

# Gesunde Leber – erfülltes Leben

**Gesundheit** Wie die Chinesische Medizin bei Depression, Burnout und Mobbing die Gesundheit stärkt und Menschen zur Seite steht. PD

Dingqin Frank-Hu, Geschäftsführerin von TCM Zürich-West, ist überzeugt, dass man mit Chinesischer Medizin den Körper wieder ins Gleichgewicht bekommt, um solche Vorfälle wie etwa depressive Verstimmungen zu verhindern.

Das Sprichwort «Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen» hat seinen Ursprung in der mittelalterlichen Vorstellung der Leber als Hauptsitz unserer Emotionen und unseres Temperaments. Interessanterweise gilt die Leber auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin als das Zentrum der menschlichen Gefühle. In dieser jahrtausendealten Form der Medizin geht man davon aus, dass die Leber für das Fließen des Qi, der Lebensenergie, zuständig ist. Stockt der Fluss dieser Lebensenergie, überhitzt der Körper. Diese sogenannte Überhitzung kann man sich auch als eine Ansammlung negativer Emotionen wie Stress, Wut und Kummer vorstellen. Diese innere Hitze kann somit für uns und unsere Mitmenschen gefährlich sein. Das Gleiche gilt aber auch bei ei-

nem ruhigen In-sich-Hineinfressen. Der Körper rächt sich früher oder später mit Magenschmerzen, Gastritis, Sodbrennen oder sogar mit Krebs. Laut Chinesischer Medizin ist der unsichtbare Schleim, der durch die Hitze entsteht, das Gift, welches eine Steinbildung und somit Krebs verursachen kann.

Eine über Jahre lang angestaute Hitze und die damit zusammenhängende Leber-Qi-Stagnation kann zu Schlafstörungen, hohem Blutdruck oder auch zu psychischen Erkrankungen führen.

Für eine individuelle Beratung (auch bei Pollenallergie, Burnout, Schlafstörungen, Nacken- und Rückenschmerzen) können sich Patientinnen und Patienten jederzeit in der TCM-Praxis Zürich-West behandeln lassen.

*Weitere Informationen:*  
TCM Zürich-West  
Hardturmstrasse 253  
8005 Zürich  
Tel.: 043 366 01 00  
praxis@tcm-zuerichwest.ch  
tcm-zuerichwest.ch

Die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lebt von ihrem jahrtausendealten Erfahrungsschatz. Ihre Wurzeln liegen in den Überlieferungen der alten Arztfamilien. Die verschiedensten TCM-Methoden wurden von Dynastie zu Dynastie weitergegeben. Traditionelle Chinesische Medizin vermag Heilungsprozesse in Gang zu setzen und stärkt die Vitalkräfte. In der TCM-Praxis Zürich-West beraten und begleiten erfahrene und gut ausgebildete TCM-Ärzte. Bild: PD



Dingqin Frank-Hu ist Geschäftsführerin von TCM Zürich-West.