

medical
sinoswiss

Sinoswiss Gesundheitsmagazin
Ihre Gesundheit ist unsere tägliche Herausforderung

medical

sinoswiss

Sinoswiss Gesundheitsmagazin
Ihre Gesundheit ist unsere tägliche Herausforderung

BON für eine
Gratis-Probebehandlung!

(nicht kumulierbar)

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

Unsere chinesischen Experten haben ein abgeschlossenes
Universitätsstudium und verfügen über mehr als 20 Jahre
Berufserfahrung.

INHALT

- Inhaltsverzeichnis /1
 Hautkrankheiten vorbeugen /2
 Die Pampelmuse /3
 Aus dem chinesischen Arzneibuch: Der Cassia Samen /4
 Alterungsprozess bei Frauen /5
 Verbesserung des Glaukoms durch die Massage der Augenlider und Akupunkturpunkte /6
 Häufig genutzte Schröpfmethoden und ihre Besonderheiten /7
 Drei Methoden zur Selbstbehandlung von Arthrose /8
 Gesunde Lebensweise im Winter /9
 Sinoswiss Praxen /10



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

Hautkrankheiten vorbeugen

Aus Sicht der TCM sollten die Lungen im Herbst geschont werden um Krankheiten im Winter zu vermeiden. Diese Aussage gilt auch bei Hauterkrankungen.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass die Lunge für das Haar- und die Hautprobleme zuständig ist. Das Lungen-Qi hängt von dem Wetter ab. Die Trockenheit dringt im Herbst leichter in den Körper und in die Organe ein, kann die Lunge schädigen und verursacht den Lungen-Qi-Mangel. Das Lungen-Qi ist die Antriebskraft der Haut und die Schutzschicht unter der Hautoberfläche. Wenn das Lungen-Qi fehlt, ist das Immunsystem schwach, die Trockenheit dringt leichter in die Lunge ein und führt zu Hauterkrankungen.

Im Winter treten die Hauterkrankungen häufiger auf. Deshalb ist es sehr wichtig, die Hauterkrankung im Herbst vorzubeugen.

Um die Haut zu schützen, sollte die Lunge gut befeuchtet werden. Einige kleine Tipps dafür: Tremella-Birne-Kandiszucker-Suppe, Lotussamen-Suppe, Yamswurzel-Suppe.



Die Pampelmuse

Die Pampelmuse ist im Herbst reif und ist eine Herbst- und Winterfrucht. Sie ist in China ein Symbol für fröhliches Zusammenkommen und wunschloses glücklich sein.

Die Pampelmuse gibt es in runder sowie in länglicher Form. Sie zeigt sich in frischem Gelb, ist glatt und glänzt. Die Schale hat einen erfrischenden Geruch und das Fruchtfleisch gibt es in den Farben rot und weiss. Da die Schale dick ist und die Pampelmuse gleichzeitig viel Saft enthält, hat sie auch den Namen „natürliche Obstkonserve“ erhalten.

Sowohl der Nährwert als auch der medizinische Wert der Pampelmuse sind sehr hoch. Sie ist nicht nur reich an Vitaminen, sondern befeuchtet auch die Lunge und reinigt den Darm. Zusätzlich hat sie schleimlösende und Husten stillende Eigenschaften. Sie ist im Herbst und Winter ein vorzügliches Mittel zum Schutz der Gesundheit, welches die Lunge stärkt und Husten nach Erkältungen lindert. Sie kann ausserdem die Verdauung fördern, Kardiovaskuläre Erkrankungen vorbeugen sowie das Entstehen von Magen- und Darmkrankheiten verhindern.

Der Effekt einer Pampelmus-Diät ist deutlich sichtbar, wenn sie geschält wird und nur das Fruchtfleisch genutzt wird. Geben Sie dieses in eine geschlossene Schüssel, fügen Sie eine passende Menge Honig hinzu und garen Sie die Frucht so im Wasserdampf. Von diesem Gericht jeden Morgen und jeden Abend ein Löffel mit ein wenig Reiswein genossen kann Altershusten und –asthma heilen.

Ausserdem kann man das Pampelmusfleisch zusammen mit Pouletfleisch im Wasser kochen. Die fertige Suppe sowie das so zubereitete Pouletfleisch kann eine chronische Bronchitis heilen.

Aus dem chinesischen Arzneibuch: Der Cassia Samen

Der Cassia Samen (chinesische Senna, lateinische Bezeichnung Cassia tora Linn oder Huantongzi) gehört zu den Hülsenfrüchten. Dies sind getrocknete und einmal jährlich gereifte Samen der chinesischen Senna-Pflanze. Die chinesische Senna-Pflanze wächst jährlich in Strauchform, ihre Blüten sind gelb, die Schoten dünn und lang und weisen eine prismatische Form auf; das kleine chinesische Senna-Gewächs ist entsprechend eher klein, ihre Schote eher kurz.

Der Cassia-Samen enthält viele Vitamine und ist reich an Aminosäuren, Fetten und Kohlenhydraten. Er hat in den letzten Jahren wegen seiner gesundheitserhaltenden Funktion zunehmend Beachtung gefunden. Cassia hat kühlende Wirkung auf Leber-Hitze, treibt Wind und Feuchtigkeit aus, und stärkt die Nieren und die Sehkraft. Klinische Studien haben bewiesen, dass häufiger Genuss des Cassia-Tees den Blutdruck regulieren, durch seine Darm-befeuchtende Funktion den Stuhlgang normalisieren und Alterssehschwäche vorbeugen kann. Ausserdem können die Blutfettwerte und der Cholesterinspiegel gesenkt werden. Auch wird eine sehr gute Wirkung bei der Prävention von koronaren Herzerkrankungen nachgewiesen. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin A und Zink kann er auch bei Nachtblindheit sowie bei kleinen Kindern Zinkmangel vorbeugen.

Die Zubereitung von Cassia -Tee ist sehr einfach: man muss nur 15-20 g der Cassia-Samen mit kochendem Wasser aufgiessen, nach individuellem Geschmack Zucker hinzufügen und wie einen Tee trinken. Wenn man diesem Tee noch chinesische Wolfsbeeren und Chrysanthenblüten hinzufügt, wird die Wirkung noch besser.

Zur Beachtung: Der Cassia-Samen wirkt eher kühlend. Schwangere Frauen sollten ihn deshalb nicht anwenden und für Menschen mit Schwäche und Kälte von Milz & Magen ist er ebenfalls nicht geeignet.

Alterungsprozess bei Frauen

Viele Frauen zwischen 30 und 40 spüren einen beschleunigten Alterungsprozess. Spezialisten haben in Forschungen über die vorzeitige Alterung bei Frauen in diesem kurzen Lebensabschnitt festgestellt, dass es sich bei diesem Phänomen nicht um eine tatsächliche Alterung handelt, sondern um eine Art „falsche Alterung“.

Diese „falsche Alterung“ ist in Wirklichkeit eine übermässige Ermüdung einiger organischer Zellen im Körper. Forschungen ergaben, dass die weibliche jugendliche Vitalität und das Erscheinungsbild der Haut mit der Funktion von Nieren und Eierstöcken, sowie mit dem Gleichgewicht von weiblichen und männlichen Geschlechtshormonen eine direkte Beziehung hat. Bei den betroffenen 30 bis 40jährigen Frauen führen Elternschaft, Familie, Arbeit und andere Belastungen zu einem übermässigen Verschleiss des Körpers, welcher schliesslich die Funktion von Nieren sowie das Gleichgewicht von weiblichen und männlichen Hormonen verändert. Diese Veränderungen führen wiederum zu einer übermässigen Ermüdung der Zellen. Deshalb sind alle Erscheinungen dieser Alterung in Wirklichkeit eine Art „falsche Alterung“ und diese Zeitspanne hält normalerweise etwa 5 Jahre an. Diese „Vergreisung“ bei Frauen lässt sich umkehren, da der Körper eigentlich in einer nur halb-gesunden oder „subgesunden“ Verfassung ist. Wenn die Funktion von Nieren und Eierstöcken ausreichend unterstützt und ausserdem das hormonelle Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann, können sich auch die ermüdeten Orgazellen im Körper revitalisieren. Damit werden betroffene Frauen wieder jünger.

In dieser subgesunden Verfassung reicht es nicht aus, sich nur um die Pflege der Gesichtshaut zu kümmern, sondern man muss das Problem von Grund auf von innen wie von aussen lösen. Wenn man diese Gelegenheit verstreichen lässt, verlieren die Zellen im Körper ihre Fähigkeit zur Erholung und die „falsche Alterung“ entwickelt sich zur echten Alterung. Deshalb sollte in dieser Zeit verstärkt auf die Regulierung des Körpers und auf die Gesundheit geachtet werden. Der Pflege der Weiblichkeit sollte man besondere Beachtung zukommen lassen.

Verbesserung des Glaukoms durch die Massage der Augenlider und Akupunkturpunkte

Die Augenlider massieren: Mit den Fingerkuppen des Daumens die oberen Augenlider massieren, mit den Fingerkuppen des Zeigefingers die unteren Augenlider massieren. Vom Innenaugenwinkel bis zum Aussenaugenwinkel massieren, als ob wir die Knochen rund um die Augen Stück für Stück malen. Jede Stelle 5 Sek. drücken, danach die Fingerspitzen von der Haut abrupt entfernen. Zweimal am Tag, vor dem Schlafen gehen oder zwischendurch praktizieren. Bitte beachten: Auf keinen Fall auf die Pupillen drücken oder stechen, sondern nur die Ränder der Augenhöhlenknochen massieren. Nur sanft nicht zu fest massieren. Mit dieser Methode können nicht nur das Glaukom (grüner Star), sondern auch der Katarakt (grauer Star) und die Xerophthalmie (Trockenheit des äusseren Auges) verbessert werden.

Die Akupunkturpunkte massieren: Öfter die Akupunkturpunkte Jingming, Chengqi und Hegu massieren. Der Punkt Jingming liegt 0.1 cun (1 cun entspricht einer Daumenbreite) oberhalb des Innenaugenwinkels. Chengqi liegt direkt unter der Pupille, ungefähr nahe am Augenhöhlenknochen. Hegu liegt am Handrücken, im zweiten Mittelhandknochen, neben dem Daumen, auch Tigermaul genannt. Mit den Fingerkuppen von Daumen oder Zeigefinger die beiden Punkte Jingming und Chengqi massieren. Mit der Fingerspitze des Daumens den Hegu-Punkt der anderen Hand kräftig drücken, langsam bis fünf zählen. Das beharrliche Drücken dieser Akupunkturpunkte dient zur Prophylaxe oder Verbesserung des Glaukoms (grüner Star).



Häufig genutzte Schröpfmethoden und ihre Besonderheiten

Die Methode Hebe-Schröpfens: Diese Methode verstärkt die Reizung der Haut sowie des Akupunkturpunktes und fördert die Durchblutung. Zuerst wird die Blitz-Schröpf-Methode angewandt, bei der die Haut mit dem Schröpfungsglas angesaugt und dann das Glas schnell wieder abgenommen wird. Anschliessend wird es wieder auf die Haut aufgesetzt und verbleibt darauf. Es wird gehoben und gezogen, um das Gewebe zu bewegen, dann lässt man die Haut wieder in die ursprüngliche Form zurück gehen. Dieser Vorgang wird sanft wiederholt. Gleichmässig wird einige Male gehoben und gezogen, bis die Haut blaue oder rote Flecken aufweist. Diese Form des Schröpfens nutzt man häufig für Akupunkturpunkte auf dem Bauch. Bei der Methode des Glas-Anhebens muss der Behandler auf das richtige Mass an Kraft achten: wenn er zu viel Kraft anwendet, zieht er das Glas von der Haut ab, wenn er zu wenig Kraft anwendet, reizt er den Akupunkturpunkt nicht genug.

Methode des Schüttelns: Zuerst wird das Blitz-Schröpfen verwendet, bei der die Haut hochgezogen wird. Danach wird gleichmässig und rhythmisch das Glas auf der Haut gerüttelt und gezogen. So wiederholt gezogen wird die Reizung des Akupunkturpunktes oder der Haut erhöht. Bei der Schüttel-Glas-Methode muss man darauf achten, dass man nur sanft und nicht zu schnell arbeitet; die Schüttel-Bewegung sollte angenehm sein. Wenn man zu viel Kraft einsetzt, kann das Schröpfungsglas herabfallen oder der Patient kann die Behandlung nicht aushalten. Wird zu wenig Kraft eingesetzt kann man keine Reizung des Akupunkturpunktes erreichen und damit würde das Schröpfen seinen Zweck nicht erfüllen.

Die Antipp-Methode: Nachdem sich das Glas fest angesaugt hat, wird mit dem Fingernagel der Glaskörper angetippt, oder es wird beim schnellen Heben und Senken des Glases eine Art „Ziehmethode“ des Glases angewendet.

7



Drei Methoden zur Selbstbehandlung von Arthrose

Im Herbst und im Winter ist die Saison der Arthrose. Einige Tipps zur Selbsttherapie, um die Schmerzen beim Ausbruch zu lindern.

In die Halb-Hocke-Stellung gehen: Die Stehhaltung einnehmen, die Füsse stehen in Schulterbreite, das Knie ca. 10 - 30° leicht beugen. Ruhig in der Hocke stehen bleiben und nicht bewegen, die Arme gerade nach vorne stecken, die Handflächen zeigen zueinander, der Blick geht geradeaus, den ganzen Körper entspannen, sich konzentrieren und natürlich atmen. Am Anfang ist nach ein paar Minuten ein ziehendes und zittriges Gefühl in den Beinen zu spüren, nach wiederholten Übungen steigert sich die Körperkraft. Diese Übung wiederholen bis es möglich ist, ca. 15 Minuten in der Hocke zu bleiben.

Süsssauer-Ingwer essen: Einen rohen Ingwer waschen, mit der Schale in Scheiben schneiden, in eine Flasche mit einer grossen Öffnung legen, Speiseessig hinein giessen, braunen Zucker hinzufügen, 10 Tage luftdicht verschliessen. Danach isst man jeden Tag 8 Gramm davon, gewöhnlich nimmt man ihn ca. 1 Monat ununterbrochen ein, so können die Schmerz-symptome der Arthrose wirksam gelindert werden.

Wärmebehandlung mit Ingwer und Pfeffer: Jeden Abend bevor man ins Bett geht, nimmt man 100 Gramm Sichuanpfeffer, 25 Scheiben frischen rohen Ingwer, 25 Frühlingszwiebeln. Diese Zutaten klein schneiden, zusammen mischen und in einen Stoffbeutel füllen. Anschliessend den Stoffbeutel auf die Schmerzstelle legen und eine Wärmeflasche drauf stellen, nach ca. 30 Minuten der Wärmebehandlung ist eine warme Empfindung im Gelenk zu spüren, keine Anspannung mehr, mit der Zeit verschwinden auch die Gelenkschmerzen.

8



Gesunde Lebensweise im Winter

Im chinesischen Kalender wird das Sonnenjahr in 24 Perioden (jieqi) unterteilt. Der Winterbeginn ist somit am 7. oder 8. November. Tritt diese Periode ein, gehen die Aktivitäten vieler sich auf den Winterschlaf vorbereitenden Lebewesen allmählich zu Ende. In der Natur herrscht ein starkes Yin und ein schwaches Yang, die Lufttemperatur senkt sich und die Kälte greift die Menschen an. Da das Yang-Qi im menschlichen Körper schwächer wird, muss es deshalb besonders gut gehütet werden.

Stärkung durch die Ernährung: Die beste Zeit dafür ist der Winteranfang. Aus Sicht der chinesischen Medizin verbirgt sich das Yang-Qi in dieser Periode, das Yin-Qi ist am üppigsten, Gräser und Bäume sind verwelkt, und die Tiere halten einen Winterschlaf. Zu dieser Jahreszeit sollte man sich im schlafähnlichen Zustand versetzen, die Kraft und die Energie aufspeichern, um sich auf den kommenden Frühling vorzubereiten. Deshalb sollte man sich zum Winteranfang mit guten Nährstoffen versorgen. So ist man durch gesunde Ernährung auf den Winter und die eisigen Temperaturen vorbereitet.

Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass man im Winter leicht dazu neigt, missgelaunt und trübselig zu sein. Wenn bei der Arbeit oder im Privateben nicht alles wunschgemäß verläuft, könnte dies eine Depression hervorrufen. Zudem sollte man einen ruhigen Geisteszustand bewahren, das Yang-Qi schützen, die Yin-Essenz nicht übermässig verschwenden und einen guten Gemütszustand erhalten. Wenn man mit unangenehmen Dingen konfrontiert wird, sollten diese rechtzeitig gelöst werden. Im Alltag sollte darauf geachtet werden früh ins Bett zu gehen und spät aufzustehen, einen ausreichenden Schlaf gewährleisten und den Rücken warmhalten. Das wirkt sich gut auf das Yang-Qi und die Yin-Essenz aus. Auch beachtet werden sollte warme Kleidung. Im Hinblick auf die Ernährung sollte man das Prinzip „im Herbst und Winter die Yin-Energie pflegen“ befolgen.

Bei der Ernährung sollte man vermehrt warme Mahlzeiten zu sich nehmen und viel frisches Gemüse essen, um einen Vitaminmangel zu vermeiden, zum Beispiel Rindfleisch, Lammfleisch, Huhn, Sojamilch, Milch, Rettich, grünes Gemüse, chinesische Morchel, Tofu etc. Kalte Lebensmittel, z.B. Meeresfrüchte, sollte man weniger essen.

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