

## Wirbelsäule / Rücken / Nacken

---

### Muskuläre Beschwerden

#### TCM

TCM steht für Traditionelle Chinesische Medizin. In dieser rund 5000 Jahre alten asiatischen Heillehre geht man davon aus, dass der gesamte Körper von Leitbahnen, so genannten Meridianen, durchzogen ist. Auf diesen Meridianen fließt das Chi oder Qi, die Lebensenergie. Kommt es zu Störungen oder Blockaden dieses Energieflusses, fühlt man sich schlecht oder wird krank. Um diese Lebensenergie wieder in Schwung zu bringen, werden in der TCM verschiedene Verfahren angewandt. Neben Bewegungsübungen wie Qigong oder Taijiquan, Massagetechniken wie Shiatsu oder Tuina sind die Arzneitherapie sowie die Akupunktur mit der so genannten Moxibustion (Erwärmung der Akupunkturpunkte) im Focus. Gerade die Akupunktur ist im Kampf gegen Rückenschmerzen sehr effektiv. Noch vor einiger Zeit glaubte die Schulmedizin noch, dass es sich dabei um reine Placeboeffekte handeln müsste. Inzwischen hat man festgestellt, dass die diversen Akupunkturpunkte an Stellen liegen, wo Gefäße und Nerven besonders nah an der Hautoberfläche liegen und dort ein sehr viel geringerer Hautwiderstand herrscht. Man vermutet, dass es durch die Nadelreizung zu einer Ausschüttung von bestimmten Hormonen kommt, die wiederum über elektrische Impulse bestimmte schmerzfördernde Botenstoffe hemmen. Zudem ist sehr wahrscheinlich, dass die Akupunkturnadeln Endorphine aktivieren, das sind schmerz lindernde und stimmungsaufhellende.