

INHALT

Inhaltsverzeichnis /1

Akupunktur gegen Tränensäcke /2

Redaktion: Frau Yanyang Ji, TCM Spezialistin /3

Das „Trockene Auge“ mit TCM behandeln /4

Entstehungsursache der Migräne /5

Richtige Ohrenmassage ist gut für die Nieren /6

Das Prinzip der Schabemethode /7

TuiNa-Massage gegen den Sub-Gesundheitszustand /8

Richtige Ernährung bei Disharmonie von Yin und Yang bei Frauen /9

Sinoswiss Praxis in Reinach /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

Akupunktur gegen Tränensäcke

Schönheitsoperation war gestern, gegen Tränensäcke bietet die TCM mit modernsten Behandlungsmethoden wie die Elektro-Akupunktur eine echte Alternative.

Die Tränensäcke können aus Sicht der TCM angeboren oder erworben sein. Die angeborenen Tränensäcke gehören zur physiologischen Vererbung. Die erworbenen Tränensäcke werden durch die langfristig schädliche Stimulierung vom Augenlid verursacht, z.B. wie häufiger Tränenfluss, Augen-Makeup, Müdigkeit usw, das alles führt schliesslich dazu, dass das Augenlid erschlafft.

Bei der Behandlungsmethode der elektronischen Akupunktur werden folgende Akupunkturpunkte gewählt: „TaiYang“, „Yu Yao(oberhalb der Pupille und in der Mitte der Augenbraue)“, „A Shi(in der Nähe der Läsion)“. Der Strom bewirkt das Schrumpfen und Zucken des Muskels, beschleunigt die Fett-Verbrennung und zieht das schlaffe Augenlid zusammen.

Die Elektronische Akupunktur gegen Tränensäcke ist eine sichere Vorbeugungs- und Behandlungsmethode.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist der Meinung, dass die Unterfunktion der Milz und des Magens die Entstehung der Tränensäcke bewirkt, dies wirkt sich sofort auf die Muskelfunktion und den Stoffwechsel aus. Die Tränensäcke entstehen genau beim Meridianpunkt „Zu Yang Ming Wie und „Wei Jing“. Wenn die verschiedenen Meridianpunkte massiert werden, wird die Magen- und Milzfunktion gestärkt und die Tränensäcke vermindert.

Redaktion: Frau Yanyang Ji, TCM Spezialistin

Name: Ji
Vorname: Yanyang
Geburtsdatum: 19.März 1966
Geburtsort: Taiyuan, Shanxi Province, China

Berufserfahrung:

10/2009 - jetzt Ärztin in einer TCM-Praxis in Dänemark
02/2003-10/2009 Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin in einem medizinischen Unternehmen in England.
06/2001-02/2003 Ärztin im Krankenhaus Changjiang in Shanghai
03/1990-06/2001 Ärztin im Krankenhaus Zwei in Bezirk Yaodu, Linfen, Provinz Shanxi

Schul- und Berufsausbildung:

09/1991-04/1993 Fortbildung im TCM-Institut in der Provinz Shanxi
09/1984-07/1989 Universität TCM in der Provinz Shanxi
Fachgebiet: Traditionale Chinesische Medizin

Spezialgebiet:

Durch TCM-Behandlungen wie Akupunktur, Tuina-Massage und Schröpfen spezialisiert sie sich auf allgemeine Schmerzbehandlungen, Bandscheibenerkrankungen, Ischias, HWS-Syndrom, Muskelverspannungen, Depression, Schlafstörungen, Erschöpfung, Rheuma und rheumatischer Arthritis, Tinnitus, Verdauungsprobleme, Frauenbeschwerden, Hautprobleme, Pollenallergie usw.



Frau Y.Ji, Therapeutin

Das „Trockene Auge“ mit TCM behandeln

Die Augen-Trockenheit ist ein Zeichen von Yin-Mangel (Nieren- und Leberschwäche). Die häufigsten Beschwerden sind Trockenheit, Lichtempfindlichkeit, Fremdkörpergefühl, Schwindel, Bindehautrötung und Brennen.

Die TCM-Behandlung konzentriert sich auf die Pflege von Leber und Nieren. Neben der Akupunktur haben sich einige Chinesische Heilpflanzen besonders bewährt. Wie z.B. das Rezept: „Liu Wei Di Huang Wan“ oder „Zhi Bai Di Huang Wan“.

Symptome von Mangel an Qi und Yin sind: trockene Augen, Lichtempfindlichkeit, verschwommene Sicht, Müdigkeit, trockener Mund, Verstopfung, rote Zunge und schwacher Puls. Durch die TCM-Behandlungen wird Qi und Yin erholt. Rezept: „Sheng Mai San Jia Wei“ (Heterophylla, Ophiopogon, Schisandra, Lilie, Radix, Chrysantheme, Lakritze).

Symptome von Mangel an Yin und Hitze-Feuchtigkeit-Krankheiten sind: trockene Augen, Lichtempfindlichkeit, verschwommene Sicht, Mundtrockenheit, Verstopfung, gelber Urin, gerötete Zunge und schwacher Puls.

Behandlungsmethoden: Yin erholen, Hitze und Feuchtigkeit beseitigen. Rezept: „Gan Lu Yin Jia Jian“ (Habitat, Rehmannia, Mispelblätter, Baumwolle capillaris, Aspartam, Ophiopogon, Dendrobium, Schädeldecke, Chrysantheme, Lakritze).



Entstehungsursache der Migräne

Das Krankheitsbild der Migräne wird mit periodisch wiederkehrenden, anfallartigen, pulsierenden und halbseitigen Kopfschmerzen gekennzeichnet, der von zusätzlichen Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen begleitet werden kann. Vor dem Ausbruch der Migräne kann es zur Störung der Mentalen-Funktion kommen. Ausserdem kann sie das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen und die Attacken können Schädigungen des Kleinhirns verursachen.

1. Lebensgewohnheit: Psychischer Druck, starke Emotionen, Depression, Stress; falsche Ernährung; Extrem- Sportarten; Schlafmangel.
2. Medikamente: orale Medikamente für die Blutgefäss-Regulierung ; Antibabypille; Hormon-Ersatz-Medikamente; häufig auch die Medikamente, welche Barbiturate, Coffein und Isooctyl Enamin enthalten.
3. Wetter: Wind, Kälte, Feuchtigkeit und das wechselhafte Klima kann zu Migräne führen. Bei Hitze und Feuchtigkeit kommt es zu Stimmungs-Schwankung, schlechtem Appetit und Störung des Qi-Blut-Kreislaufs. Die Kälte und der Wind schädigt das Yang-Qi im Körper und es kommt zur Blockierung der Meridiane.
4. Umwelt: Höhe; Wetterumsturz; Föhn; grelles Licht; Lärm; Rauch; und Kälte
5. Probleme der weiblichen Physiologie: In der Pubertät leiden Mädchen mehr unter Migäne als Jungen. Bei einigen Frauen hängt die Migräne mit der Menstruation zusammen. Während der Menopause oder in der Schwangerschaft kommt es häufig zur Linderung der Krankheit.

Richtige Ohrenmassage ist gut für die Nieren

Die Niere ist ein lebensnotwendiges Organ. Ob die Nierenfunktion gut ist oder nicht, spielt für die Gesundheit eine grosse Rolle. Aus Sicht der TCM, ist die Niere die Essenz des Körpers, der Gesundheitszustand der Nieren macht sich auf den Ohren bemerkbar. Deshalb befinden sich die Akupunkturpunkte, welche für die Nierenkrankheiten zuständig sind auf den Ohren. Ausserdem hilft die Ohrenmassage die Nieren zu pflegen.

Ohrenmassage:

1. Tragus dehnen (kleiner, dicker Knorpelteil am Eingang des Gehörkanals in der Ohrmuschel): legen Sie den Zeigefinger auf die Innenseite des Tragus, ziehen sie den Tragus mit dem Zeigefinger und Daumen von innen nach aussen, immer kräftiger (dabei sollten keine Schmerzen entstehen), 3 bis 5 Minuten lang. Diese Methode eignet sich gegen Kopfschmerzen, Schwindel, Nervenschwäche, Tinnitus usw.
2. Aussenseite des Ohrs reiben: die Ohren mit den Fingern von hinten nach vorne reiben, 20 Mal, täglich mehrmals wiederholen. Nach längerer Anwendung wird die Nierenfunktion verbessert.
3. Ohren dehnen: beide Zeigefinger in die Ohrlöcher stecken und um 180 Grad drehen, 3 bis 6 mal täglich wiederholen. Die Methode eignet sich für den Gehörsinn und das Gehirn.
4. Hinterkopf-Klopf Therapie: die Ohren mit den Handflächen bedecken, unterstützend mit Daumen und Kleinfingern, mit den anderen drei Fingern klopft man ein paar Mal am Hinterkopf. Diese Methode kann beruhigen und erfrischt das Gehirn.
5. Ohrenkonturen massieren: Mit Daumen und Zeigefinger den Konturen entlang fahren, bis diese rot und warm geworden sind. Diese Methode eignet sich für das Gehirn, Nieren, Gehörsinn und Augen.
6. Ohren massieren: die Hände reiben bis sie heiss werden, zuerst die Vorderseite und dann die Rückseite der Ohren massieren, 5 bis 6 Mal wiederholen. Diese Methode eignet sich allgemein für die Glattung der Meriden und Schutzung der Organe.

Das Prinzip der Schabemethode

Die Schabemethode "Gua Sha" ist eine der traditionellen, natürlichen Behandlungsmethoden der chinesischen Medizin, basierend auf der Hautbehandlungstheorie der chinesischen Medizin. Benutzt werden Plättchen aus Horn oder Jade oder auch Schröpfgläser, mit denen auf den jeweiligen Hautstellen geschabt wird, um Blut und "Qi" (Lebensenergie) in Bewegung zu bringen, sodass chronische Erkrankungen im Inneren leichter ausheilen können.

Meistens wird eine kleine Horn- oder Jadescheibe benutzt, mit der während der Behandlung vom Hals zum Rücken, zum Bauch, von oben nach unten geschabt wird, im Brustbereich von innen nach aussen.

Die Dauer des Schabens beträgt an jeder betroffenen Stelle 3-5 Min. Die längstmögliche Behandlung sollte 20 Min. nicht überschreiten.

Befinden sich im Körper gewisse kranke Stellen, so können beim Schaben rote Flecken hervortreten. Ist die Krankheit relativ schwach, entstehen nur wenige, recht helle Flecken; ist die Krankheit jedoch stärker, werden viele Flecken "hervorgeschaft", deren Farbe dementsprechend intensiv ist. Die roten Hautstellen, die "hervorgeschaft" werden, sehen zwar ziemlich beängstigend aus, schaden in Wirklichkeit aber der Haut keineswegs, im Gegenteil: Die Schabemethode fördert die Blutzirkulation und löst Blutstagnationen, stärkt also gezielt den Blutkreislauf und bewirkt, dass die Haut am Ende noch gesünder und schöner wird.

Während der Behandlung sollte darauf geachtet werden, dass der Patient/in schön warm hat und nicht dem Durchzug ausgesetzt ist; nach der Behandlung sollte sie/er ein warmes Getränk (Tee) zu sich nehmen und innerhalb der folgenden 30 Min. nicht kalt duschen.

In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass die Krankheitserreger, die Viren über die Körperhaare, Mund und Nase in den Körper gelangen, das Gefässsystem sowohl Energie- und Blutbahnen verstopfen können und somit bewirken, dass Qi (Lebensenergie) und Blut nicht gleichmässig fließen können. Je tiefer die Krankheitserreger sitzen, desto mehr staut sich innere Missmutigkeit an. Deshalb muss man eine Behandlungsmethode ergreifen, die die Erreger aus dem Körper herauszubringen vermag. Wählt man die Schabemethode, so schabt man mit den Schabeutensilien auf den Akkupunkturmeridianen der Epidermis, bis man erreicht hat, dass unter der Haut viele kleine Blutergüsse aufgetreten und zu reiskorngrossen Flecken geworden sind. Es bewirkt Schweissausbruch und die Öffnung der Schweissporen, so dass die Krankheitserreger aus dem Körper geleitet werden und dadurch bestmögliche Heilung erzielt werden kann.

Mit der Schabemethode lässt sich der Stoffwechsel beschleunigen, den Selbstheilungsprozess antreiben, die Verdauung anregen, die Aufnahmefähigkeit verbessern, sowie die Widerstandskräfte stärken.

Es sei noch bemerkt, dass auf dem Bauch und im Brustbereich von schwangeren Frauen die Schabemethode nicht angewendet werden darf. Bei Patienten, die an einer Blutkrankheit oder an zu wenigen Thrombozyten leiden, darf das Schaben nicht angewendet werden. Bei Herzpatienten, die an (kongestiver) Herzinsuffizienz, an Nierenversagen, an Leberzirrhose und Aszites leiden oder am ganzen Körper Ödeme haben, darf man die Schabemethode nicht anwenden.

TuiNa-Massage gegen den Sub-Gesundheitszustand

Viele Leute heutzutage sind nicht krank im eigentlichen Sinne. Aber ihre Vitalität, Reaktionsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit sind vermindert. Dies zeigt sich in Depression, schlechter Laune, Engegefühl in der Brust, Herzklappen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Energiemangel, Müdigkeit, körperlicher Schwäche, Rückenschmerzen und schwachem Immunsystem. All diese Beschwerden sind Hinweise auf einen Zustand, den wir "Sub-Gesundheit" nennen, der sehr häufig auftreten kann.

Wird der Sub-Gesundheitszustand überschritten, können Krankheiten entstehen. Bei rechtzeitiger Vorbeugung kann die Gesundheit erhalten bleiben. Das TCM-Prinzip: „Vorbeugen statt Krank werden“ kann beim Sub-Gesundheitszustand erfolgreich angewendet werden.

Die Tuina-Massage ist eine Behandlungsmethode gegen den Sub-Gesundheitszustand. Durch die Tuina-Massage werden auf den Akupunkturpunkten das Yin und Yang im Körper ins Gleichgewicht, die Organfunktionen und das Blut-Qi in Balance gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Praktische Anwendung:

1. Akupunkturpunkt „Tai Yang (flacher Teil an beiden Seitender Stirn)“ und „Feng Chi (Sehnen beidseits am interkopf, parallel zu den Ohrfläppchen)“ massieren, Gesicht massieren und die Haare oft kämmen(fördert die Durchblutung der Kopfhaut).
2. Akupunkturpunkt“Jian Jing(Mittelpunkt der Akromion, (höchster Punkt auf der Schulter)“ massieren, dieser kann die Meridiane ungehindert fließen lassen und das Gehirn beruhigen.
3. Lenden - und Rückenmassage: Die Lende entlang der Wirbelsäule(„Ren Du“), massieren, Gesundheitszustand der Lende ist ein Zeichen vom Nieren-Gesundheitszustand, Mangel an Nieren-Qi führt zu Lendenschmerzen. Die Lenden-Pflege kann das Immunsystem stärken und den Alterungsprozess verzögern.
4. Entlang des Brust- und Bauchbereiches kreisend massieren. Fördert die Verdauung und hilft bei Magen- und Nierenbeschwerden.
5. Obere und untere Extremitäten massieren: viele Akupunkturpunkte wie „Qu Chi“, „He Gu“, „Huan Tiao“ usw. liegen auf den Extremitäten, die Massage bei diesen Akupunkturpunkten wirkt direkt auf die innere Organe, so können Knochen- und Gelenkerkrankungen gelindert und verschiedene Organkrankheiten vorgebeugt werden.

Richtige Ernährung bei Disharmonie von Yin und Yang bei Frauen

Bei der Menstruation gibt es zwei abnormale Situationen: Entweder ist die Blutung zu stark oder zu schwach.

Bei einem Mangel an Yin ist die Menstruation zu stark, es kann zu einer Uterusblutung kommen und die Blutung dauert mehrere Tage an.

Symptome: hochrote Menstruationsblutung, rote Gesichtsfarbe, Schlafstörungen, trockener Mund, rote Färbung der Zunge, wenig Zungenbelag und schwacher Puls.

Bei einem Mangel an Yang ist die Menstruation zu schwach, sie dauert knapp 2 Tage und verzögert sich jeweils um mehr als eine Woche.

Symptome: Blasse Gesichtsfarbe, Müdigkeit, Schwindel, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, schwache Lenden- und Kniemusculatur, blasse Färbung der Zunge, fadenförmiger und schwacher Puls.

Um das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder herzustellen wird folgende Nahrung empfohlen.

1. Suppe mit Lotosfrucht, schwarzen Pilzen und Ente zur Stärkung des Yin

Zutaten: Frische Lotosfrucht ca. 500g, schwarze Pilze 60g, Ente, Ingwer nach eigenem Ermessen, weisser Wein.

Zubereitung: Die schwarzen Pilze im warmen Wasser einlegen bis sie weich sind, danach gründlich waschen, Lotosfrucht waschen und schneiden, die Ente waschen und zusammen mit dem Ingwer und dem Weisswein kochen bis sie fast gar ist, dann die Pilze und Lotosfrucht zugeben und fertigkochen.

Wirkung: Das Yin wird gestärkt, innere Hitze wird reduziert, stoppt die Blutung und normalisiert die Menstruation.

2. Schwarz-Klebreis-Brei zur Stärkung des Yang

Zutaten: Datteln 30g, Longan 10 Stück, schwarzer Klebreis 100g, roter Zucker nach eigenem Ermessen.

Zubereitung: Datteln und Reis waschen, die Longan schälen und waschen und nun zusammen mit Wasser zu einem Brei kochen, Zucker hinzufügen.

Wirkung: Das Yang wird gestärkt, pflegt Niere und Milz, löst Blutung aus und normalisiert die Menstruation.

Seit 11.Juni 2012 wurde Sinoswiss Praxis in Reinach/BL neu eröffnet. Sie befindet sich an der Hauptstrasse, in der Nähe vom Reinacher Dorf und der Dorfkirche.



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