

INHALT

- Inhaltsverzeichnis /1
Moxibustion gegen Magenbeschwerden /2
Mit Maroni Milz und Nieren stärken /3
Fallstudie: Behandlung gegen Depression /4
Abnehmen durch Lenden-Massage /5
Die Entstehung von Schuppenflechten/Psoriasis /6
Warum Sie im Herbst auf eine gesunde Lebensführung achten sollten /7
Rheuma im Herbst vorbeugen (Rheumatoide Arthritis) /8
Der Unterschied zwischen der Nieren-Yang-Schwäche und Nieren-Yin-Schwäche /9
Sinoswiss Praxen /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

Moxibustion gegen Magenbeschwerden

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann mit Moxibustion das Immunsystem gestärkt und Krankheiten vorgebeugt werden. Die Moxibustion ist eine einfach anzuwendende und zugleich sehr wirksame Methode gegen Magenbeschwerden.

Dis sind die relevanten Akupunkturpunkte: Zhong Wan (der Mittelpunkt zwischen Brustbein und Bauchnabel), Zu San Li (vier Finger auf der Außenseite der Knie in der Mulde).

Das Vorgehen: Peile den Akupunkturpunkt an, zünde den Moxastab an, kreise mit ihm ca. 10 min. über den Punkten „Zhong Wan“ bzw. „Zu San Li“, bis die Haut rot geworden ist. Der Patient muss zu verstehen geben, wie viel Hitze er erträgt, wie gering also der Abstand zwischen Moxa und Haut sein darf, damit keine Blasenbildung entsteht.

Moxibustion erleichtert Magenkrämpfe und fördert eine intakte Magenschleimhaut. Außer den ganz schweren Magenbeschwerden wie Ulkusblutung oder Magenperforation können u.a. akute und chronische Gastritis, Magengeschwüre, Zwölffingerdarmgeschwüre durch die Moxibustionsbehandlung gelindert oder behoben werden.



Im Herbst auf die Gesundheit achten: Mit Maroni Milz und Nieren stärken

Maroni sind ein sehr gutes Nahrungsmittel, um die Nieren zu stärken: sie kräftigen gleichzeitig die Milz und die Lebensenergie Qi, leiten Hitze und toxische Stoffe aus, stoppen Durchfall, heilen Husten und haben noch viele andere positive Wirkungen.

Es gibt viele Arten, Maroni zuzubereiten.

Man kann sie frisch oder gekocht essen oder sie mit jedem anderen Lebensmittel zusammen verarbeiten.

Wenn man das Maronen-Fleisch fein zermahlt, kann man es zusammen mit Reis zu einem Reisbrei kochen. Es hat einen sehr delikaten und frischen Wohlgeschmack und ist gleichzeitig ein Arzneimittel. Maronen zusammen mit Reis gekocht sind gesund für Milz und Magen, regen den Appetit an, stärken ausserdem die Nieren und kräftigen Muskeln und Knochen, sie sind besonders geeignet für ältere Menschen, deren Körperfunktionen durch Appetitmangel degeneriert ist. Gleichzeitig eignen sie sich gut gegen Kreuz- und Kniebeschwerden sowie Schmerzen und Kraftlosigkeit.

3 Rezepte:

Maroni mit gedörrten chinesischen Datteln und gebratenem Lammfleisch:

200 g Lammfleisch, 100 g gedörrte chinesische Datteln, 100 g Maroni.

Gewürze: 2 Löffel Zucker, 2 Löffel Tomatenmark, 1 Löffel Essig, 150 g Salatöl.

Das Lammfleisch waschen, in Stücke schneiden und zur Seite legen. Geben Sie etwas von dem Salatöl in eine Pfanne und erhitzen Sie es. Geben Sie dann das in Stücke geschnittene Lammfleisch hinzu und braten Sie es gar, anschliessend nehmen Sie es aus dem Topf und lassen es vorerst in dem Öl liegen. Die Datteln entkernen und mit den Maroni zusammen in heissem Wasser blanchieren.

Wenig Öl in die Pfanne geben, das Lammfleisch, die Datteln, die Maroni, die Gewürze sowie die Brühe in die Pfanne geben und abschmecken, herausnehmen und auf einem Teller servieren.

Maroni mit gebratenem Kohl:

400 g Chinakohl-Herzen, 250 g Maroni, 40 ml Öl, 1 gehackte grüne Zwiebel, ½ Teelöffel gehackter Ingwer (3 g)

20 ml Reiswein, 1 Teelöffel (5ml) Sojasauce, 1 Teelöffel (5 g) Zucker

½ Teelöffel (3 g) Salz, Passende Menge an Fleischbrühe.

Die Maroni gar kochen und dann schälen. Die Chinakohl-Herzen weich kochen, nach dem gar kochen herausnehmen und abspülen und auf einem Teller anrichten.

Im Topf Öl erhitzen, gehackte Zwiebeln und Ingwer anbraten, Gewürze, Maroni und Zucker hinzugeben, auf kleiner Flamme wenden und fertig kochen.

Fallstudie: Behandlung gegen Depression

Frau Müller (Name von Redaktion geändert), Patientin mit Depression.

Ursache der Krankheit: übermässiger Arbeitsstress.

Bevor Frau Müller in unsere Sinoswiss Praxis in Muri b. Bern kam, hatte sie schon über ein Jahr lang Medikamente eingenommen.

Am 04. April 2012 kam sie das erste Mal für eine Untersuchung in die Praxis. Die Symptome: Depression, Schlaflosigkeit, Verstopfung, Pulsschlag schwach, Zungenbelag dunkel und gelblich, Blutdruck 140-90, Gewicht 121kg.

Diagnose: Leber-Energie-Stagnation. Die Leber ist für die Emotionen zuständig, ein Mangel an Leber-Energie führt zu schlechter Laune und Depression.

Behandlungsmethode: Kombination mit Akupunktur, Schröpfen, Wärmetherapie und Kräutertherapie.

Therapie: 04. April 12 fand die erste Behandlung statt, voraussichtlich 2 Mal wöchentlich. Nach ein Paar Behandlungen kam es schon zu ersten Besserungen; am 17. April, das vierte Mal, die Verstopfung ist verschwunden und der Blutdruck ist gesunken 124-84; am 27. April, das siebte Mal, Gewichtsreduktion 2 kg und deutlich bessere Laune; 01. Mai, das achte Mal, die Dosierung der Medikamente wurde auf 1/3 reduziert, seit Mai kam Frau Müller 1 Mal wöchentlich; 11. Mai, elftes Mal, Dosierung auf 1/2 reduziert; 26. Juni, Gewichtsverlust 4kg; Ab dem 17. Juli kam die Patientin alle 10 Tage, sie hatte keine Schlafstörungen mehr und am 05. September war sie das letztes Mal in Behandlung.

Nach insgesamt 30 Behandlungen ist Frau Müller geheilt.

Vorschlag von unserer TCM-Expertin: Es wäre gut, die Behandlung nach ein paar Monaten zu wiederholen um das Rückfallrisiko zu verhindern.

Abnehmen durch Lenden-Massage

Immer mehr Menschen erkranken an den Folgen von Übergewicht oder von Fettleibigkeit. Bei den Frauen kommt es vor allem in der Lenden- und Hüftgegend zu Fettablagerungen. Mit einer Tuina-Massage kann die Fettreduktion angegangen werden.

Massage Tipps :

1. Die Akupunkturpunkte im unteren Rücken stimulieren

Die verschiedenen Akupunkturpunkte befinden sich im Lendenbereich: Der Punkt „Daimai“ liegt auf der Spitze der elften Rippe und auf der Höhe des Bauchnabels und der Punkt „Fujie“, befindet sich unter der Brustwarzen-Linie, 3 cm unter dem Bauchnabel. Auf dem Rücken befinden sich folgende Akupunkturpunkte: „Jingmen“ liegt auf der Spitze der zwölften Rippe und „Zhishi“, auf der Höhe des zweiten Lendenwirbel. Massieren sie die obigen Akupunkturpunkte, dabei entspannt sich die Muskulatur.

2. Die Taille massieren

Die Taille liegt zwischen den Rippen und dem Becken, ist also der schlankste Teil der Lende. Versuchen sie entlang dieses Bereichs auf beiden Seiten zu kneten, reiben und ziehen.

3. Die Bauchmuskeln durch Massage stimulieren

Die geraden Bauchmuskulatur (Rectus abdominis und Abdominal obliquus) in der Bauchmuskulatur der Rippen (obliquus externus abdominis) massieren. Das Vorgehen bei der Massage entspricht genau der oben beschriebenen für Rücken und Taille.

Die Entstehung von Schuppenflechten/Psoriasis

Nach der Krankheitsklassifikation ist Psoriasis eine der chronischen Hauterkrankungen. Sie entsteht zwar relativ langsam, kann sich aber sehr schnell entwickeln. Die Psoriasis kann immer wieder auftauchen, weshalb immer mehr Menschen beginnen, mehr Aufmerksamkeit der Ursache zu schenken, mit der Hoffnung, durch das genaue Wissen über die Krankheitsursache das Auftreten der Psoriasis zu vermindern oder ganz zu verhindern.

Unter zahlreichen Krankheitsursachen ist der psychische Faktor immer häufiger der Grund zur Psoriasis-Entstehung. Aufgrund des grossen Arbeitsdrucks im Alltag, schlechter Erholung und übermässiger geistiger Nervosität leiden die modernen Menschen an Stimmungsschwankungen und haben Sorgen, Grübeln, Depressionen und Aggressionen. Sie pflegen sich nicht ordentlich, essen langfristig nicht regelmässig, essen zu viel Fast Food und trinken zuviel Alkohol oder Kaffee. Durch äussere Faktoren werden Erkältung, Fieber oder Mandelentzündung hervorgerufen. Dies führt wiederum zur niedrigen Funktion des Immunsystems. Werden die Abwehrkräfte gesenkt, so entsteht die Schuppenflechte oder sie rezidiert.

Von daher lässt sich ersehen, dass die psychischen Faktoren wie Nervosität, Reizbarkeit und Depression die entscheidendsten Einflussfaktoren der Krankheitsursache der Psoriasis sind. Der Grund dafür ist, wenn man geistig zu angespannt ist, entsteht eine Reihe von psychischen oder physischen Reaktionen. Die Nervenversorgung ist vermindert und das Abwehr- und Immunsystem des Organismus wird geschädigt, der Stoffwechsel der Enzyme gerät in Unordnung, dadurch wird die Entstehung der Psoriasis gefördert.

Weil der psychische Faktor die häufigste Ursache der Psoriasis ist, wäre ein stabiler Geisteszustand, weder zu traurig noch zu froh, oder zu aufgeregt, mit ausreichendem Schlaf eine wirksame Therapie um der Psoriasis vorzubeugen.

Warum Sie im Herbst auf eine gesunde Lebensführung achten sollten

Im Herbst wechselt das Wetter von heiss zu kalt, und alles entwickelt sich mit der Kälte-Energie bzw. nach chinesischer Medizin dem Kälte-Qi. Es ist die Jahreszeit, in der die Hitze von der Kälte abgelöst wird. In der Natur wandelt sich das Qi von Yin und Yang, die Yang-Energie geht langsam zurück, das Yin-Qi wächst langsam, und die physiologischen Aktivitäten unserer Körper müssen sich ebenfalls an die natürlichen Veränderungen anpassen und damit auch das physiologische Gleichgewicht (von Yin und Yang) in unserem Körper bewahren.

In der Theorie zur gesunden Lebensführung der 4 Jahreszeiten in der chinesischen Medizin wird betont, dass „im Frühling und Sommer die Pflege des Yang und im Herbst und Winter die Pflege des Yin“ im Vordergrund steht. Deshalb muss in der Herbstzeit die Pflege des körperinneren Yang beachtet werden. Wenn das Wetter kalt wird zieht sich das Yang-Qi im Körper zusammen und die Yin-Essenz versteckt sich im Inneren. Deshalb sollte die Pflege der Yin-Essenz im Vordergrund stehen. Gleichzeitig muss man sagen, dass im Herbst die Gesundheitspflege nicht vom Prinzip der „Gesunderhaltung“ getrennt werden kann.

Schon immer wird die Herbstzeit auch der „Goldherbst“ genannt, und nach der 5 Elemente-Lehre gehört die Lunge zum Gold, deshalb entspricht das Lungen-Qi der Energie des Goldherbstes. „Die Zeit des goldenen Herbstes ist die Zeit des trockenen Qi“. In dieser Zeit dringt die Trockenheit leicht in den menschlichen Körper ein und verletzt die Yin-Essenz der Lunge und wenn damit nicht sachgemäss umgegangen wird, dann kann es zu Trockenheit in der Kehle, Nase, der Haut und einer ganzen Serie von weiteren Symptomen der Herbst-Trockenheit kommen.

Deshalb sollte im Spätherbst eine gesundheitsregulierende Ernährung so angepasst werden, dass das Yin genährt und die Trockenheit befeuchtet wird (in Bezug auf die Lunge). Man sagt: „Die Trockenheit des Herbstes sollte mit dem Verspeisen von Sesam befeuchtet werden“.

In dieser Zeit sollte man mehr Sesam, verschiedene Reissorten, Honig, Milchprodukte und andere Lebensmittel mit befeuchtender Wirkung essen. Gleichzeitig erhöhen Hähnchenfleisch, Ente, Rindfleisch, Schweineleber, Fisch, Crevetten, chinesische Datteln, Yamswurzeln usw. die körperliche Fitness. Wenig sollte man dagegen scharfe Lebensmittel wie z.B. Chili, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch essen, da übermässiger Genuss von Scharfem die Yin-Essenz des Körpers schädigt.

Ausserdem sollte die Pflege des Geistes nicht vernachlässigt werden. Wenn das Wetter allmählich kälter und die Tage kürzer werden, der Wind zunimmt und die Blätter fallen, erzeugt dies bei einigen Menschen eine tiefe Traurigkeit, Stimmungsschwankungen, und die Neigung zu einer depressiven Verstimmung. Deshalb ist es ein sehr wichtiges Ziel der gesunden Lebensführung und Gesunderhaltung, eine positive wie aufgeschlossene Einstellung beizubehalten oder herauszubilden und die Dinge in einer Art Katharsis zu nehmen wie sie kommen.

Ausserdem sollte man in dieser kalten Zeit auch im alltäglichen Leben entsprechende Anpassungen vornehmen. Ich habe in vielen Jahren der Behandlungspraxis beobachtet, dass jedes Mal, wenn das Wetter kalt wird, sich die Anzahl an Patienten mit Schlaganfällen erhöht. Wenn man die Gründe analysiert bemerkt man, dass dies mit der Kälte und der längeren Schlafzeit zusammenhängt, denn im Schlaf fließt das Blut langsamer, so dass es leichter zu Thrombosen kommt.

In der „grossen Abhandlung des Su Wen über die Regulierung des Qi“, einem Klassiker über traditionelle chinesische Medizin, wird sehr deutlich darauf hingewiesen: „In den 3 Herbstmonaten soll man mit den Hühnern früh schlafen und früh aufstehen.“ Mit dem frühen zu Bett gehen sammelt man genügend Yin-Essenz, mit dem frühen Aufstehen löst man die Yang-Energie und verhindert so die Bildung von Thrombosen. Ich rate daher jedem dazu, sich an die Jahreszeiten anzupassen und sich den jeweiligen Gegebenheiten entsprechend zu pflegen und zu ernähren um gesund zu bleiben.

Rheuma im Herbst vorbeugen (Rheumatoide Arthritis)

Rheuma ist eine chronische ganzkörperliche Erkrankung der Autoimmunität, mit Synovitis (Entzündung der Gelenkinnenhaut) als besonderes Merkmal. Wenn die Synovitis immer wieder auftaucht, kommt es zu Zerstörungen, von Knorpel, Knochen und Funktionsstörung der Gelenke. Weil die Blutgefässentzündung die Organe im ganzen Körper pathologisch verändert, wird die Erkrankung als Rheumatoide Arthritis bezeichnet.

Die Ursachen von der Rheumatoiden Arthritis sind die Stagnation von Qi und Blut und das Eindringen von Wind, Kälte und Nässe. Durch den herbstlichen Wetterwechsel dringen Wind, Kälte und Nässe in den Körper und verursachen den Rückfall der ursprünglichen Knochenkrankheit. Die Patienten werden zuerst ein paar Wochen bis einige Monate Vorläufersymptome wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Gewichtabnahme, Appetitlosigkeit, leicht erhöhte Körpertemperatur (37.5-38 °C), Taubheit der Gliedmassen und stechende Schmerzen haben, dazu tauchen Gelenkschmerzen und -Steife auf. Die Gelenke schwellen an und werden allmählich schmerzhafter. Zu Beginn könnten ein oder zwei Gelenke betroffen sein, oft wandernde Eigenschaft die sich später zur symmetrischen Polyarthritis entwickeln kann.

Bei der Therapie der chinesischen Medizin für die Rheumatoide Arthritis wird nicht nur versucht die Krankheit gezielt zu bekämpfen, sondern auch vorzubeugen. Durch die kombinierte Anwendung verschiedener Methoden wie die Einnahme chinesischer Heilkräuter, Akupunktur, Massage und Physiotherapie. Während der Behandlung muss der TCM-Arzt auch den psychischen Zustand prüfen, dies kann das Rückfallrisiko, wegen allfälliger Depression verhindern.

Was die Ernährung betrifft, sollte der Patient darauf achten, weniger süsse, fettige, salzige und anregende Nahrungsmittel, z.B. Chili, zu essen.



Der Unterschied zwischen der Nieren-Yang-Schwäche und Nieren-Yin-Schwäche

Die Chinesische Medizin ist der Meinung, dass Yin und Yang in zwei Aspekte unterteilt werden können. Die menschliche Niere hat auch Yin und Yang Aspekte. Die Ursache der Nierenfunktionsstörungen kann entweder an der Schwäche des Nieren-Yin oder an der Schwäche des Nieren-Yang liegen. Zur Stärkung der Nieren muss die Ursache festgelegt werden.

Die klinischen Manifestationen der Nieren-Yin-Schwäche sind:

1. Ziehende Schmerzen im Lendenbereich und weiche Beine
2. Trockener Mund und Reizung
3. Hitze in den Handinnenflächen
4. Schweissausbrüche

Männer, die an den von der Nieren-Yin-Schwäche hervorgerufenen Funktionsstörungen leiden, können Arzneimittel wie „Rehmannia Six C“ (Liu Wei Di Huang Wan 六味地黄丸) einnehmen, um das Nieren-Yin zu kräftigen. Ausserdem ist die Stärkung durch die Ernährung auch eine gute Methode. Zum Beispiel den „Mori, Fructus“ (Sang Shen 桑葚) und „Lycii, Fructus“ (Gou Qi 枸杞) zu Brei zubereiten.

Bei der Schwäche des Nieren-Yang tauchen zuerst die Lendenschmerzen auf. Weil der Lendenbereich der Palast der Nieren ist, hat man bei den Schmerzen generell ein kaltes Gefühl. Gleichzeitig hat der Patient im Schmerzbereich eine kalte Empfindung im Inneren des Lendenbereichs, was eine typische Erscheinung der Nieren-Yang-Schwäche ist. Darüber hinaus kann sie sich in den ganzen Körper ausbreiten, dies kann dazu führen, dass der gesamte Körper auch kalt wird. Weil das Nieren-Yang die Grundlage des körperlichen Yang-Qi ist, wenn die Wurzel schwach ist, senkt sich die wärmende Funktion des Yang-Qi im Körper.

Die klinischen Manifestationen der Nieren-Yang-Schwäche sind:

1. Lendenschmerzen und eine kalte Empfindung im Inneren dieses Bereiches
2. Kalte Gliedmassen und häufiges Wasserlösen

Lebensmittel, die für die Patienten mit der Nieren-Yang-Schwäche geeignet sind, Meeresfrüchte und Schnittknoblauch(Samen) zur Stärkung der Nieren können „Rehmannia Eight C“ (Jin Gui Shen Qi Wan 金匱腎氣丸 = Ba Wei Di Huang Wan 八味地黄丸) und „Five Ancestors Teapills“ (Wu Zi Yan Zong Wan 五子衍宗丸) eingenommen werden.



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