

## INHALT

- Sinoswiss – Traditionelle Chinesische Medizin /2  
 Redaktion: Frau Li Guiqing, TCM Spezialistin /3  
 Winter - Gesundheitstipps für Frauen /4  
 Sinoswiss Praxis für chinesische Medizin Sarnen /5  
 Winter-Depression /6  
 Zurück zur Natur / Gesund leben mit TCM /7  
 Beauty Health & Life in Bern, September 2011 /8  
 TCM-Behandlung bei Nackenverspannungen /9

# 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

**Gesundheitsmagazin 11/2011**

## Sinoswiss-Traditionelle Chinesische Medizin

**Was bedeutet Sinoswiss:** Sino = China  
Swiss = Schweiz

**Wir sind ein leistungsstarkes Unternehmen mit dem Ziel, Gesundheit zu fördern und bieten:**

- Kompetente Beratung
- Ausführliche Befundaufnahme
- Wirkungsvolle Therapiekombinationen
- Situationsgerechte Behandlung
- Freundliche Unterstützung bei allen Fragen

### Behandlungsablauf:

Zu Beginn der Behandlung steht immer ein eingehendes Gespräch über den Gesundheitszustand, Lebensweise sowie eventuelle Erbkrankheiten.

Dabei werden die Patienten einer Puls- sowie Zungendiagnose unterzogen. Die TCM kennt 32 unterschiedliche Pulsqualitäten (dünn, saitenförmig, flatternd, etc).

Ergänzend dazu verrät die Form, Farbe und Beschaffenheit der Zunge und die Farbe des Zungenbelages dem Therapeuten grundlegendes über den Gesundheitszustand der Patienten.

Die entsprechende Therapieform wird eingeleitet.

### Therapieformen:

- Akupunktur
- TuiNa-Massage
- Schröpfung
- Chinesische Heilkräutertherapie
- Moxibustion
- Wärmetherapie
- Pflaumenblütennadel

## Redaktion: Frau Li Guiqing, TCM Spezialistin

Li Guiqing, Chefärztin TCM

Ich heiße Li Guiqing und bin am 03. 10. 1956 in Shenyang, Provinz Liaoning, V.R.China geboren. Ich bin seit 25 Jahren als TCM Ärztin tätig. Akupunktur ist mein Spezialgebiet.

Mein detaillierter Werdegang:

- 1978 – 1983 TCM Studium an der Hochschule für Traditionelle Chinesische Medizin, Provinz Liaoning
- 1983 – 1992 Ärztin im Liaoning TCM-Spital
- 1992 – 1994 Ärztetätigkeiten im Krankenhaus in Republik Yemen
- 1994 – 2000 Ärztin im Liaoning TCM-Spital, Akupunktur Chefärztin
- 2000 – 2008 Ärztetätigkeiten in der Klinik für Akupunktur in Saudi Arabien

Ich behandle folgende Krankheiten mit beachtlichem Erfolg:

Kopfschmerzen und Migräne, Vegetative Störungen, Magen- und Darmbeschwerden, Gicht, Hirn-schlag, Schwindel, Schlaflosigkeit, Depression, Menstruationsbeschwerden, Kinderwunsch, Rücken-schmerzen, Raucherentwöhnung usw.

Seit Mai 2009 arbeite ich bei Sinoswiss. Ich hoffe, mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und meinem Fachwissen den Patienten helfen zu können.



Frau Guiqing Li, Therapeutin

## Winter - Gesundheitstipps für Frauen

**M**enstruation, Schwangerschaft oder Stillzeit Schwächen die Abwehrkräfte zu einer geringen Widerstandsfähigkeit gegen Kälte. Allgemein sind auch Frauen, welche unter Blutarmut, Magen-Darmbeschwerden und chronischen Krankheiten leiden, empfindlicher gegenüber Kälte. Falsche Ernährung, zu niedriger Blutdruck oder eine Schilddrüsen-Fehlfunktion führen zu einer schwachen Blutzirkulation. Besonders die Blutzirkulation in den Extremitäten ist gestört. Die Folge: eiskalte Füße und Hände.

Im Winter frieren Frauen häufiger, besonders Frauen in den Wechseljahren. Man nennt dies Kältegefühl-Syndrom.

Frauen, die während dem Berufsalltag lange sitzen oder stehen müssen, sollten darauf achten, öfters kleine Übungen während kurzen Arbeitspausen zu machen. z.B. Hände-, Füße- und Lenden-Bewegungen.

Lebensmittel mit warmem Charakter sollen vorzugsweise eingenommen werden. Zum Beispiel: Lammfleisch, Rindfleisch, Geflügel, Wachteln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander, Zwiebeln, Kastanien und getrocknete Aprikosen. Gemäss der chinesischen Ernährungslehre wirken diese unterstützend gegen Kälte.

Da aber jeder Mensch eine unterschiedliche Konstitution hat, sollte man sich bei einem TCM-Arzt ausführlich beraten lassen.

## Sinoswiss Praxis für chinesische Medizin Sarnen

Wir freuen uns, Ihnen unsere Praxis in Sarnen vorzustellen. Schauen Sie doch einfach bei uns herein und überzeugen Sie sich.

Unsere chinesische Arzt hat ein abgeschlossenes Universitätsstudium und verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung in der Traditionellen Chinesischen Medizin(TCM).



Sinoswiss Praxis Sarnen  
Marktstrasse 10  
6060 Sarnen  
Tel. 041 662 18 18  
Fax. 041 661 06 08  
sarnen@sinoswiss.ch  
www.sinoswiss.ch



## Winter-Depression

In der Winterzeit sind viele Menschen reizbar, leiden unter Depressionen und/oder haben ein allgemeines Schwächegefühl. Emotionelle und sensible Frauen sind dafür sehr empfindlich und fühlen sich deswegen häufig traurig und deprimiert. Im Frühling verschwinden die Symptome wieder. Forschungsexperten nennen dieses Syndrom „Winter-Depression“.

Gemäß medizinischen Forschungen führt der Rückgang vom Tageslicht bei Menschen zu zahlreichen Biorhythmus- und Hormonstörungen. Dies führt zu psychischen Funktionsstörungen, welche sich in dunklen Jahreszeiten unter anderem in plötzlichen Stimmungsschwankungen zeigen. Besonders Menschen, welche langjährig in Büroräumen oder Fabrikhallen arbeiten, eine schwache Konstitution haben, sich bei der Arbeit wenig bewegen und zusätzlich nur wenig oder gar keinen Sport treiben, sind empfindlich gegenüber Kälte und sind deswegen auch anfälliger für Winter-Depressionen.

Um die „Winter-Depression“ vorzubeugen, empfehlen wir

- sich häufig in der Natur aufhalten
- regelmäßig Sport treiben

Lebensmittel, welche eine blutkreislauf-fördernde- und gedächtnis-fördernde Wirkung haben zu sich nehmen z. B. Lammfleisch, Rindfleisch, Geflügel, Wachteln, Knoblauch, Chili, Ingwer, Koriander, Zwiebeln, Kastanien, getrocknete Aprikosen, Datteln und Walnuss.

Da aber jeder Mensch eine unterschiedliche Konstitution hat, sollte man sich bei einem TCM-Arzt ausführlich beraten lassen.

## Zurück zur Natur / Gesund leben mit TCM

B.S, männlich, Jahrgang 1995 (Enkel der Familie)  
Behandlungsbeginn 06. Mai 2008

Seit 5 Jahren leidet der Patient unter Heuschnupfen. Immer im Mai erscheinen Symptome wie, Juckreiz, rot und brennendes Gefühl in beiden Augen, Tränenfluss; verstopfte Nase, Nasenfluss und trockener Stuhlgang.

Zungenzeichen: rot am Rand und Spitze der Zunge, Belag: dünn, Pulszeichen: schnell.

Aufgrund der Puls- und Zungendiagnose, den Informationen des Patienten sowie der äusserlichen Betrachtung und Wahrnehmung der TCM Ärztin wurde folgende Diagnose gestellt.

Infolge eines Lungen-Qi Mangel nimmt der Patient die Veränderung der äusseren Faktoren schneller wahr. Die „Wind“ und „Hitze“ Faktoren greifen die Lungenfunktion an.

Behandlungsmethode: Akupunktur, Chinesische Kräutertherapie und Ohrakupunktur.

Nach 3 Regulierungsbehandlungen was die Symptome verschwunden, 3 weitere Sitzungen zur Stabilisierung und Vorbeugung eines Rückfalles ist die komplette Behandlung abgeschlossen.

(Empfehlung: Patienten, die unter solchen Beschwerden leiden, sollten sich jährlich einer Kur von 8-12 Sitzungen mit Traditioneller, Chinesischer Medizin unterziehen. Die Symptome werden von Jahr zu Jahr reduziert und verschwinden ganz. Wie oft diese Kur wiederholt werden muss, hängt von der Intensität der Symptome ab.

S.M, weiblich, Jahrgang 1940 (Mutter der Familie)  
Behandlungsbeginn 23.05.2006

Infolge eines Sturzes litt sie an linker Schultergelenkschmerzen, rechte Nackenschmerzen,

eingeschränkte Halswirbelsäulebewegung, Lendenschmerzen links mit Ausstrahlung zur Hüfte und Bein. Verstärkte Schmerzen beim Aufstehen am Morgen. Zusätzliche Beschwerden sind Blähung, viel Aufstossen und trockener Stuhlgang.

Zungenzeichen: rot, Belag dünn und wenig schmierig. Pulszeichen: drahtig und schlüpfrig.

Aufgrund der Puls- und Zungendiagnose, den Informationen des Patienten sowie der äusserlichen Betrachtung und Wahrnehmung der TCM Ärztin wurde folgende Diagnose gestellt. Durch den Sturz entstand eine Energieblockade die den Qi- und Blutfluss in den Meridianen staute. Es führte zu einer Blutstase und Disharmonie der Leber- und Milzenergie.

Durch Akupunktur, Chinesische Kräutertherapie und Schröpfen wurden die Symptome nach und nach verbessert. Nach der 7. Sitzung verschwanden auch die Blähungen und das Aufstossen, der Stuhlgang regulierte sich.

(Kommentar: Patienten mit Verdauungsbeschwerden sprechen sehr gut auf Behandlungen mit Traditioneller Chinesischer Medizin an)

Mit diesen Fallbeispielen möchten wir Ihnen aufzeigen, dass ganze Familien das Vertrauen in die Traditionelle Chinesische Medizin haben und sich damit helfen lassen. Es würde uns freuen, auch Sie in Ihrem Genesungsprozess begleiten zu dürfen um Ihnen dadurch wieder eine bessere Lebensqualität zu schenken.

Die Veröffentlichung oben genannten Fallbeispiele wurden von den betroffenen Patienten zugestimmt.

## Beauty Health & Life in Bern, September 2011



Pulsdiagnose



Experten in Sinosswiss Praxis Bern

**Sinoswiss Praxis Bern**  
Schauplatzgasse 26, 3011, Bern  
Tel: 031 312 80 00, [bern@sinoswiss.ch](mailto:bern@sinoswiss.ch)



Gratis Puls- und Zungendiagnose



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

Sinoswiss Praxis Bern  
Schauplatzstrasse 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 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

## TCM-Behandlung bei Nackenverspannungen

Nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weisen die Nackenverspannungen auf „Bänder und Muskelverspannungen“ ( Jin-Schaden) hin.

„ Jin-Schaden“ bedeutet soviel wie Beschwerden im Bereich der Weichteile: z.B dem Fettgewebe, Bindegewebe, Schleimbeutel, Muskulatur, Nerven und den Blutgefässen.

Nackenschmerzen können auch oft die Folge von Muskelverspannungen, einer Bänderzerrung, degenerative Veränderungen, Feuchtigkeit oder Kälteeinwirkungen sein.

Die Tuina Massage-Behandlung ist eine spezielle Behandlungsform in der TCM gegen Nackenverspannungen. Diese Art von Massage regt die Blutzirkulation an, beseitigt Schwellung und Juckreiz. Die Verschiebungen der kleinen Wirbelgelenke werden gerichtet. Zudem kommt es zu einer Stoffwechselverbesserung sowie zur Linderung der Gelenkversteifung und Muskelschrumpfung.

Generell lassen sich die Nackenschmerzen auch mit der Akupunktur sehr gut behandeln. Der menschliche Körper hat viele komplexe Meridiane und ein Gefässsystem. Bei Nackenverspannungen werden insgesamt 70 verschiedene Akupunkturpunkte gewählt, die in der Behandlung sehr effektiv sind. Jeder Akupunkturpunkt ist auch zugleich ein Schmerzpunkt. Zu Beginn der Behandlung setzt man die Nadeln direkt in den Schmerzbereich, dadurch löst man den Schmerz. Die Nadel wird da gesetzt, wo der stärkste Schmerz lokalisiert ist. Dadurch erreicht man nicht nur eine Linderung der Schmerzen sondern zugleich auch eine Muskelent-

spannung.

Bei weiteren Akupunkturbehandlungen soll man sich an die ausgesuchten Meridianpunkte halten. Die Schmerzen, die durch die Feuchtigkeit und den Kälteeinfluss entstanden sind, führen nach TCM zur Qi – Stagnation ( Lebensenergie) und zur Blut – Strasse. Dadurch wird im Körper das Kältegefühl und die Taubheitsmissempfindung erzeugt. Die Heilung durch die Akupunktur ist dabei noch effektiver.

Behandlung durch das Schröpfen

Bei Schröpfungsbehandlungen werden unterschiedlich grosse Schröpfgläser verwendet. Durch diesen Behandlungsvorgang kann eine Vergrößerung der lokalen Blutgefässe erzeugt werden, der hilft die Blutzirkulation zu aktivieren, den Stoffwechsel zu verbessern, die Selbstheilungskräfte im Organismus zu stärken. Der Körper wird durch die Behandlung, zur Abwehr von Krankheiten gestärkt und unterstützt.

Durch das Erhitzen der Schröpfgläser wird beim Aufsetzen auf die Meridianpunkte der Haut ein Unterdruck (Vakuum) erzeugt, der letztendlich zu einer Durchblutungssteigerung in diesem Bereich führt, Damit kommt es auch zu einer Stoffwechselverbesserung. Ähnlich wie bei der Akupunktur bewirkt auch das Schröpfen gegen Entzündungszeichen, eine Linderung von Bänderzerrungen und eine Besserung von Muskelverspannung wird erzielt.

Was sie selbst tun können

- Das Kopfkissen sollte flach sein
- Die Matratze sollte hart sein