

INHALT

- Inhaltsverzeichnisse /1
- Ernährungstherapie /2
- Ursache der Hautalterung /3
- Bewegungstherapie – Qi Gong /4
- Gesunde Gehirnfunktion /5
- Schlaflosigkeit /6
- Herbstkrankheiten /7
- Gesunde Nierenfunktion /8
- Tag der offenen Tür /9
- Sinoswiss Praxis in Bremgarten /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

Ernährungstherapie

Tägliche Einnahme von Medikamenten ist eine Tortur für viele Menschen, die an Magenerkrankungen leiden. Durch die Ernährungstherapie wird nicht nur die Magenfunktion verbessert und stabilisiert, die Rezepte sind zudem auch sehr schmackhaft.

Folgende Rezepte lassen sich schnell zubereiten:

Milchbrei:

Zutaten: Reis 100g, Milch 500g

Kochmethode: Reis waschen und im Wasser kochen bis das Wasser verdampft, auf niedriger Temperatur weiterköcheln bis der Reis breiig geworden ist, die Milch zugeben und weiterköcheln für ca. 40 bis 50 Minuten. Salz oder Zucker nach eigenem Geschmack zugeben.

Wirkung: Das Magen-Qi wird gestärkt und verbessert.

Zu empfehlen bei : Magenerkrankungen durch Yin-Mangel, Kurzatmigkeit, trockener Mund, Müdigkeit und innere Hitze; auch Magenerkrankung wegen einer Verdauungstrakt-Blutung.

Fischsuppe

Zutaten: 100 g Fischschlund (Englischer Name ist fish maw), 100 g frische Houttuynia (Buntblatt oder Yu Xing Cao) .

Den Fischschlund im Wasser für ein Paar Stunden stehen lassen, zuschneiden, den geschnittenen Fischschlund in 1500 ml Wasser kochen bis das Wasser verdampft, auf niedrige Stufe zurückschalten und für ca. 50 Minuten weitergaren, Houttuynia zugeben und weitere 10 Minuten weitergaren.

Wirkung: Milz, Magen, Lunge und Nieren werden gestärkt.

Hilft bei Magenbrennen und saurem Aufstossen.

ChongCao-Lilie-Entenfleisch-Suppe

Zutaten: 3 g ChongCao(chinesisches Medikament), 25g Lilien, 100 g Entenfleisch.

Das Entenfleisch für 30 Minuten kochen, die Lilien und das ChongCao zugeben und für 20 Minuten weiter kochen, je nach Geschmack würzen.

Wirkung: Milz, Magen, Lunge und Nieren werden gestärkt.

Hilft bei schwacher Milz- und Magenenergie sowie bei Mangel an Lungen- und Nierenenergie.

Ursache der Hautalterung

Immer mehr Menschen streben nach natürlichem und gesundem Leben. Die Traditionelle Chinesische Medizin unterstützt mit natürlichen Methoden wie Akupunktur, Tuina-Massage, Kräuter-Tee etc. das Einsetzen frühzeitiger Hautalterung. Ein wichtiges Thema, besonders bei Frauen, ist die Bewahrung von junglichem Aussehen.

Folgende Ursachen können aus Sicht der TCM zur Hautalterung führen:

1. Mangel an Blut und Qi:

Blut und Qi ernähren die Haut und sind somit die Grundlagen für ein jungliches Aussehen. Qi macht die Haut glänzend und das Blut unterstützt die gesunde Hautfarbe: Qi ist die treibende Kraft, um den Blutkreislauf zu fördern. Durch die Förderung des Qi's erreicht das Blut die Oberfläche und ernährt damit die Haut; Blut ist der Träger des Qi's und kann nur im Zusammenhang seine Funktion entfalten. Qi und Blut sind abhängig voneinander. Der Blut-Mangel tritt durch einen Qi-Mangel auf. Mangel an Qi und Blut führt dadurch zur vorzeitigen Hautalterung. Durch die Traditionelle Chinesische Medizin wird das Blut und Qi gestärkt und die Schönheit der Haut gepflegt und bewahrt.

2. Der Zerfall der inneren Organen:

Blut und Qi sind die materiellen Grundlagen der Schönheit. Blut und Qi entstehen aus den zusammengehörenden Funktionen der fünf Organe wie Herz, Leber, Milz, Lunge und Niere. Ein Mangel an Blut und Qi kann zum Zerfall der Organe führen. Die fünf Organe sind Lagerstationen von Blut und Qi und fördern den Blutkreislauf. Nur wenn die Funktionen der fünf Organe koordiniert sind, können Blut und Qi ausreichend ernährt und damit die Schönheit und Gesundheit bewahrt werden.

Bewegungstherapie - Qi Gong

Qi ist die „Lebensenergie und Lebenskraft“, es zirkuliert durch die Meridiane im Körper. Qi befindet sich einerseits in festen Strukturen wie im Blut oder anderen Körperflüssigkeiten, es ist aber andererseits auch Bestandteil von dem, was die Chinesen Shen nennen und mit „Geist“ übersetzt wird.

Qi bewegt Blut, kontrolliert die Körperfunktionen, wandelt die Substanzen und ernährt die Haut.

Die Chinesische Medizin denkt, dass der Fluss von Qi verantwortlich ist für das Wohlbefinden des Menschen und dass Störungen oder Blockaden das Auftreten von Krankheiten widerspiegelt.

Qi Gong sind langsame und fließende Bewegungen, die durch Vorstellungskraft und Atemübungen ausgeübt werden.

Qi Gong zeigt ein harmonisches Zusammenspiel von inneren Organen, damit eine heilende Wirkung erzielt werden kann.

Qi Gong reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper. Es wirkt auf das Nervensystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Qi Gong verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten.

Durch Qi Gong wird der Körper beweglicher und flexibler und es kann Krankheiten vorbeugen sowie das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte verstärken.



Gesunde Gehirnfunktion

Die Chinesische Medizin ist der Meinung, dass das Gehirn die Grundlage des Lebens unterstützt. Die Gesundheit des Körpers hängt weitgehend von der Funktionalität des Gehirns ab. Im modernen Leben erkranken viele Menschen indem sie sich zu viel Stress zumuten. Laut einer chinesischen medizinischen Aussage sollte zuerst die Gehirnfunktion beachtet werden.

Zur Unterstützung können hierfür verschiedene Nahrungsmittel verwendet werden :

1. Lauch und Knoblauch: Knoblauch ist einer der besten Lieferanten von Vitamin B1. Zusammen mit dem Lauch wird das „ Knoblauch-Amin“ freigesetzt, was die Gehirnfunktionen aktiv hält. Der Lauch enthält „Prostaglandin A“, und kann aufgrund des Bluthochdruckes verursachten Schwindel vorbeugen.
2. Fisch: Fisch ist die beste Wahl, besonders die Meeresfische. Fisch beinhaltet ausreichende ungesättigte Fettsäuren, wie Docosahexaenoic Acid und Eicosapentaenoic Acid, die das Wachstum der Gehirnnerven fördern.
3. Frisches Gemüse und Obst: Spinat, Tomaten, Karotten, Erdbeeren, Bananen, Orangen können die Hirnzellen schützen und die Alterung des Gehirns verzögern.
4. Zusätzliche Nahrungsmittel wie Zucker, Milch, Ei, Fleisch und Vitamin B1, Walnüsse, Sesam, Yams, Gerste, Longan, Flammulina, Hirsebrei, Nüsse und Pilze sollten im Alltag oft eingenommen werden.

Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit führt immer mehr zu Problemen im Alltag. Dazu hat die TCM eine eigen Massage entwickelt: Die Laogong (Pe 8)-Punkte.

Die Laogong-Punkte liegen in der Handmitte. Beim Formen der Hand zur Faust zeigt die Spitze des Mittelfingers genau auf den Laogong-Punkt. „Lao“ bedeutet Arbeit; „gong“ bedeutet Palast. Der Erholungsort nach der Anstrengung ist „Laogong“ (Palast der Arbeit).

Der Laogong-Punkt gehört zur Hand Jueyin-Perikard (Herzbeutel/Herzhülle)-Leitbahn. Das Herz hat die Funktion eines Herrschers, es ist der Sitz des Geistes; die Perikard-Leitbahn stellt eine schützende Hülle fürs Herz dar.

Das Massieren der Laogong-Punkte hilft dabei, den Geist zu beruhigen und einen klaren Kopf zu bekommen. Das Herz-Feuer wird geklärt, der Geist kommt zur Ruhe. Die Symptome wie Schlaflosigkeit und Nervenschwäche können behandelt werden. Wenn der Laogong-Punkt mit anderen Akupunkturpunkten gleichzeitig angewandt wird, kann das Qi im Körper gestärkt werden.

Bei Schlaflosigkeit kann man die Hände zusammenlegen, so dass sich die Laogong-Punkte gegenüber stehen, um den Geist zu beruhigen. Oder man kann die Hände warm reiben und auf die geschlossenen Augen legen. Die Laogong-Punkte zeigen zu den Augen, damit die Müdigkeit im Augenbereich beseitigt werden kann. Mit der Handfläche (Laogong-Punkt) die Fussmitte (Yongquan-Punkt) hin und her reiben, um Herz und Nieren zu verbinden, auf diese Weise kann der Schlaf gefördert werden.

Wenn man nicht einschlafen kann, mit einer Hand den Laogong-Punkt der anderen Hand langsam reiben, anschliessend den Shaohai-Punkt drücken. Shaohai bedeutet „kleines Meer“, er befindet sich auf der Innenseite des Ellbogens. Der Laogong-Punkt lässt den Körper entspannen. Jedes Mal, wenn man nicht einschlafen kann, mit der rechten Hand den linken Laogong 1-2 Minuten massieren, dann mit der linken den rechten Laogong 1-2 Minuten drücken, links und rechts im Wechsel. Gleichzeitig die Augen schliessen, mit den Pupillen zuerst im Gegenuhrzeigersinn, dann im Uhrzeigersinn kreisen. In wenigen Minuten schläft man schon ein.

Herbstkrankheiten

Die Lunge kontrolliert die Zerstreuung und das Absinken vom Qi. Sie regiert das Qi und die Atmung. Das Klima der Trockenheit ist in dieser Jahreszeit dominierend und hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Lunge wird in der TCM, als ein zartes Organ beschrieben, das leicht von Trockenheit in seinen Atemfunktionen gestört und verletzt werden kann. So steigt gerade jetzt zu dieser Jahreszeit die Anfälligkeit für Wind-Erkältungskrankheiten, wenn der Mensch durch seine Lebensweise in ein Ungleichgewicht gerät.

Deshalb sollten im Herbst bittere und trockene Nahrungsmittel vermieden werden.

Die physiologische Funktion der Lunge:

- Sie ist zuständig für das Qi/die Lebensenergie.
- Sie ist verantwortlich für die Atmung.
- Sie reguliert den Flüssigkeits-Metabolismus
- Sie beteiligt sich am Stoffwechsel, an der Elastizität und Glanz von Haut und Haaren.

Unsere Lungen haben ihren Sitz sehr weit im Äußeren, sie sind wie ein „Baldachin“ über den anderen Organen.

Der Funktionskreis der Lunge reguliert den Metabolismus des Wassers. Die Flüssigkeitsteile, die aufsteigen, destilliert er und senkt sie ab. Danach wird sie von den Nieren und der Milz herausgeschieden. Wird die Lunge von der Kälte, Hitze oder einem schwachen Lungen-Qi beeinflusst, kann dies Erkältungskrankheiten wie wässrigen Nasenausfluss oder verstopfte Nase verursachen. Die Haut wird dem Organfunktionskreis Lunge, und das Kopfhaar dem Organfunktionskreis Niere zugeordnet. Die Nahrung der Haut erfolgt über das Blut.

Ziel der TCM ist es, Krankheitsentwicklungen frühzeitig zu erkennen, und mittels therapeutischen Impulsen, die Abweichungen zu korrigieren und die Balance wiederherzustellen. Laut TCM gibt es acht Methoden die Lunge zu stärken z.B. Ableiten, Säubern, Klären, Ausscheiden, Wärmen, Befeuchten, Stärken und Speichern. Die Lunge mag es feucht und warm, die Trockenheit verabscheut sie. Ausserdem können falsche Ernährung, emotionale Störungen, Schleim und Husten, die Funktion der Lunge beeinträchtigen. Daher sollte man sich den Jahreszeiten entsprechend ernähren.

Gesunde Nierenfunktion

Gemeint ist hier aus Sicht der TCM die Wandlungsphase Wasser mit dem Hauptorgan Niere. Sie unterscheiden sich von allen anderen Organen dadurch, dass sie die Hauptspeicher für alle Energien des Körpers sind. Das Hauptziel der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die „Aufrechterhaltung der Nierenfunktion“.

Im modernen und hektischen Leben kann die Menopause bei manchen Frauen verfrüht einsetzen, die grundlegende Ursache ist der Nieren-Mangel!

Die Menopause sollte im Alter zwischen 50 und 60 Jahren auftreten, jedoch können sich die Symptome auch bei jüngeren Frauen mit Nieren-Mangel bemerkbar machen wie z.B. Libidoverlust, Gereiztheit oder Angst. Um dies zu vermeiden, sollte man sich Ruhe gönnen und sich vermehrt sportlich betätigen z.B. Taiji. Dabei soll vorallem die Lende bewegt werden.

Die chinesische Medizin meint, dass die Nieren den Wasserstoffwechsel unterstützen. Wenn die Nieren schwach sind, können sich Ödeme bilden und die Augenlider anschwellen. Die dunklen Augenringe und das blasse Gesicht werden durch die Durchblutungsstörungen aufgrund des Nieren-Mangels verursacht. Um die Ödeme zu verhindern, sollte man kurz vor dem Schlafen gehen ein wenig Wasser trinken.

Körperliche Kälte kann einen Nierenschaden bewirken. Durch Ernährung von warmen Lebensmittel wie Lammfleisch und Rindfleisch, Berglauch, Paprika, Lauch, Ingwer und Longan kann die Nierenenergie wieder erwärmt und gestärkt werden.

Der Nieren-Mangel führt zu Feuer im Körper, was zu Gereiztheit führen kann. Die Zunahme von Yin-Qi in der Nacht kann nicht ausgeführt werden, was zu Schlafstörungen und Träume führen kann. Hierfür empfiehlt es sich Entenfleisch, Lotosfrucht, Lotussamen, Lilie, Bocksdorn, chinesische Morcheln, Trauben und Maulbeeren zu sich nehmen.

Die chinesische Medizin ist der Meinung, dass die grundlegende Ursache der Fettsucht ein Qi-Mangel ist.

Massage: Beide Handflächen gegen einander reiben bis sie warm sind, dann auf die Lende halten bis diese warm wird. Am Morgen und am Abend mehrmals wiederholen, so können die Nieren und das Qi gestärkt werden. Ausserdem sollte man öfters Entenfleisch, Gänsefleisch, Kaninchenfleisch, Karpfen, Klebreis, Hirsekorn und Datteln essen.

Durch den Nieren-Mangel verursachter Bluthochdruck wird als Renale Hypertonie bezeichnet. Mit der Methode der chinesische Medizin wird die Krankheit wie folgt behandelt: Das Yin nähren und Yang reduzieren, Hitze senken und Feuchtigkeit beseitigen.

Es empfiehlt sich Tee mit frisch geschnittener Lotosfrucht und Kandiszucker zu trinken.

Tag der offenen Tür

Der Sommer geht langsam zu Ende und der Herbst steht vor der Tür. Das Wetter wird kühler und wechselhafter, das wiederum führt zu Schwankungen der Inneren Energie. Um saisonale Erkrankungen zu vermeiden, sollte nun das Immunsystem gestärkt werden.

Ende August und Anfang September fand in unseren Sinoswiss Praxen ein „Tag der offenen Tür“ statt.

Es bestand die Möglichkeit sich über die Traditionelle chinesische Medizin zu informieren und eine Gesundheitsberatung in Anspruch zu nehmen.



Ab 17. September 2012 wurde die Sinoswiss Praxis Bremgarten neu eröffnet. Sie liegt nahe am Bahnhof und Einkaufszentrum Coop.



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