.

4. Migräne und Spannungskopfschmerzen

Durch die Regulierung von Neurotransmittern, die Verbesserung der Durchblutung und die Entspannung der Muskeln kann Akupunktur Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen reduzieren.

5. Ischias (ausstrahlende Beinschmerzen)

Durch die Reduktion von Nervenentzündungen, die Muskelentspannung und die Verbesserung der Nervenfunktion kann Akupunktur wirksam Schmerzen entlang des Ischiasnervs lindern.

Diese Schmerzarten gehören zu den am besten erforschten und am häufigsten mit Akupunktur behandelten Beschwerden. Viele Patient/innen greifen darauf zurück, wenn konventionelle Behandlungen nicht ausreichen oder Nebenwirkungen mit sich bringen.

Die verschiedenen Schichten des Schmerzes in der TCM

In der TCM ist Schmerz keine isolierte Erfahrung, sondern wird je nach Tiefe, Ursache und energetischer Beteiligung in verschiedene Schichten eingeteilt. Dieses Verständnis hilft Praktizierenden, Schmerzen gezielter zu diagnostizieren und zu behandeln.

1. Oberflächlicher (externer) Schmerz – Wei-Ebene

- Betrifft die Körperoberfläche: Haut, Muskeln, Faszien und oberflächliche Meridiane
- Oft verursacht durch äussere Pathogene (Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Hitze) oder kleinere Verletzungen.
- Zum Beispiel bei Muskelverspannungen durch Kälteeinwirkung, Gliederschmerzen bei einer beginnenden Erkältung.
- Die Behandlung fokussiert auf Pathogene ausleiten, z. B. durch Schröpfen, Gua Sha oder wärmende Kräuterformeln wie beispielsweise *Gui Zhi Tang*.

2. Meridian-Schmerz (Qi- und Blutstagnation) – Qi-Ebene

- Betrifft den Fluss von Qi und Blut in den Meridianen, oft durch Verletzungen, Stress oder Lebensstilfaktoren bedingt.
- Charakterisiert durch dumpfe, wandernde oder drückende Schmerzen, die sich bei Stress oder Bewegung verschlimmern.
- Zum Beispiel bei Spannungskopfschmerzen, Menstruationskrämpfen, stressbedingten Schmerzen, etc.
- Die Behandlung könnte Akupunktur, Tuina und Kräuterrezepturen zur Qi-Bewegung, z. B. Chai Hu Shu Gan San umfassen.

3. Tiefergehender Schmerz in Muskeln, Gelenken und Bindegewebe – Ying-Ebene

- Betrifft Bänder, Sehnen, Knochen und tiefere Weichteile.
- Entsteht oft durch langanhaltende Qi-Stagnation, die sich in Blutstase oder chronische Feuchtigkeitsansammlungen umwandelt.
- Zum Beispiel bei Arthrose, chronische Rückenschmerzen, Sehnenentzündungen
- Wärmende Kräuter zur Förderung der Durchblutung (z. B. Du Huo Ji Sheng Tang), Akupunktur zur Lösung tiefer Blockaden spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung.

4. Organbezogener Schmerz (Zang-Fu-Disharmonie) – Yuan-Ebene

- Schmerzen, die aus inneren Ungleichgewichten resultieren und nicht von äusseren Verletzungen stammen.
- Oft durch Organ-Schwächen verursacht, z. B. Leber-Qi-Stagnation oder Milz-Qi-Schwäche mit gleichzeitiger Feuchtigkeitsansammlung.
- Zum Beispiel bei Magenschmerzen durch Leber-Qi Stagnation, die die Milz angreift, oder Brustschmerzen durch Herz-Blut-Stase.
- Die Stärkung und Regulierung mit Kräutern und Ernährung, z. B. Xiao Yao San, Xiao Chai Hu Tang oder Si Ni Tang können zur Harmonisierung der Leber und Milz eingesetzt werden.

5. Chronischer, mangelbedingter Schmerz – tiefste Ebene

- Verbunden mit Nieren-Mangel (Jing-Erschöpfung), Blutmangel oder Yin/Yang-Ungleichgewicht.
- Charakterisiert durch dumpfe, anhaltende Schmerzen, die sich durch Erschöpfung oder Überlastung verschlimmern.
- Zum Beispiel chronische Schmerzen im unteren Rücken und in den Knien durch Nieren-Mangel oder auch Körperschmerzen nach langer Krankheit.
- Stärkende Kräuter (zum Beispiel Liu Wei Di Huang Tang oder Er Xian Tang), Qi Gong, Wärmebehandlungen können eine wichtige Rolle bei der Genesung spielen.

Die Einteilung von Schmerz in verschiedene Schichten zeigt, wie die TCM über die reine Symptombehandlung hinausgeht und die zugrunde liegenden energetischen Ungleichgewichte adressiert. Durch ein tiefgehendes Verständnis der Schmerzursache – ob oberflächlich, in den Meridianen, im Bewegungsapparat, in den Organen oder durch Mangel bedingt – können gezielte Therapien angewendet werden. So ermöglicht die TCM eine individuelle und nachhaltige Behandlung, die den Körper ganzheitlich stärkt und somit das Gleichgewicht wiederherstellt.

Warum TCM bei Schmerzen so erfolgreich ist

Die TCM überzeugt durch einen individuellen, ganzheitlichen Ansatz, der Symptome und Ursachen gleichermaßen behandelt. Schmerz ist ein Ungleichgewicht und nicht ein isoliertes Symptom. Qi- und Blutstagnation durch Stress, Trauma oder Organfunktionsstörungen muss gezielt diagnostiziert und behandelt werden.

Akupunktur stimuliert die natürliche Heilungsfähigkeit des Körpers

- ✓ Fördert die Ausschüttung von Endorphinen
- ✓ Reguliert Entzündungen und verbessert die Durchblutung
- ✓ Moduliert das Nervensystem und reduziert Schmerzempfinden

Chinesische Kräutermedizin behandelt Schmerzen von innen heraus und Therapien wie Schröpfen, Gua Sha und Tuina lösen Verspannungen und fördern die Durchblutung. In der TCM stehen Prävention und Langzeitgesundheit im Fokus und die besten Resultate werden oft mit einer Kombination von verschiedenen Modalitäten wie Akupunktur, Chinesischer Kräutermedizin, Schröpfen, Gua Sha and Tuina erreicht.

Mit vermehrender wissenschaftlicher Bestätigung wächst die Bedeutung der TCM als evidenzbasierte Alternative in der Schmerztherapie.

Referenzen

- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.
- Acupuncture for Chronic Pain: Update of an Individual Patient Data Meta-Analysis Vickers, Andrew J. et al. The Journal of Pain, Volume 19, Issue 5, 455 – 474
- Nielsen A, Dusek JA, Taylor-Swanson L, Tick H. Acupuncture Therapy as an Evidence-Based Nonpharmacologic Strategy for Comprehensive Acute Pain Care: The Academic Consortium Pain Task Force White Paper Update. Pain Med. 2022 Aug 31;23(9):1582-1612. doi: 10.1093/pm/pnac056. PMID: 35380733; PMCID: PMC9434305.
- <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/acupuncture/about/pac-20392763>
- Zhou Jun , Teng Yuke , Zhang Xinyue , Cheng Shirui , Li Xinling , Hu Shengjie , Luo Weiming , Chen Xingyao , Li Zhengjie, Editorial: Acupuncture for pain management, Frontiers in Neuroscience, VOLUME 17, 2023, <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2023.1235111>. DOI=10.3389/fnins.2023.1235111. ISSN=1662-453X_