

INHALT

- Inhaltsverzeichnis /1
 Infektionskrankheiten der Atemwege /2
 Redaktion: Frau Meiling Xiao, TCM Spezialistin /3
 Hautempfindlichkeit /4
 Warum fühlen wir uns im Frühling müde? /5
 Behandlung zur Gewichtsreduktion mit TCM /6
 Chinesische Arzneimittel im Kampf gegen den Krebs /7
 TCM bei Diabetes /8
 Prävention der Krankheiten durch eine Diät-Therapie im Frühling /9
 Tag der offenen Tür in Schwyz /10

BON für eine Gratis-Probebehandlung!

(nicht kumulierbar)

Mit einer Alternativ-Zusatzversicherung sind Behandlungen von den Krankenkassen anerkannt.

Impressum Mitglieder der Direktion, Leiter Ressort Firmenkunden

«Sinoswiss Gesundheitsmagazin» ist eine
 Publikation der Sinoswiss Medical AG
 für ihre Firmenkunden.

Adresse: Sinoswiss Medical AG,

Bahnhofstrasse. 32, 6300 Zug

Tel: +41 (0) 41 980 11 11

Fax: +41 (0) 41 980 15 15

Email: info@sinoswiss.ch

Internet: www.sinoswiss.ch

Infektionskrankheiten der Atemwege

Im April und Mai treten am häufigsten Infektionskrankheiten der Atemwege auf. Wegen der Ausbreitung der globalen Erwärmung werden die Bakterien und Viren schneller wachsen; die Abwehrkräfte der Menschen werden aufgrund des großen Temperaturunterschiedes zwischen Tag und Nacht geschwächt.

Im Frühling gibt es folgende Infektionskrankheiten der Atemwege: Grippe, Epidemie Cerebrospinalmeningitis (ECM), Masern, Röteln, Windpocken, Mumps, atypische Pneumonie. Der Erreger der Atemwegserkrankungen gelangt vor allem über den Atemweg in den menschlichen Körper und verursacht dann die Krankheiten, nachdem der Erreger zum Virusträger geworden ist. Die Krankheitserreger werden normalerweise über die Atemwege aus dem Körper ausgeschlossen. Ausser den indirekten Kontakt verursachten Krankheiten wie Pocken, Keuchhusten werden andere Erkrankungen der Atemwege vor allem durch Luft, Tröpfchen oder direkten Kontakt mit Patienten verursacht.

Wie geht man gegen Atemwegserkrankungen im Frühling wirksam vor?

Erstens die Belüftung des Raums beachten, damit das Wachsen von Bakterien und Viren reduziert wird.

Pflegen Sie eine gute Luftzirkulation durch reichlich Sauerstoff und Licht, damit sich Viren und Bakterien nicht vermehren und wachsen können. Gleichzeitig soll das Zimmer auch regelmäßig desinfiziert werden.

Zweitens erhöhen Sie die Raumluftfeuchtigkeit.

Trockene Luft und niedrige Luftfeuchtigkeit verursachen häufig die Ausbreitung der Bakterien. Die Luftfeuchtigkeit hat maximalen Einfluss auf die Atemwegserkrankungen. Eine Studie beweist, dass eine Raumluftfeuchte von 55% gut zur Behandlung und Rehabilitation der Atemwegserkrankungen ist. Trinken Sie viel Wasser, hängen nasse Kleider im Zimmer auf oder spritzen Wasser auf den Boden, damit die Luftfeuchtigkeit erhöht werden kann.

Drittens, machen Sie vermehrt Sport und stärken Sie Ihr Immunsystem.

Gesundheit ist der grundlegende Weg zur Vermeidung oder Verringerung der Atemwegserkrankungen. Zur gleichen Zeit können angemessene Erholung, ausreichender Schlaf und weniger Stress Ihr Immunsystem stärken. Asserdem empfiehlt es sich, die Ernährung anzupassen. Weniger scharf und mehr leichtes und bekömmliches Essen, wie vitaminreiche Früchte und Gemüse sollten jeden Tag eingenommen werden.

Frau Meiling Xiao, TCM Spezialistin

Name: Xiao
Vorname: Meiling

Aus- und Weiterbildung

- 1987-1990 TCM-Studium am College von Hebei Province
Fachbereich: Akupunktur und Moxibustion
- 1990-1992 Weiterbildung an der Universität für Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM) der Hebei Province

Berufstätigkeit

- 1990-2004 Praktizierte im Department für Akupunktur und
Moxibustion am Botou TCM-Spital der Hebei
Province
- 2004-2006 Leitende Stellung als TCM-Spezialistin am
Botou TCM-Spital der Hebei Province
- 2006-2011 TCM-Ärztin für Chinamed St. Gallen Schweiz
- 2012-Jetzt TCM-Ärztin in der Praxis Sinoswiss Rorschach

Spzialgebiete

Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, rheumatische Beschwerden, Tinnitus, Schlafstörungen, Depression, Augenkrankheit, Wechseljahrsbeschwerden, Beschwerden der Nasennebenhöhlen
Menstrationsbeschwerden, Nacken- und Rückenschmerzen.



Meiling Xiao

Hautempfindlichkeit

Im Frühling steigt allmählich die Fähigkeit des Stoffwechsels und die Sekretion der Talgdrüsen. Die Haut verändert sich. In dieser Periode ist die Haut sehr empfindlich. Wer nicht aufpasst, die Haut zu pflegen, könnte später an Dermatitis leiden. Besonders bei Frauen können leicht Hautallergien auftreten.

Häufige Allergieursachen finden sich in Lebensmittel, Tierfelle, Milben, Insekten, verschmutzte Luft, Pollen, Staub, Pestiziden, Düngemitteln, Waschmitteln, Gummischuhe, chemische Rohstoffe, sowie einige Pilz-Allergien.

Die saisonale Veränderung führt zu Instabilität der Allergie-Zellen im Körper, was allergische Symptome hervorruft.

Frühlings-Dermatitis ist eine lichtempfindliche Hauterkrankung, weil die Haut allergisch gegen die ultravioletten Strahlen reagiert. Während des ganzen Jahres sind die ultravioletten Strahlen im Winter reduziert. Im Frühling steigen sie stark an, was es dem Körper schwierig macht, sich schnell anzupassen. Die starke ultraviolette Strahlung verletzt die Haut und führt zu Dermatitis.

Der Frühling bietet Gelegenheit Ausflüge in die Natur zu machen. Falls der Sonnenschutz ignoriert wird, werden Dermatitis und/oder Allergien induziert oder verstärkt. Ausserdem empfiehlt es sich die richtigen Hautpflege-Produkte im Frühling zu benutzen, um Hautallergien vorzubeugen. Dermatitis anfällige Patienten sollen besonders auf den Gesichtschutz achten und hohen Sonnenschutz benutzen.

Gemüse wie Amaranth, Feigen, Hirtentäschel, Portulak, Chestnut, Weizen, Radieschensprossen sollten gemieden werden, damit die Lichtempfindlichkeit nicht verstärkt wird.

Einige Medikamente wie Sulfonamide, Tetracyclin, Phenergan, und Drogen, die die Lichtempfindlichkeit steigern können, sollten nicht langfristig eingenommen werden.

Warum fühlen wir uns im Frühling müde?

Der saisonale Wechsel führt zu physiologischen Veränderungen. Die Frühlingsmüdigkeit ist eine Reaktion der Veränderung auf den Menschen. Im Winter wirkt die kalte Temperatur auf den menschlichen Organismus und stimuliert die Kapillaren zu Kontraktionen. Der Blutkreislauf fließt relativ langsamer, die Schweißdrüsen und Poren schliessen sich, damit die Wärmeverteilung verringert und die normale Körpertemperatur aufgehalten wird.

Im Frühling steigt die Körpertemperatur etwas an, die Poren, Schweißdrüsen und Blutgefäße entspannen sich, der Blutkreislauf fließt schneller. Als Folge wird die Sauerstoff-Versorgung zum Gehirn verringert. Wegen des wärmer gewordenen Wetteres steigt der Stoffwechsel allmählich stark, der Sauerstoffverbrauch nimmt weiterhin zu, womit die Sauerstoffversorgung zwangsläufig unzureichend ist, was als Folge Müdigkeit hervorruft.

"Frühlings-Müdigkeit" führt zur körperlichen Erschöpfung und zu Energiemangel. Um diesem Mangel zu entgehen, empfiehlt die TCM grünes, rotes und gelbes Gemüse zu essen, wie Karotten, Kürbis, Tomaten, Paprika, Sellerie, damit die Energie erhöht und gestärkt wird.



Behandlung zur Gewichtsreduktion mit TCM

Heute gibt es vielfältige Methoden um Gewicht zu reduzieren, jedoch sind nur wenige dieser Diäten wirklich effektiv und vorallem nicht immer gesund. Dank der Beobachtungen und Erfahrungen der TCM können einige wirksame Abnehmmethoden empfohlen werden, die keinerlei Nebenwirkungen aufweisen.

1. Förderung der Durchblutung durch Entlastung der Blutstauung

Bei den adipösen Patienten ist der Gehalt an Blutfetten erhöht. Dies führt zu Arteriosklerose und vor allem zu Herz- und Hirnblutgefäßläsionen.

Die Medikation gegen Blutstauung (Blut-Stase) bewirkt eine Koronararterienerweiterung, Erhöhung des Blutflusses, Senkung der Blutfette und Verhinderung der Entstehung der Blut-Stase. Die Methode eignet sich für die übergewichtige Menschen, die Blutstauungen haben, die frühzeitig Amenorrhoe bekommen und bei denen die Zunge Blutergüsse –Petechien aufweisen.

Die auserwählten Medikamente für die Behandlung von Blut-Stase und erhöhte Blutfette sind folgende: Chuanxiong Rhizoma und Engelwurz; eignen sich gut zur Beseitigung der Blut-Stase, zur Regulierung des Menstruationszyklus und zur Linderung der abdominalen Schmerzen.

Danshen, Gongtong-Suppe; eignen sich für kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen.

Chishao Yao und Xuejiteng; entspannen die Sehnen und fördern die Durchblutung.

Sanqi und Puhuangshan; werden oft für die Förderung der Durchblutung und Linderung von Schmerzen verwendet.

2. Abnehmen durch Harmonisierung des Magens

Die Zufuhr von überschüssigem Fett im Magen verursacht Übergewicht und führt zu Völlegefühl und Blähungen.

Der Hagedorn, das Gerstenmalz und die Radieschensame werden zur Magenverdauung angewendet. Die obigen Medikamente sind seit langem im Buch "Kräuter" dokumentiert, um überschüssiges Fett abzubauen. Der Weißdorn, der Rotdorn Kuchen und die Weißdorn Scheibe sind im Handel erhältlich. Die Radieschensame kann roh oder gekocht gegessen werden und ist eine einfache Nahrungs-Theorie zur Diät.

3. Stagnation-Beseitigung und Adipositas für krankhaftes Übergewicht

In der TCM gilt die Aussage dass " übergewichtige Menschen überschüssiges Sputum aufweisen. Das sind Absonderungen aus der Schleimhaut der Atemwege. Bei adipösen Menschen werden oft folgende Symptome beobachtet: Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust, Schwindel, Erbrechen, Übelkeit, schlechte Laune, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verstopfung und Hirnblutgefäß-Läsionen. Die Methode der Stagnation-Beseitigung und Apophlegmatic wird für die obigen Symptome verwendet. Folgende Medikamente werden dafür gebraucht; Trichosanthes, die besonders für die Blutfett-Senkung und Vorbeugung der koronaren Herzerkrankungen erforderlich ist.

Chinesische Arzneimittel im Kampf gegen den Krebs

Die heutige Krebsbehandlung konzentriert sich nur auf die diagnostizierte Krebsart. Durch Strahlen- und Chemotherapie werden die Krebszellen beseitigt. Gleichzeitig wird das Immunsystem des Körpers und die gesunden Zellen geschädigt. Man muss sich tiefer damit befassen, weshalb der Krebs ausbricht und wie man den Ursprung des Problems lösen kann.

Die TCM sieht den "Krebs" als ein Ungleichgewicht zwischen Menschen und Natur und den menschlichen inneren Organen. Um den Krebs vorzubeugen und zu bekämpfen, muss der "Krebs-Status" und das "Umfeld der Krebszelle" verändert werden. Obwohl mit den modernen Behandlungsmethoden die Krebszellen effektiv beseitigt werden können, kommt es gleichzeitig zu weiteren Verschlechterungen der körperlichen Funktionen. Dies führt dazu, dass sich der Krebs in Metastasen verteilt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin konzentriert sich auf das Gleichgewicht zwischen den inneren Organen, dem Blut und dem Yin und Yang. Dies ist sehr wichtig für die Rehabilitation der Krebs-Patienten. Insbesondere in der Phase der Rehabilitation spielt die chinesische Medizin eine wichtige Rolle. Das Behandlungsprinzip wie „Verhindern von Verschlechterung von Krankheiten“, „Präventive Behandlung von Krankheiten“, die Mentaltherapie wie „Die Laune beeinflusst die Krankheiten“, die Therapie mit den essbaren Kräutern usw. sowie umfassende Behandlungen bieten eine neue effektive Behandlung für den Krebspatienten unter den herkömmlichen Therapien.

Bei der Krebsrehabilitation spielt die chinesische Medizin nicht nur eine Rolle zur Verbesserung des körperlichen Gleichgewichtes und Stärkung der Immunfunktion, sondern auch durch Verbesserung der Funktionen von Organen und Blut. Es baut sich ein neues Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur innerhalb des Körpers auf, der „Krebs-Status“ wird verändert und die verbleibenden Krebszellen werden beseitigt.

TCM bei Diabetes

Aufgrund der falschen Ernährung und der fettigen Essgewohnheiten, der emotionalen Störung und der körperlichen Schwäche kann es schnell zu einer Lungen-, Magen- und Nierenschädigung kommen. Es entsteht eine Lungen-Trockenheit, Magen-Entzündung und eine Nieren-Schwäche. Die typischen Symptome bei Diabetes sind Polydipsie(grosse Trinkmenge), Polyphagie(grosse Essensmenge), Polyurie(stetiges urinieren). Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu einem Milz- und Nierenmangel. Die begleitenden Symptome sind Gefäß- und neurologische Schäden, die mit der Qi-Blut-Stagnation erklärt werden. Daher konzentriert sich die TCM-Behandlung besonders auf Hitze-Übel-Senkung, Trockenheit-Befeuchtung, Nieren-Yin –Stärkung und Förderung der Durchblutung. Dank der langjährigen Behandlungserfahrungen der TCM hat man drei wesentliche Vorteile bei der Diabetes-Therapie.

1. Effektive Verbesserung der klinischen Symptome

Durch eine Syndrom-Diagnose kann die Chinesische Medizin oft Symptome bekämpfen, welche in der westlichen Medizin nicht angegangen werden.

Zum Beispiel sind bei vielen Patienten, die Blutzuckerwerte in Ordnung, die Urinwerte sind auch negativ, jedoch fühlen sich viele trotz der positiven Laborwerte unwohl und haben z.B einen trockenen Mund, sind oft müde und schwach, ihnen ist schwindelig und sie verspüren einen Juckreiz auf der Haut. Die westliche Medizin kann diese Symptome nicht erklären und auch nicht behandeln. Die Chinesische Medizin hingegen ist der Meinung, dass der Blutzucker zu wenig ist, das grundlegende Problem ist ein "Nieren-Mangel" und muss behandelt werden. Beim Behandlungsverfahren kommt es zur Nieren-Pflege, Yin-Nahrung, Feuer-Senkung und Feuchtigkeit-Senkung. Folgendes Medikament wird dafür empfohlen: „Di Huang“ die Wirkung beruht auf einer Linderung der Halsschmerzen, Mundtrockenheit, Müdigkeit, Allgemeine Schwäche, Schwindel, Schlaflosigkeit, juckende Haut usw.

2. Regulierung von Zucker, Fett, Protein-Stoffwechsel-Erkrankungen

Die Blutzuckersenkung mit Chinesischen Arzneimitteln ist zwar nicht so offensichtlich wie bei den westlichen Arzneimitteln, doch die Wirkung der Blutzuckersenkung ist durch eine vielfältige Regulierung relativ stabil. Sie fördert nicht nur die Insulinsekretion, sondern schützt auch die Insulinsekretion-Zelle. Bei langfristigen Behandlungen gibt es auch keinerlei Nebenwirkungen.

3. Effektive Vorbeugung und Komplikationen bei Diabetes

Gegen die möglichen Komplikationen bei Diabetes wie z.B einer mittelschweren Nierenerkrankung oder einer Retinopathie(Retina-Läsion) hat die westliche Medizin bis heute keine Lösung gefunden.

Hingegen bei der Chinesischen Medizin werden die möglichen Komplikationen bei Diabetes mit Erfolg behandelt. Durch eine Puls- und Zugiendiagnose und einer umfassenden Therapie in dem der ganze Körper in Betracht gezogen wird. Die Nieren-Funktionsstörung des Patienten mit diabetischer Nephropathie(Nieren-Erkrankung) kann verzögert werden und die Urämie wird gesenkt. Für die Patienten mit diabetischem Fussyndrom können die Lähmungserscheinungen der Gliedmaßen verbessert und das Gangrän vermieden werden. Die Kombination zwischen den oralen (Chinesische Kräuter) und den äusserlichen Behandlungen (Akupunktur) kann die Ulkushheilung fördern und die Wahrscheinlichkeit einer Amputation reduzieren.

Die Chinesische Medizin kann bei Diabetes-Patienten Blindheit und Behinderung vorbeugen.

Prävention der Krankheiten durch eine Diät-Therapie im Frühling

Im Frühling sind viele Menschen anfälliger auf Entzündungen. Oft weist die Zunge eine gelbliche Verfärbung auf, der Mund ist trocken und schliesslich bekommt man Halsschmerzen. Besonders dann sollte auf die Ernährung geachtet werden und es sollten weniger fettige und kalte Speisen konsumiert werden. Dafür wäre zum Beispiel eine warme Bohnensuppe gut geeignet, oder ein Geißblatt Tee, Chrysanthemen-Tee oder Lotus-Kern-Tee. Zwiebeln, Ingwer, Lauch, Knoblauch sind im Frühling auch geeignet, denn diese Gemüsearten fördern das „Yang Qi“, in unserem Körper und stärken das Immunsystem.

Laut Chinesischer Medizin ist die Leber das empfindlichste Organ zu dieser Jahreszeit. Damit die Milz und der Magen nicht geschädigt werden, sollten zu dieser Saison warme und leichte Speisen statt rohe und kalte zu sich genommen werden. Ausserdem sind Süssigkeiten auch eine gute Wahl. Bei den steigenden Temperaturen im Frühjahr werden die Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen vermehrt, gelangen in den Körper und können Krankheiten auslösen. Daher sollte die Basisernährung eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen beinhalten. Zu vitaminreichem Gemüse und Obst gehört der Grünkohl, Brokkoli, Orangen und Zitronen.

Die Karotten und der Spinat sind reich an Vitamin A und können die Schleimhäute der Atemwege und respiratorischen Epithelzellen schützen und vor Viren vorbeugen.

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre sind im Frühjahr auch öfters anzutreffen. Um diese Erkrankungen zu vermeiden, sollten Mahlzeiten welche viel Creatin und Purinbase enthalten wie zum Beispiel eine Fleischsuppe, Hühnersuppe, Fischsuppe und Entenleber zu sich genommen werden. Denn durch falsche Ernährung wird die Magensekretion stark stimuliert und die Belastung des Magen-Darmtraktes wird somit erhöht.

Die chronische Bronchitis kommt auch oft im Frühling zum Ausbruch. Hier empfiehlt sich die Kost von Orangen, Birnen, Walnüssen und Honig um die Milz, die Nieren und die Lunge zu pflegen.

Tag der offenen Tür in Schwyz Samstag, 02. Juni 2012 10:00 bis 16:00 Uhr

- Puls- und Zungendiagnose (15 Min.)
- Tuina-Massage (15 Min.)
- Snacks und chinesischer Tee

Sinoswiss Praxis Affoltern a.A.
Obere Bahnhofstrasse 20, 8910 Affoltern am Albis
Tel. 044 760 28 28, affoltern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Bern
Schauplatzgasse 26, 3011, Bern
Tel: 031 312 80 00, bern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Buchs (SG)
Bahnhofstrasse 12, 9470 Buchs (SG)
Tel. 081 756 18 18, buchs@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Kreuzlingen
Hauptstrasse 56, 8280 Kreuzlingen
Tel: 071 672 58 58, kreuzlingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Centre MTC Lausanne
Rue du Grand-Pont 12, 1003 Lausanne
Tél: 021 311 98 88, lausanne@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Lenzburg
Augustin-Keller-Strasse 19, 5600 Lenzburg
Tel. 062 891 18 18, lenzburg@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Luzern
Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern
Tel. 041 210 89 89, luzern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Muri b. Bern
Belpstrasse 3, 3074 Muri b. Bern
Tel. 031 951 28 28, muri@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Rorschach
Hauptstrasse 65 9400 Rorschach
Tel. 071 845 68 68, rorschach@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Reinach/BL
Hauptstrasse 13, 4153 Reinach/BL
Tel. 061 712 16 16, reinach@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Sarnen
Marktstrasse 10, 6060 Sarnen
Tel. 041 662 18 18, sarnen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Schwyz
Schmiedgasse 1, 6430 Schwyz
Tel. 041 240 87 87, schwyz@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Zofingen
Rathausgasse 1, 4800 Zofingen
Tel: 062 752 78 78, zofingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Zug
Bahnhofstr. 32 6300 Zug
Tel. 041 980 11 11, info@sinoswiss.ch