

# INHALT

- Inhaltsverzeichnis /1  
 Nackenschmerzen (HWS-Syndrom) /2  
 Herr Hui Zhang, TCM-Spezialist /3  
 Raucherentwöhnung /4  
 Virale Lungenentzündung /5  
 Empfehlungen vor einem TCM Arztbesuch /6  
 Wie kann man Frühjahrs- Hitze erkennen und behandeln /7  
 Erfolgreiche Fallstudie: Behandlung von Taubheitsgefühl des Beins /8  
 Heilpflanze Luo Han Guo (Siraitia grosvenori) /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](mailto:info@sinoswiss.ch)

Internet: [www.sinoswiss.ch](http://www.sinoswiss.ch)

## Nackenschmerzen (HWS-Syndrom)

Die Morbidität/Erkrankungshäufigkeit der Nackenschmerzen erhöht sich immer mehr. Vor allem sind Büroangestellte, die längerfristig am Schreibtisch arbeiten, am meisten betroffen. Prophylaxen für Nackenschmerzen sollten beachtet und frühzeitig behandelt werden, um eine Verschlechterung zu vermeiden.

Kraftlosigkeit der oberen Extremitäten, Schlaflosigkeit, Nervosität, Schwindel, Kopfschmerzen und nachlassende Gedächtnisleistung können wegen Nackenschmerzen verursacht werden. Bei schlimmen Fällen können sogar Taubheit oder Schlaganfall hervorgerufen werden.

Durch Stärken der Schultermuskulatur können den Nackenschmerzen vorgebeugt werden. Das Kopfkissen sollte nicht höher als eine Faust sein. Büroangestellte sollten sich alltäglich alle 40-50 Minuten aufrichten und sich 5-10 Minuten bewegen, den Kopf mehrmals nach links und rechts drehen, beim Lesen oder Reden gerade blicken, die Wirbelsäule aufrecht erhalten, den Nacken- und Schulterbereich warm halten, auf Lebensmittel achten, die eine Nieren- und Knochenmark fördernde und Sehnen und Knochen stärkende Wirkung haben, wie Walnuss, asiatische Kornelkirsche (*Cornus officinalis*, Chinesisch: shan zhu yu) und schwarzen Sesam essen. Dadurch können die degenerativen Abläufe der Halswirbelgelenke verlangsamt werden.

2



## Herr H. Zhang, TCM-Spezialist



### Berufserfahrung:

10/1997–10/2012     Arzt in der TCM Abteilung der Nr. 3 Volkskrankenhaus Dalian,  
 Chef-Arzt-Akupunktur

### Schul- und Berufsausbildung:

09/1992-07/1997     Studium an der TCM Universität Liaoning  
 Fachgebiet: Traditionelle Chinesische Medizin

04/1998-04/1999     Fortausbildung bei der Akupunktur Abteilung der TCM Klinik Dalian

Spezialgebiete: Durch seine langjährige Erfahrung in dem TCM-Gebiet kann er die Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen, Schabemethode auf die Beschwerden wie Kopfschmerzen, Gesichtslähmung, Pharyngitis, Nacken- und Rückenschmerzen, LWS-, BWS- sowie HWS-Syndrom, Schlaganfall anpassen. Er spezialisiert sich auf der Akupunktur-Behandlung.

## Raucherentwöhnung

Das Ziel der Behandlung zur Raucherentwöhnung besteht darin, dass Patienten nach der Behandlung weniger Interesse am Rauchen haben und sich der Geschmack der Zigaretten ändert, so dass dieser bitter oder fade wird. Bei manchen Patienten entsteht nach der Behandlung zur Raucherentwöhnung mehr Schleim, bei anderen wiederum Trockenheit und Unwohlsein im Rachen und/oder andere unangenehme Symptome.

Eine grosse Anzahl von klinischen Forschungsstudien bestätigt: umso deutlicher nach der Behandlung solche abnormalen Empfindungen waren, umso besser war der Erfolg der Raucherentwöhnung.

Zigarettenrauch ist wie eine giftige Substanz. Wenn er lange Zeit eingeatmet wird, verursacht er eine Reihe von pathologischen Veränderungen im Organismus, ein Ungleichgewicht von Yin und Yang sowie abnorme Bewegungen von Blut und Energie.

### Die Handhabung der Schröpfgläser

Bei einer Yin-Schwäche von Leber und Nieren leiden Patienten an Symptomen wie Schwindel, Schmerzen im Lendenwirbelbereich und den Knien, sichtbare Fisteln, nächtlicher Samenerguss, wenig Schlaf mit vielen Träumen, Vergesslichkeit, haben einen roten Zungenkörper mit wenig Belag, ausserdem ist der Puls fadenförmig und dünn.

### Die passende Behandlung:

Leber und Nieren müssen in Ausgleich gebracht und gestärkt werden. Gleichzeitig muss das Yin gekräftigt und das Yang eingedämmt werden.

### Die zu wählenden Akupunkturpunkte:

Hauptsächlich sind Akupunkturpunkte auf dem Zushaoyin-Meridian und dem Zujue-Meridian zu wählen, und zwar die Punkte Zhangmen, Xingjian, Taixi, Shenyu, Shuiquan und Ganyu.

### Zur Ausführung der Behandlung:

Auf den oben aufgezählten Akupunkturpunkten sollten nur einfache Schröpfmethoden verwendet werden. Dazu eignen sich sowohl Schröpfkugeln aus Glas, als auch aus Bambus oder Keramik. Wenn medizinisches Schröpfen genutzt wird, bei dem ein Bambusschröpfkopf zuvor in einen Kräutersud eingelegt wurde, ist es die beste Methode, durch diese Behandlung das Yin gestärkt und das Übermass an Yang eingedämmt wird. Nach einer ausführlichen TCM-Diagnose kann dann mit einem Gentiana-Dekokt zur Ausleitung des Leber-Feuers (chin. Bezeichnung: Long Dan Xie Gan Tang) oder mit Liu Wei Di Huang-Tabletten usw. behandeln.

Die Akupunkturpunkte Ganshu und Shenshu kräftigen Leber und Nieren und fördern die Bildung von vitaler Essenz und Blut.

## Virale Lungenentzündung

Die virale Lungenentzündung ist eine Virusinfektion, die durch die Atemwege in den Körper eindringt. Die Viren breiten sich aus und verursachen so eine Entzündung der Lunge. Diese Art der Lungenentzündung kann sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern mit normal funktionierendem Immunsystem oder bei einer Immunsuppression auftreten.

Diese Krankheit bricht vor allem im Winter, Herbst und Frühling aus. Sie kann sich rasch ausbreiten wie eine Epidemie. Menschen, die in Gruppen eng miteinander in Kontakt kommen oder Personen mit Herz- und Lungenerkrankungen erkranken leichter an Lungenentzündung.

Die Symptome dieser Erkrankung sind normalerweise relativ leicht, sie sind denen einer atypischen, durch Mycoplasmen verursachten Lungenentzündung ähnlich. Die Erkrankung beginnt langsam, die Betroffenen leiden an Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fieber und einem Husten, bei dem auch kleine Mengen Schleim abgesondert werden können. Die Erkrankung dauert normalerweise 1 bis 2 Wochen.

Bei Patienten mit schwachem oder geschädigtem Immunsystem wird die virale Lungenentzündung häufig eher schwer. Solche Patienten haben Symptome wie anhaltendes hohes Fieber, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Zyanose und extreme Erschöpfung. Sie können gar einen Schock erleiden mit Herzschwäche bis zu Herzversagen und Azotämie.

Aufgrund von Lungenödemen kann es in schweren Fällen zu einem Atemnotsyndrom kommen.

Die virale Lungenentzündung wird durch Inhalation, bzw. von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion übertragen. Hauptsächlich wird sie durch das Eindringen des Virus in die Atemwege und die Ausbreitung in die Lunge verursacht. Wenn man verhindern möchte, dass der Virus in den Körper eindringt, sollte man auf die eigene körperliche Verfassung achten und das körpereigene Immunsystem stärken.

Ausserdem kann die Traditionelle Chinesische Medizin durch Regulierung von Blut- und Energieschwächen ein Gleichgewicht von Yin und Yang herstellen, das Immunsystem stärken und dadurch einen vorbeugenden Effekt erreichen.

## Empfehlungen vor einem TCM Arztbesuch

Keine Milchprodukte einnehmen, da diese Nahrungsmittel den Zungenbelag weißer oder schmieriger erscheinen lassen, was zu einer Fehldiagnose führen kann.

Oliven, getrocknete Pflaumen oder Erdbeeren, lassen unter Umständen den Zungenbelag dunkler oder gar schwarz färben.

Es ist nicht ratsam, Alkohol zu trinken oder scharf zu essen. Dies könnte die Blutzirkulation beschleunigen. Heißes oder Kaltes ändert die Pulsfrequenz und den Zungenbelag, was schwieriger wird, das wahre Krankheitsbild zu diagnostizieren.

Kaffee oder Schwarztee sowie Zitrusfrüchte führen zu Färbung des Zungenbelages, welche gelblich oder gar braun erscheinen können, dies beeinträchtigt ebenfalls die Diagnostik.

Hülsenfrüchte können die Farbe des Zungenbelages ebenso verfälschen.

Am besten sollten Patienten nicht unmittelbar nach dem Essen einen TCM-Arzt aufsuchen, denn in der Verdauungsphase wird der Zungenbelag dünner und rötlicher und der Puls verlangsamt sich.

Eine günstige Zeit zum TCM-Arztbesuch ist vor dem Frühstück oder eine Stunde nach dem Essen. (Die Zähne können gereinigt werden, der Zungenbelag jedoch nicht) Ein Arztbesuch nach körperlicher Anstrengung ist nicht empfehlenswert, weil die Gesamtenergie des Körpers nicht dem wahren Bild entspricht und der Arzt die Krankheit nicht richtig diagnostizieren kann.



## Wie kann man Frühjahrs- Hitze erkennen und behandeln

Im Frühling ist Luft trocken und wechselhaft. Unser Körper verliert durch Schwitzen zusätzlich noch viel Feuchtigkeit und der Stoffwechsel gerät aus den Fugen. Dies nennt man in der Chinesischen Medizin Frühlingshitze, welche unsere Innenorgane deren Funktionstätigkeit stört und mindert.  
Trennung der echten Hitze von der unechten Im TCM nehmen

### die Ärzte Hitze als Krankheitsbild und unterteilen diese wie folgt:

Echte-Hitze wird mit kühlenden und besänftigenden Kräuter besiegt, Unechte-Hitze dagegen wird mit aufbauenden ergänzenden Kräutern entgegenwirkt.

### Folgende Diagnostik wird beachtet:

Wann immer Patienten rötliche Zungenbeläge und Verstopfung oder/und gelblicher Urin aufweisen, sind dies Anzeichen der echten Hitze. Farbloser Urin und leichter Durchfall/flüssiger Stuhl sind erste Anzeichen der unechten Hitze. Echte Hitze bedeutet, dass viel Hitze im Körper ist und bei der unechten Hitze haben Patienten eher Kälte im Körper. Die Behandlung dieser beiden verschiedenen Krankheitssymptome sind gänzlich verschieden. Mundtrockenheit und unerträgliche Wärme im Körper ist der echten Hitze zuzuordnen; kalte Hände und kalte Füßen oder mal warm mal kalt sowie keine Lust auf Flüssigkeit sind Anzeichen von unechter Hitze.

Wie kann man die Hitze im Körper vertreiben?

### Herz-Hitze:

Wenn man festgestellt hat, dass eine unechte Hitze im Herzen vorherrscht - leichte Temperatur, Schweißausbruch, Reizbarkeit – wird empfohlen, Lotusblüte-Kerne mit gekochtem Reis zu essen oder chinesischen Kräuter Sheng-Di und Mai-Dong zusammen als Tee trinken. Bei der echten Hitze im Herzen können Begleiterscheinungen wie Mundschleimhaut-Entzündungen, Trockener Mund oder Ungeduld auftauchen. Diese können mit einer fertigen Medizin namens Niu-Huang-Shang-Qin das besagte Feuer löschen.

### Lungen-Hitze:

Trockener Husten ohne Auswurf, Schwitzen, heisse Hand –und Fussmitte, Schlafstörungen, roter Zungenbelag, können entweder mit Bai-he, Datteln und Reis zusammen gekocht und gegessen werden, oder mit chinesischen Kräutern Tian-Dong und Mai-Dong als Tee entgegenwirken.

### Magen-Hitze:

Beim echter Magenhitze treten Unwohlsein, trockener Mund mit bitterem Geschmack am Morgen und trockener Stuhl auf. Dies kann mit Hilfe von Kräuter behandelt werden. Hingegen bei der unechten Magenhitze hat man leichten Husten und keinen Appetit, Völlefeühl, Blähungen, unregelmäßiger Stuhlgang, roter Zungenbelag, Birnen aller Art oder Zuckerroh oder Honig helfen am wirksamsten.

### Leber-Hitze:

Kopfweh, Schwindel, Ohrensausen, bitterer Mundgeschmack, Rippenschmerzen können Syptome der Leber-Hitze sein. Long-Dan-Xie-Gan-Wan oder Long-Dan-Xie-Gan-Tang sind wirksame Kräutermedikamente, um die Beschwerden zu besänftigen. (Bei Nierenkrankheiten nicht anwenden)

### Nieren-Hitze:

Oft begleitet mit folgenden Erscheinungen: Schwindel, Hörstörungen, Zähne wackeln, schlechte Laune und Rückenschmerzen, gut bewährt hat sich das Medikament Liu-Wie-Di-Huang-Wan

## Erfolgreiche Fallstudie: Behandlung von Taubheitsgefühl des Beins

Frau Schneider (Name von Redaktion geändert), Patientin mit Taubheitsgefühl im Bein

Bei Frau Schneider trat eine Zyste auf der Seite ihres Nackens auf. Im September 2001 hatte Frau Schneider nach einer Autofahrt kein Gefühl mehr in dem linken Bein gehabt. Im Oktober des selben Jahres suchte sie ihre Hausärztin auf. Während 2 Wochen wurde sie stationär im Spital behandelt. Nach einigen Untersuchungen und Behandlungen wurde ihr mitgeteilt, dass die Zyste inoperabel ist, da sie sich wie Efeu um die Nerven im Spinalkanal windet. Eine Operation ist gefährlich.

Die Zyste ernährt sich von der Hirnflüssigkeit, und je nach der Menge an Flüssigkeit presst sie auf der Nerven. Dies bewirkt die Taubheit im linken Bein, wirkt sich aber nicht negativ auf die Kontrollfunktion über das Bein aus. In den folgenden Jahren besuchte sie weitere Neurologen und auch andere medizinische Praxen, aber man konnte ihre Beschwerden nicht heilen.

Seit 29. Januar 2013 wird sie in der Sinoswiss Praxis Reinach behandelt, 3 mal die Woche. Nach der ersten Behandlung spürte Frau Schneider das erste mal seit Jahren keine Taubheit mehr im linken Bein. Das Gefühl hielt ca. eineinhalb Tage an. Nach jeder Behandlung hat sie diese Reaktion. Die Zeitabstände zwischen Taubheit und Beschwerdefreiheit sind mittlerweile unterschiedlich lang.



## Heilpflanze Luo Han Guo (Siraitia grosvenori)

Luo Han Guo (luóhàn guǒ 羅漢果) ist eine besonders kostbare Pflanze in China, die aus der Gattung Siraitia aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) stammt. Sie ist in den chinesischen Provinzen Guangxi, Guangdong und Hunan verbreitet. Generell wächst sie unter Bäumen, am feuchten Ufer oder im Busch am subtropischen Bergabhang auf einer Höhe von 300 - 1400 Meter über dem Meeresspiegel.

Die Nährwerte der Früchte von Luo Han Guo sind sehr hoch. Sie enthalten reichlich an Substanzen wie Vitamin C, Glykosid, Fructose, Traubenzucker, Protein und Fett.

Luo Han Guo hat eine kühlende Eigenschaft, einen süssen Geschmack und einen sehr hohen medizinischen Wert. Hauptsächlich wird er verwendet, um Hitze zu klären, die Lunge zu befeuchten, Husten zu stillen, den Hals zu beruhigen, den Darm durchgängig zu machen und Stuhl abzuführen.

Anwendung: Mit abgekochtem Wasser übergossen und wie Tee trinken, oder mit Wasser als Suppe kochen und essen.

Diejenigen, die Schwäche und Kälte in Milz und Magen haben, sollen vermeiden, Luo Han Guo zu 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