

**Pressemitteilung**

***Traditionelle Chinesische Medizin bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei Erkältungen und zur Stärkung des Immunsystems***

**Berlin, 20.01.2021 Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet jahrtausendealtes Erfahrungswissen zur Gesunderhaltung und zur Therapie verschiedenster Erkrankungen. Sie wird von qualifizierten TCM-Therapeut:innen angewendet. Darüber hinaus eignen sich manche Methoden auch zur Selbsthilfe. Der Fachverband für Chinesische Medizin AGTCM hat jetzt ein Info-Spezial zum Thema Erkältung und Immunsystem veröffentlicht, das sowohl interessierten Patient:innen als auch Therapeut:innen nützliche Informationen, Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe und zur Behandlung bietet.**

Das Themenspezial „Erkältung und Immunsystem“ ist auf der Website der AGTCM unter [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de) veröffentlicht und umfasst unterschiedliche Beiträge anerkannter TCM-Therapeut:innen zu den 5 Säulen der TCM im Zusammenhang mit Erkältungen und dem Immunsystem. Auch aktuelle Studienergebnisse zur Wirksamkeit der TCM bei Erkältung werden vorgestellt.

**Eine Auswahl an Tipps zur Selbsthilfe: Kochrezepte, Massage, Qigong**

Insbesondere für Patient:innen finden sich dort Kochrezepte aus der Chinesischen Ernährungs-therapie, eine Anleitung zur Selbstmassage mit Tuina, der Chinesischen Massage, sowie ein Video mit einfachen Qigong-Übungen zum Mitmachen.

* [Chinesische Ernährungstherapie: Einfache Rezepte zum Nachkochen](https://www.agtcm.de/patienten/anwendungsgebiete/erkaeltung-und-immunsystem/chinesische-ernaehrungstherapie-einfache-rezepte-zum-nachkochen.htm)
* [Tuina - Chinesische Massage zur Erkältungsvorbeugung und Stärkung des Immunsystems](https://www.agtcm.de/patienten/anwendungsgebiete/erkaeltung-und-immunsystem/tuina-chinesische-massage-zur-erkaeltungsvorbeugung-und-staerkung-des-immunsystems.htm)
* [Qigong – Einfache Übungen zur Stärkung des Immunsystems](https://www.agtcm.de/patienten/anwendungsgebiete/erkaeltung-und-immunsystem/qigong-einfache-uebungen-zur-staerkung-des-immunsystems.htm)

**Für Therapeut:innen: Akupunktur und Chinesische Arzneimitteltherapie**

Für TCM-Therapeut:innen bietet das Themenspezial je einen Artikel über Akupunktur zur Stärkung des Immunsystems und zur Anwendung Chinesischer Kräuter bei Erkältungen:

* [Mit Akupunktur das Immunsystem stärken und Erkältungen behandeln](https://www.agtcm.de/aus-weiterbildung/tcm-fachartikel/immunsystem-erkaeltungen/mit-tcm-das-immunsystem-staerken-und-erkaeltungen-behandeln.htm)
* [Kräuter-Rezepturen bei Erkältung und zur Stärkung des Immunsystems](https://www.agtcm.de/aus-weiterbildung/tcm-fachartikel/immunsystem-erkaeltungen/kraeuter-rezepturen-bei-erkaeltung-und-zur-staerkung-des-immunsystems.htm)

Zwei weitere Artikel stellen Studien zur wissenschaftlichen Bewertung von Akupunktur und der Chinesischen Arzneimitteltherapie vor:

* [Auswahl an Studien zur Wirkung der Chinesischen Arzneimitteltherapie bei Erkältung und grippalen Infekten](https://www.agtcm.de/fachverband/wissenschaft-forschung/auswahl-an-studien-zur-wirkung-der-chinesischen-arzneimitteltherapie-bei-erkaeltung-und-grippalen-infekten.htm)
* [Acupuncture for common cold: A systematic review and meta-analyze protocol](https://www.agtcm.de/fachverband/wissenschaft-forschung/acupuncture-for-common-cold-a-systematic-review-and-meta-analyze-protocol.htm)

Dr. Martina Bögel-Witt, 1. Vorsitzende der AGTCM freut sich über dieses neue Informationsangebot: „Es ist uns wichtig, zu zeigen, wie sinnvoll und nützlich die TCM bei der Prävention und Behandlung alltäglicher Erkrankungen ist und darüber mit Interessierten und Anwendern in den Austausch zu kommen. Deshalb haben wir diese Informationsreihe konzipiert.“ Es sei geplant, zukünftig mehrmals jährlich Texte und Videos mit Tipps und Informationen zu wechselnden Themenfeldern auf der AGTCM-Website zu veröffentlichen.

Die AGTCM ist ein berufsübergreifender Fachverband für Chinesische Medizin, der sich für höchste Qualität in Lehre und Anwendung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einsetzt und dabei auch modernere Aspekte der Chinesischen Medizin mit berücksichtigt. Sie wurde 1954 gegründet und zählt heute etwa 1.700 Mitglieder, von denen die meisten als Heilpraktiker oder als Ärzte TCM praktizieren. Außerdem gehören u. a. spezialisierte Physiotherapeuten, Hebammen und Sinologen dem Fachverband an. Die AGTCM gehört zu den wichtigsten Verbänden für Chinesische Medizin in Deutschland und sichert mit ihren fünf Kooperationsschulen einen der höchsten Ausbildungsstandards für Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Tuina, Diätetik und Qigong in Deutschland. Patienten unterstützt die AGTCM unter anderem bei der Suche nach passenden TCM-Therapeuten in ihrer Nähe und gibt ihnen Kriterien für die Qualität von TCM-Behandlungen an die Hand. Die AGTCM veranstaltet in jedem Jahr den internationalen TCM Kongress Rothenburg (o.d.T.), der inzwischen als größter und renommiertester TCM-Kongress der westlichen Welt etabliert ist. Die AGTCM ist Gründungsmitglied der European TCM Association (ETCMA), in der Organisationen aus 31 europäischen Ländern zusammenarbeiten.

**Pressekontakt:**

AGTCM

Juliane Papendorf

Telefon: +49 (0)176 - 10 30 51 87

E-Mail: papendorf@agtcm.de

Internet: [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)