

# INHALT

Inhaltsverzeichnis /1

Winterkrankheiten im Sommer vorbeugen /2

Redaktion: Herr Zhiyu Wang, TCM Spezialist /3

Gesichtslähmung /4

Leber-Blut-Mangel führt zu Haarausfall /5

Gesundheitszustand nach Gesichtsfarbe /6

Gesunde Nieren: Gesundheit und Schönheit /7

Behandlungsmethode gegen Schlafstörungen /8

Körperliche Schwäche verursacht Allergien /9

Sinoswiss Praxis in Rorschach /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 •

E-Mail: info@sinoswiss.ch

Internet: www.sinoswiss.ch

# Winterkrankheiten im Sommer vorbeugen

Die Methode der "Behandlung der Winterkrankheiten im Sommer" ist ein Prinzip der TCM. Dabei liegt der Behandlung die Theorie zugrunde, dass im Sommer das „Yang-Qi“ im Körper aufsteigt und „Yin“ und „Yang“ im Gleichgewicht sind, so dass das Immunsystem gestärkt werden kann.

Das heißt, dass man gegen Krankheiten, die sich im Winter bemerkbar machen oder verschlimmern, im Sommer präventiv vorgeht, wie z.B. die Bronchitis, bronchiales Asthma, Rheuma, rheumatoide Arthritis, Schüttelfrost im Alter usw. Die Symptome machen sich durch folgendes bemerkbar: kalte Hände und Füße, Intoleranz gegenüber Kälte, Vorliebe für Wärme, oft müde und schläfrig. Der Grund dafür ist, dass die Kälte das Abwehrsystem unseres Körpers schwächt. Ein anderer Faktor ist die trockene Luft, welche die Abwehrfähigkeit der Schleimhaut des Atmungsorgans vermindert. Dadurch greifen die Viren unsere Gesundheit an.

Weshalb sollten die Winterkrankheiten gerade im Sommer vorgebeugt werden?

Das Eindringen von pathogener Kälte in den Körper, tritt im Winter deutlich stärker auf, als im Sommer. Nun geht die chinesische Medizin davon aus, dass an den Hitzetagen die heiße Energie, das Yang, den Höhepunkt erreicht, während die kalte Energie, das Yin, am geringsten ist. Aus genau diesem Grund lassen sich laut TCM Experten Winterkrankheiten während den sogenannten Hitzetage am besten behandeln. Experten empfehlen, eine solche Behandlung gegen die Winterkrankheiten mindestens drei Sommer lang in Folge durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Die TCM verwendet verschiedene Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Pflaster-Therapie, Behandlung mit Kräutern usw. Die Sommertherapie für Winterkrankheiten zieht im Wesentlichen das Aufkleben von Pflastern vor. Das Aufkleben von Pflastern verhilft dem Körper das Yang-Qi und das Immunsystem zu stärken zugleich wird das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder hergestellt.

## Herr Zhiyu Wang, TCM Spezialist

### Lebenslauf

Name: Wang  
Vorname: Zhiyu  
Nationalität: britisch

### Ausbildungen:

09/1992-07/1997 Studium, Liaoning TCM Universität,  
Beachelor Abschluss Fachbereich;  
Akupunktur, Kräutertherapie und  
Tuina-Massage  
09/1997-12/1997 Orthopädie Universität in Shenyang,  
Orthopädische Chirurgie Fortbildung

### Berufserfahrungen:

10/2009 - jetzt Arzt, TCM Praxis Clinic du Grand-Pont in  
der Schweiz Schwerpunkte: Akupunktur,  
Tuina-Massage, Kräutertherapie  
07/2003-10/2009 TCM Arzt, in TCM Praxis in England  
Schwerpunkte: Akupunktur, Tuina-  
Massage, Kräutertherapie  
12/1997-06/2003 Polizei Krankenhaus in Shengyang, Abteilung: Traditionelle Chinesische Medizin  
Fachbereich: Akupunktur, Tuina-Massage, Kräutertherapie Schwerpunkt:  
Orthopädie

### Spezialgebiet:

Durch meine langjährigen Berufserfahrungen sowie meinen fundierten Theoriekenntnissen spezialisierte ich mich unter Anderem auf folgende Krankheitsbilder: Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, HWS/LWS/BWS Syndrom, Gewichtsabnahme, Raucherentwöhnung, Wechseljahrsbeschwerden, Hauterkrankungen, Schulter- Nackenschmerzen, chronische Schmerzen, Verdauungsbeschwerden.



Zhiyu Wang

## Gesichtslähmung

Die Gesichtslähmung ist eine Krankheit mit einem wichtigen Merkmal von motorischen Fehlfunktionen der Mimik-Muskeln. Der Gesichtsnerv versorgt die Muskeln im Gesicht. Wird er geschädigt, ist die betroffene Gesichtshälfte gelähmt. Bestimmte Einflüsse wie schlechte Laune (Ärger, Angst, Nervosität), Erkältung (Durchzug oder kaltes Duschen), oder Virus-Infektion können die Krankheit begünstigen. Auf der betroffenen Gesichtshälfte ist es vermindert oder nicht mehr möglich, die Augen zu schliessen, die Stirn zu runzeln, die Augenbrauen zu heben oder den Mund aufzublasen. Die Gesichtslähmung ist eine häufige Krankheit und kann in jedem Alter auftreten.

### Behandlung der Gesichtslähmung mit TCM

Die Gesichtslähmung kann durch TCM erfolgreich mit Heilkräutern, Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen und Tuina-Massage behandelt werden.

Die Chinesische Medizin unterteilt die akute Gesichtslähmung in drei Typen: Wind-Kälte-Syndrom, Wind-Hitze-Syndrom, Kombination von Wind-Kälte- und Wind-Hitze-Syndrom und Schleim-Hitze Stase. Die verzögerte Behandlung führt zum Mangel an Meridian-Energie, Qi und Blut.

Frau Song, Ärztin der Sinoswiss Praxis in Zofingen, die vor kurzer Zeit einige Patienten mit Gesichtslähmung behandelt hat, weist darauf hin, dass sich die Patienten während der Therapie nicht in einen Raum mit Klimaanlage oder Ventilator aussetzen sollten. Tipp: das Gesicht mit einem heissen Handtuch abtupfen, viel Wasser trinken und leichte Kost zu sich nehmen.

### Dazu einige Fallbeispiele:

Herr Huber (Name von Redaktion geändert), 39 Jahre alt, wurde nach genauen Abklärungen und erfolglosen Behandlungen durch die westliche Schul-Medizin an die TCM-Spezialistin Frau Song überwiesen. Folgende Symptome zeigten sich: Das linke Auge konnte er nicht mehr schliessen und die linke Gesichtshälfte war gelähmt. Bereits nach 5 bis 6 Behandlungen besserten sich die Lähmungserscheinungen deutlich.

Herr Arnold (Name von Redaktion geändert), 44 Jahre alt, wurde mit den gleichen Symptomen und nach Ausbruch der Gesichtslähmung sofort durch Frau Song behandelt. Nach 6 Behandlungen war er vollständig beschwerdefrei.

Gemäss Frau Song empfiehlt es sich, sofort nach Ausbruch der Krankheit einen TCM-Spezialisten aufzusuchen.

## Leber-Blut-Mangel führt zu Haarausfall

Die Traditionelle Chinesische Medizin lehrt, dass das Haar abhängig von zwei körperlichen Meridiane des Nieren-Qi und des Leber-Blutes ist.

“Haar ist Aussehen der Niere, Haar ist Zeichnung des Leber-Blutes”. Gemeint ist, dass das Haar als die Blüte der Niere angesehen werden kann. Ob das Haar glänzend und feucht ist, hängt von der Qualität der Niere ab. Die Niere unterstützt die Hautelastizität und den Flüssigkeitshaushalt. Wenn das Nieren-Qi sehr stark ist, wird das Haar glänzend und feucht sein, der Haarausfall tritt nicht auf. Wenn die Nieren energielos sind, wird die Reserve der Nieren-Essenz schwach und das Haar wird leicht ausfallen. Das Wachstum des Haars wird von der Qualität des Leber-Blutes gesteuert. Die Leber unterstützt das Wachsen des Haars. Das Haar, aus Sicht der TCM, zeigt die Qualität des Leber-Blutes auf. Wenn das Leber-Blut schwach ist, wird das Haar weiss und trocken werden und schliesslich ausfallen. Die Glatze wird wesentlich durch einen Leber-Blut-Mangel verursacht.

5



## Gesundheitszustand nach Gesichtsfarbe

Die Gesichtsfarbe kann als eine Art Thermometer der Gesundheit bezeichnet werden, denn sie spiegelt den Gesundheitszustand des Körpers.

Im Buch „The medical classic of the yellow emperor“, übersetzt „Der medizinische Klassiker des Gelben Kaisers“ (Grundlage des TCM-Studiums) wird die Gesundheit nach der Gesichtsfarbe beschrieben. „Weisse Seide wird in natürliche rote Farbe eingewickelt, weiss mischt rot wie rosig“, ungesunde Gesichtsfarben sind blass, rot, blaugrün, dunkelgelb und dunkelblau.

**Blasser Gesichtsfarbe:** Aus der Sicht der TCM wird es als Schwäche, Kälte-Syndrom, oder Blutverlust erkannt. Wenn das Atmungssystem nicht gut funktioniert, der Körper zu schwach ist, Blutarmut herrscht, wird das Gesicht blass.

**Rote Gesichtsfarbe:** Zeigt ein Hitze-Symptom. Wenn das Blut heiss ist, der Puls und Meridian voll gefüllt, wird der Blutkreislauf schneller und die Haut wird sich röten. Der Patient mit Bluthochdruck hat oft ein rotes Gesicht. Der Patient mit Tuberkulose zum Beispiel hat aufgrund des niedrigen Fiebers auch rote Wangen.

**Blaugrüne Gesichtsfarbe:** Hauptursache ist eine Blockade des Qi. Herzversagen, Herzerkrankung sowie Leberkrankheit können zu niedrigem Blutdruck führen und eine blaugrüne Gesichtsfarbe verursachen.

**Dunkelgelbe Gesichtsfarbe:** Die Traditionelle Chinesische Medizin sagt, dass eine dunkelgelbe Farbe ein Feucht-Hitze-Symptom aufzeigt. Herz- und Milzmangel sowie Blut-Mangel führen zur dunkelgelben Gesichtsfarbe.

**Dunkle Gesichtsfarbe:** Meistens werden Nieren-Krankheiten und Bluterguss-Krankheiten durch die dunkle Farbe gezeigt. Ausserdem kann auch eine langfristige Medikamenten-Aufnahme die Gesichtsfarbe dunkel erscheinen lassen.

Patienten mit blasser Gesichtsfarbe können die Methode der Nahrungsergänzung aufnehmen, z.B. Fisch, Hühnerfleisch, schwarze Bohnen, Spinat, rote Datteln, usw.

Patienten mit roter Gesichtsfarbe sollten scharfes Essen vermeiden.

Patienten mit dunkelgelber Gesichtsfarbe sollten mehr Lamm- und Rindfleisch, Pfeffer und Ingwer essen, damit der Stoffwechsel mehr angeregt wird.

Der Nieren-Mangel-Patient mit dunkler Gesichtsfarbe kann sich gut mit Walnuss, schwarzem Pilz (eine asiatische Pilzsorte, findet man im Supermarkt oder asiatischen Laden) schwarzen Bohnen und schwarzem Sesam ernähren, um das Nieren-Qi zu pflegen.

6

## Gesunde Nieren: Gesundheit und Schönheit

In den Nieren liegt die Schönheit und Gesundheit. Wenn der Teint dunkel und düster aussieht, die Augen am Morgen geschwollen sind und wenn sie an Haarausfall leiden, dann sollte die Gesundheit der Niere geprüft werden.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Niere die Basis der Lebensenergie. Die Nieren sind verantwortlich für die Entgiftung, unterstützt die Fortpflanzung, und ist die Ernährungsbasis von Knochen, Knochenmark und Gehirn. Ausserdem reguliert sie den Stoffwechsel, die körperlichen Flüssigkeiten und die Atemsfunktion. Die Niere unterstützt das Gehör und die Ausscheidungsorgane, usw. Gesunde Nieren bedeuten Vitalität.

Bei Frauen kann ein Energiemangel in den Nieren jederzeit auftreten. In früher Kindheit kann er die Verzögerung des Wachstums verursachen, somit auch später einsetzende Menstruation. Dadurch kann es zu Unfruchtbarkeit, sexueller Apathie und frühen Menopause kommen. Osteoporose und Herzerkrankungen können Folgeerscheinungen sein.

### Chinesische Medikamente

**Liu Wei Di Huang Wan:** Dieses Medikament hilft Niere, Milz und Leber zu ernähren. Bei Symptomen wie Schwindel, Ohrensausen, Hitzewallungen, Nachtschweiß, wird Zhi Bai Di Huang Wan eingenommen.

Bei Symptomen wie trockener Mund, Durst in der Nacht, hilft Mai Wei Di Huang Wan. Bei Schwindel mit eingeschränkter Sicht, wird die Qi Ju Di Huang Wan verschrieben.

### Unterstützende Nahrungsmittel

- Yamswurzel: leichtes Medikament, sogenannte „Spitzenklasse“ zur Stärkung der Niere  
 Kastanie: leicht und süß, sie ist nicht nur gut für die Niere, sondern auch für den Magen und die Milz.  
 Mispel: leicht und süß, gut für Niere, Leber, Augen und Knochen.  
 Besonders geeignet für Frauen in der Menopause.  
 Barsch: leichter Geschmack, unterstützt Niere, Leber, Muskel und Knochen.

## Behandlungsmethode gegen Schlafstörungen

Schlafstörungen sind häufige Erkrankungen. Die Symptome können folgendermassen auftreten: Schwierigkeiten beim Einschlafen, leichter Schlaf, ständiges Aufwachen nachts, Schwierigkeiten beim Einschlafen nach dem Aufwachen nachts. Studien belegen, dass mehr als 45% Personen an Schlafstörungen leiden, vor allem ältere Personen. Viele werden davon langfristig Medikamenten abhängig. Aus der Sicht der TCM werden vier natürliche Behandlungen empfohlen:

### 1. Rücklage und Bauch massieren

Vor dem Schlafen, aufs Bett liegen und von rechts nach links rundherum den Bauchnabel massieren. Ca. 120 mal wiederholen und dann wechseln von links nach rechts, auch 120 mal. Diese Methode wirkt besonders gut bei Schwierigkeiten beim Einschlafen

### 2. Bohnen-Fuss-Massage

500g grüne Bohnen anbraten bis sie heiss sind. Dann in ein Becken schütten. Barfuss (vorher Füsse heiss und kalt abwaschen) auf die Bohnen treten und so die Füsse massieren. 1 Stunde vor dem Schlafengehen ca. 30 Min. lang die Füsse so massieren.

### 3. Akupunkturpunkt „QuanYong“ massieren

Die beiden Akupunkturpunkte „QuanYong“ (linker- und rechter Fuss), abwechslungsweise ca. 120 mal abklopfen. Wirksam für einen anhaltenden Schlaf.

### 4. Seitliches Qi-Gong

Entspannt auf die rechte Seite liegen, und langsam tief durch die Nase einatmen und langsam wieder durch den Mund ausatmen. Nach täglicher Anwendung werden nach ca. 2 Wochen die Schlafbeschwerden deutlich verbessert sein.

# Körperliche Schwäche verursacht Allergien

Aus Sicht der TCM werden viele Allergien durch eine körperliche Schwäche ausgelöst. Es gibt die sogenannte „angeborene körperliche Schwäche“, welche meistens auf geschwächte Energie in den Nieren zurückzuführen ist.

Plötzlich auftretende körperliche Schwäche hingegen wird meistens durch eine geschwächte Energie in der Milz ausgelöst.

Durch ungenügende Energie in der Milz kann aber auch eine mangelnde Energie in den Nieren entstehen. So z.B. bei allergischer Rhinitis oder allergischem Asthma, welches über längere Zeit unbehandelt bleibt.

Vorbeugend kann z.B. Yams und Brei zusammen gekocht werden. Ausserdem sind milde Speisen wie Lammfleisch, Schnittlauch und Fenchel zu bevorzugen. Bei allergischer Rhinitis wirken die chinesischen Kräuter „You Gui Wan“.

Die beste Behandlungsmethode ist die Moxibustion zusammen mit Akupunktur.

Die Behandlung zur Stärkung des Immunsystems wird ca. zwei Monate dauern, die beste Behandlungszeit ist im Sommer.

Bei körperlicher Schwäche, ausgelöst durch Allergien, ist es empfehlenswert den Rücken sowie den Nacken warm zu halten, selbst an warmen Tagen.

Nicht nur ein geschwächtes Immunsystem, sondern auch eine Yang-Hyperaktivität kann Allergien auslösen. Meistens Hautallergien, diese werden zudem durch scharfe Speisen begünstigt.

**Seit 23. April 2012 wurde Sinoswiss Praxis in Rorschach neu eröffnet. Sie liegt zentral, ist in der Nähe vom Bodensee und nur 3 Gehminuten vom Stadt-Bahnhof entfernt.**



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