



## **Volksleiden Rückenschmerzen – und wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) helfen kann**

Rückenschmerzen stellen ein häufiges, weit verbreitetes und vielschichtiges Krankheitsbild dar. Sie können die körperliche Aktivität beeinträchtigen, einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität haben und die Arbeitsfähigkeit einschränken (1). Laut Bundesamt für Gesundheit litten im Jahr 2018 rund 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz an Rückenschmerzen (2). Die Ursachen sind vielfältig und können nicht in einem einzigen Krankheitsmodell zusammengefasst werden (3). Häufig entstehen Rückenschmerzen durch ein Zusammenspiel von sozialen, psychologischen und biologischen Faktoren. Es wird geschätzt, dass circa 20 % der akuten Rückenschmerzen in chronische Rückenschmerzen übergehen können, die länger als 3 Monate andauern (4).

### **Natürlich sanfte Therapien bei Rückenschmerzen**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet ein umfangreiches Spektrum an Therapieansätzen zur Behandlung von Rückenschmerzen – darunter Akupunktur, chinesische Arzneimittel und Tuina-Massage. Auch sanfte Bewegungstherapie mit Qi Gong und Tai-Chi sind wohltuend und tragen zur Entspannung bei. Die mit Abstand am häufigsten angewandte und meistverbreitete Form der Therapie bei Rückenschmerzen ist die Akupunktur.

### **Jahrtausende altes Wissen für die heutige Zeit**

Vor über 2000 Jahren wurden in China bereits Aufzeichnungen über die Diagnose und Therapie von Rückenschmerzen mittels Akupunktur geführt (5). Die Ergebnisse der GERAC-Studie (German Acupuncture Trials, 2002–2007) – bislang weltweit grösste klinische Studie zur Wirksamkeit der Akupunktur – belegen, dass regelmässige Akupunktur die Schmerzintensität bei Patienten mit Rückenschmerzen erheblich lindern kann. Zudem war die Effektivität der Akupunktur fast doppelt so hoch wie die einer konventionellen Therapie (6).



Universitäres Ambulatorium  
**TCM Ming Dao**  
Medizin · Forschung · Bildung



**SWISS TCM UNI**  
瑞士中医药大学

## **So erreichen Sie uns**

Das kompetente Spezialisten- Team der TCM Ming Dao verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung und weist positive sowie langfristige Ergebnisse bei der Behandlung von Rückenschmerzen auf. Patienten mit Rückenschmerzen oder anderen Beschwerden können einen Termin für die Standorte Bad Zurzach und Baden bequem über unser Kontaktformular vereinbaren. Für die Standorte Lenzburg, Wil und Zug steht Ihnen unser Online-Buchungsportal zur Verfügung. Selbstverständlich erreichen Sie uns auch telefonisch unter der Nummer 0800 123 682 (gratis im Schweizer Fest- und Mobilfunknetz).

## **Aktuelle Studie – machen Sie mit!**

Derzeit führt TCM Ming Dao in Zusammenarbeit mit der SWISS TCM UNI eine Studie über die Wirksamkeit von Akupunktur bei Patienten mit Kreuzschmerzen durch. Verglichen werden zwei etablierte Akupunkturmethoden zur Behandlung chronischer Kreuzschmerzen. Für nähere Informationen, oder wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, kontaktieren Sie bitte:

Prof. Dr. ETH sc Michael Furian  
SWISS TCM UNI  
Hauptstrasse 59-61  
CH 5330 Bad Zurzach  
Email: [forschung@tcmuni.ch](mailto:forschung@tcmuni.ch)  
Telefon: +41 (0) 78 209 81 42

**Wir unterstützen Sie gerne auf Ihrem Weg zu guter Gesundheit.**



## Referenzen

- 1) Pradhan SK, Angst F, Xu J, Gantenbein AR, Lehmann S, Sandor PS, Li Y, Furian M. Comparison of Swiss versus Standard Acupuncture in Patients with Chronic Low Back Pain. A Study Protocol for a Randomized, Controlled, Single-Blind, Parallel Trial. *J Pain Res.* 2022 Dec 22;15:4055-4064. doi: 10.2147/JPR.S388558. PMID: 36579179; PMCID: PMC9792106.
- 2) <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-chancengleichheit.html>
- 3) Petersen T, Laslett M, Juhl C. Clinical classification in low back pain: best-evidence diagnostic rules based on systematic reviews. *BMC Musculoskelet Disord.* 2017 May 12;18(1):188. doi: 10.1186/s12891-017-1549-6. PMID: 28499364; PMCID: PMC5429540.
- 4) Hüllemann P, Keller T, Kabelitz M, et al. Clinical manifestation of acute, subacute, and chronic low back pain in different age groups: low back pain in 35,446 patients. *Pain Pract.* 2018;18(8):1011–1023. doi:10.1111/papr.127045
- 5) Cannizzaro S. Lumbar pain treatment outline in Su Wen chapter 41. *Tradit Med.* 2020;1(1):2. doi: 10.35702/Trad.10002
- 6) Haake M, Müller HH, Schade-Brittinger C, Basler HD, Schäfer H, Maier C, Endres HG, Trampisch HJ, Molsberger A. German Acupuncture Trials (GERAC) for chronic low back pain: randomized, multicenter, blinded, parallel-group trial with 3 groups. *Arch Intern Med.* 2007 Sep 24;167(17):1892-8. doi: 10.1001/archinte.167.17.1892. Erratum in: *Arch Intern Med.* 2007 Oct 22;167(19):2072. PMID: 17893311.