

# INHALT

Inhaltsverzeichnis	1
Leberfunktion im Frühling	2
Färberdistel im Chinesischen Arzneibuch	3
Erfolgreiche Fallstudie	4
Frühlingsluft- und Blüten	5
Schönheitsrezepte für Frauen	6
Haarpflege	7
Chinesische Kräuter zur Behandlung von Infekten im Frühling	8
TCM-Behandlung für Neurasthenie	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

## Leberfunktion im Frühling

Schlafstörungen im Frühling könnten auf eine Leberdisharmonie hinweisen. In der Leber wird Blut gespeichert und gefiltert sowie dessen Qualität optimiert.

Zu dünnes Blut kann beispielsweise dazu führen, dass Betroffene an Depression leiden, sich zu viele Sorgen machen und sogar Anzustände haben können.

Zu dickes Blut kann sich bei Betroffenen mit übersteigerter Aktivität, Agressivität und Reizbarkeit mit Schlaflosigkeit oder gar Schwindel zeigen.

Die Leber reguliert den Stoffwechsel, damit Magen und Milz ihrerseits ihre Funktionen ausüben können und unsere Verdauung und der Energiehaushalt ausgeglichen wird.

Die Blutspeicherfunktion der Leber regelt auch die Menge an Blut in unserem Körper. Im ruhigen Zustand sammelt sich das Blut in der Leber und wird genährt. Bei Aktivität wird das Blut im Kreislauf benötigt, damit wir genügend Energie haben. Bei Ärger und Missmut wird die Blutspeicherfunktion und damit die Nahrung des Blutes geschwächt und vermindert, was sich auf Dauer ungünstig auf das Immunsystem auswirken kann.

Durch Stress, Reizbarkeit oder schlechte Laune wird das Leber-Yang überreizt und der Leber-Druck kann ins Stocken geraten. Bleibt dieser Zustand konstant, so kann mit zu hohem Blutdruck oder sogar mit Schlaganfall gerechnet werden.

Mit einem Kräutertee aus Ye-Sheng-Ling-Zhi, können Milz und Magen gestärkt, der Körper entgiftet, und Entzündungen vorgebeugt werden.



## Färberdistel im Chinesischen Arzneibuch

Färberdistel oder Saflor oder Carthami Flos (chinesisch: Die Rote Blüte), auch als Das Rote Gras in China bekannt, gehört zur Pflanzengattung der Dicotyledon und zur Familie der Asteraceae. Färberdistel ist röhrenförmig, schmal, orange-rot und etwa 1.5 cm lang. Sie besitzt ein spezielles Aroma und schmeckt eher bitter. Färberdistel wird hauptsächlich in den chinesischen Provinzen von Henan, Zhejiang, Sichuan etc. kultiviert.

Färberdistel verfügt über warmes Temperaturverhalten und wird der scharfen Geschmacksrichtung zugeteilt. Sie regt die Durchblutung an und fördert den Meridianfluss, indem sie die Blockaden in den Meridianen auflöst, welches folgedessen die Schmerzen lindert. In der chinesischen Phytotherapie wird Färberdistel hauptsächlich gegen Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, Paravasation, Wochenfluss nach Geburt, Blutergüsse sowie Prellungen nach Unfallverletzungen, Krampfadern, peripherer Neuritis, Kreislaufstörungen und Taubheitsgefühl in den Beinen verordnet. Früher als die Paravasation (fehlplatzierte Flüssigkeit) häufig im Körper bei älteren Chinesen auftrat, kochten sie die Färberdistel, wickelten sie in Gaze und nahmen im Sud darin zweimal pro Tag ein Fussbad.

### Dosis und Anwendung:

3 bis 10 g als Dekokt ( Absud, Extrakt ) einnehmen. Um Blutbildung und deren Harmonisierung zu fördern weniger einnehmen; um Blut anzuregen und die Stasen aufzulösen mehr einnehmen.

### Warnhinweis:

Während der Schwangerschaft mit Vorsicht anwenden und nur mit Absprache eines TCM-Therapeuten. Dasselbe gilt für Frauen mit extrem starken Menstruationsblutungen.



## Erfolgreiche Fallstudie

**Frau Hoffmann** ( Name von Redaktion geändert ), 60 Jahre alt.

Vor 30 Jahren hatte Frau Hoffmann schockähnliche und stechende Schmerzen auf der rechten Gesichtshälfte. Der Schmerz trat stündlich auf und dauerte einige Minuten bis zu einer Stunde. Reizbarkeit verstärkte den Schmerz, verkürzte die schmerzfreen Perioden und wirkte sich auf die Schlafqualität aus. Viele Medikamente und Hormone nahm sie gegen die Schmerzen ein, aber mit keinerlei Wirkung.

Auf die Empfehlung von Freunden kam Frau Hoffmann im Januar 2013 in die Sinoswiss Praxis Luzern und begab sich dort in die Behandlung von Frau G. Li.

### Diagnose von Frau Li: Trigemineuralgie

### Behandlungsform: Akupunktur

Behandlungstheorie: Durchblutung fördern, Meridianblockade lösen, Blut ernähren und Nerven beruhigen.

Am 31. Januar 2013 hatte Frau Hoffmann die erste Probebehandlung bei Frau Li in der Praxis Luzern. Schon diese erste Behandlung linderte den Schmerz, die Ausbruch Häufigkeit verringerte sich und die Schlafqualität verbesserte sich.

Am 05. Februar 2013 hatte Frau Hoffmann ihre zweite Behandlung bei Frau Li. Der Schmerz linderte offensichtlich, die Patientin befand sich in viel besserer Stimmung.

Am 07. Februar 2013 kam sie zur dritten Behandlung. Der Schmerz verschwand schon nach drei Tagen. An diesem Tag tauchte der Schmerz wieder auf, aber nicht stark.

Am 13. Februar 2013 war die vierte Behandlung.

Am 20. Februar 2013 war die fünfte Behandlung. Der Schmerz trat nicht mehr auf, die Patientin erholte sich.

## Frühlingsluft- und Blüten

In der Naturwelt können viele Arten von Blumenblüten (ist von den Baumblüten zu unterscheiden) als Kräutermedizin eingesetzt werden. Manche Blüten können durch ihre besonderen Düfte Viren vernichten und andere können klares Denken hervorrufen oder indirekt unserem Magen vermitteln dass der Appetit angeregt wird usw.

### Mit Pfirsichblüten...

Die Pfirsichblüte Shang-Nai, Bohnen-Extrakt, Drei-Blatt-Bohnensirup und weitere organische Substanzen, fördern die Blutzirkulation, und liefern dem Körper Nährstoffe und Sauerstoff. Die Pfirsichblüte spendet Feuchtigkeit, belebt den Blutkreislauf und erleichtert den Stuhlgang, insbesondere die Hautstraffheit und eine intakte Hautreinheit werden gefördert.

Das erklärt, warum Chinesen diese Blüte sowohl als Tee gerne trinken als auch für äußere Anwendung immer beliebter wird.

Man nehme 250 Gramm Pfirsichblüte, dazu 30 Gramm Bai-Zhi in 1 Liter trinkbarem Schnaps gut verschlossen 30 Tage lang lagern. Danach kann man morgens und abends nach dem Essen je 15 bis 30 ml einnehmen und gleichzeitig beide Hände damit einreiben bis sie warm werden, und dann das Gesicht reiben. Gibt einen strahlenden Teint und wirkt gegen allgemeine Hautunreinheiten.

### Mit Rosenblüten...

Rosenblüten haben noch mehr Beliebtheit, da sie durch ihr Aroma unseren Qi-Fluss zum Ausgleich führen und Staus im Blut oder den Meridianen lösen. Sie senken das Blutfett, putzen das gestaute Qi in der Leber, regen die weiblichen Hormone an und lindern Menstruationsbeschwerden.

Da die Blüten sehr schnell verwelken, kann man sie im Badewasser verwenden. Rosenblütenbad entspannt sowohl die Psyche als auch die Hautoberfläche allgemein. Zusätzlich eignen sie sich auf für die Gewichtsabnahme. Man nimmt beispielsweise 3-5 Gramm Rosenknospen, brüht sie mit heissem Wasser für etwa 5 Min. auf, und giesst den Sud dem herkömmlichen Tee bei

## Schönheitsrezepte für Frauen

### 1. Walnuss-Pinienkern-Hirsesuppe

Walnüsse und Pinienkerne sind klassische Stärkungsmittel für Frauen. Sie sind reich an Vitamin E und Zink und nützlich zum Befeuchten und zum Verlangsamen des Alterns der Haut. Ausserdem enthalten sie auch reichlich Eiweiss, Mineralien sowie Vitamine der B-Gruppe und sind ideal für die Haar- und Schönheitspflege.

Die Zubereitung ist sehr einfach. Man nimmt etwas Brühe, fügt Kandiszucker und Hirse hinzu. Die Hirse bei kleiner Hitze garen, Walnüsse und Pinienkerne dadarauf streuen, dann servieren.



### 2. Erdnuss-Sesambrei

Erdnuss und schwarzer Sesam sind die erste Wahl für Frauen zur Bekämpfung des Alterns. Dies verdanken sie hauptsächlich dem reichen Gehalt an Vitamin E und der Wirkung zur Vermeidung von Pigmentierung, so dass Leber- oder Schmetterlingsflecken nicht entstehen können. Im Sesam sind die stark gegen das Altern wirkenden Sesam-Phenole enthalten. Um dem Alterungsprozess vorzubeugen, ist der Sesam ein wichtiges Stärkungsmittel. Er ist auch sehr reich an B-Vitaminen und kann den Stoffwechsel des menschlichen Körpers fördern.

Zuerst die Erdnüsse im Öl frittieren, bis sie gar sind, den schwarzen Sesam braten, bis er duftet, dann die beiden Zutaten in einen Mixer geben und beide zu Pulver zermahlen. Anschliessend im versiegelten Glas aufbewahren. Jedesmal wenn man sie essen will, das Pulver mit einem sauberen Löffel entnehmen, in eine Schale geben und kochendes Wasser hineingiessen, dann servieren. Diejenigen, die den süssen Geschmack mögen, können Honig in Massen hinzufügen.

## Haarpflege

Frühling ist die Zeit des Erwachens – so auch für unseren Stoffwechsel, was in der TCM als steigendes Yang-Qi beschrieben wird.

Am Kopf befinden sich zahlreiche Akupressur-Punkte. Die Hauptquellen sammeln sich in der Mitte des Kopfes. Während morgens die Yang-Energie hochsteigt, kämmen wir uns die Haare ausgiebig und kräftig. Die Wirkung davon setzt Energien frei und es reizt alle die am Kopf befindlichen Meridian-Punkte. Die Blutzirkulation im ganzen Körper wird angeregt und die Energie steigt an.

Abendliches Haare kämmen kann das Einschlafen und tiefe, lange Schlafphasen beeinflussen. Das Haarkämmen nach TCM (Traditionell Chinesische Medizin) kann alle Arten von Feuchtigkeit in uns vertreiben, welche Krankheiten wie Rheuma verursachen könnten.

Durch das Kämmen werden nur die Haare runter fallen, die sich sonst auch bald von uns trennen, im Gegenteil, diese Handlung fördert das Wachstum der neuen, gesunden Haare und verhindert zugleich, dass die Haare frühzeitig ergrauen. Nicht zuletzt hilft dieses Bürsten auch gegen Schwindelgefühl und senkt den Bluthochdruck. Es verringert die mögliche Blutgefäß-Verkalkung.

Technik des Haare-Kämmens: Am besten benutzt man einen Kamm aus Holz, welcher sich nicht statisch auflädt. Die Zacken des Kamms sollten nicht zu spitz sein. Stets von der Kopfhaut aus Richtung Haarspitz kämmen. Dann nach vorne beugen und die Haare vom Hinterkopf aus kämmen. Es genügt auch mit fünf Fingern sich durch die Haare zu gleiten, dies sollte aber mindestens 30 Mal hintereinander und mehrmals am Tag wiederholt werden.

Ihre Haare und Gesundheit sind Ihnen dankbar, es lohnt sich sicher.

## Chinesische Kräuter zur Behandlung von Infekten im Frühling

Die Haupt-Energie im Frühling ist der Wind. Die Besonderheit am Wind ist seine fließende Bewegung und ständige Veränderung, wodurch er leicht in den menschlichen Körper eindringen und Wind-induzierte Erkältungen verursachen kann.

Wenn dieser schlechte Wind-Einfluss auch noch Viren mit überträgt, so kann er sogenannte Wind-Wärme im Körper verursachen, und damit jede Art von ansteckender Erkrankung.

Häufig auftretende Erkrankungen sind dann die Grippe (Influenza), Mumps, Hirnhautentzündung, virale Lungenentzündungen u.a. Erkrankungen.

Es gibt viele Arten von Viren, und aus der klinischen Praxis zeigt sich dass viele chinesische Kräuter einen beachtlichen Erfolg bei der Heilung von viral bedingten Erkrankungen haben. Die Färberwaidwurzel ist ein oft verwendetes chinesisches Kraut mit antibiotischer Wirkung, es leitet Hitze aus und entgiftet, kühlt das Blut und lindert Rachenschmerzen. Es wird deshalb oft zur Behandlung von Mumps eingesetzt; die Wirkung ist sehr gut.

Ausserdem wirken Geissblattblüten, Forsythia (Fructus), Asiatisches Geissblatt, Tongking-Schnurbaumwurzel, Houltuynia-Kraut, Einjähriges Beifußkraut, Rote Pfingstrosenwurzel, Maulbeermistelkraut und Dryopteriswurzelstock hemmend auf Bakterien und Viren und können diese auch abtöten.



## TCM-Behandlung für Neurastgenie

Neurastgenie ist ein psychisches Syndrom mit meist Schlaflosigkeit, viele Träume, schlechter Geisteszustand und Müdigkeit. Die Chinesische Medizin spricht bei Qi-Mangel von folgenden Typen:

**Gan huo shang sheng:** Typ Aufflammen des Leber-Feuers: Die Symptome von Palpitation und Ärger, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Träume. Saiten- und fadenförmiger, schneller Puls.

**Qi sue lia xu:** Defizit in beiden Qi und im Blut, Typ Qi - und Blutmangel: Symptome von Herzklopfen, Schlaflosigkeit, viel Träume, Unruhe, Schwindel, Vergesslichkeit, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, tiefer und fadenförmiger, schwacher Puls.

**Xin shen bu jiao:** Typ Zusammenbruch der normalen physiologischen Koordination zwischen dem Herz und den Nieren: Symptome von Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Nachtschweiß, Rückenschmerzen, weiche Knie, nächtliche Emission, saiten- und fadenförmiger Puls.

Zusätzlich zu den häufigsten Behandlungen in der Chinesischen Medizin wie Akupunktur und Massage haben wir wieder eine Einführung in verschiedene therapeutische Ernährungen:

**Erdnussblatt-Suppe:** Eine entsprechende Menge Erdnuss Blätter mit dem Wasser kochen. Die Suppe während sieben Tagen vor dem Schlafengehen einnehmen. Zur effektiven Behandlung 2-3 Mal wiederholen. Indikationen: Typ Aufflammen des Leber-Feuers und Typ Zusammenbruch der normalen physiologischen Koordination zwischen dem Herzen und den Nieren.

**Lotus-Suppe:** 30 Lotus-Herzen mit Salz und wenig Wasser aufkochen. Einnahme während 10 Tagen vor dem Schlafgehen. Indikationen: Typ Aufflammen des Leber-Feuers und Zusammenbruch der normalen physiologischen Koordination zwischen dem Herzen.

**Gerstenbrei:** Je 50 Gramm Klebreis und Gerste plus 10 Gramm Da Zao zusammen mit Wasser zu einem Brei kochen. Einnahme 2 Mal täglich während 10 Tagen. Indikationen: Zusammenbruch der normalen physiologischen Koordination zwischen dem Herzen.

**Guo Qi - Gebratene Schweineherzen:** Ein Schweineherz, waschen und in Würfel schneiden, Guo Qi ca.150-200 Gramm mit Erdnussöl braten, nach Geschmack würzen. Passende Behandlung gegen den Qi- und Blut-Mangel Neurastgenie.



Sinoswiss Praxis **Affoltern a.A.**

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

Sinoswiss Praxis **Luzern**

Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern  
Tel. 041 210 89 89, luzern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Bern**

Schauplatzgasse 26, 3011, Bern  
Tel: 031 312 80 00, bern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Muri b. Bern**

Belpstrasse 3, 3074 Muri b. Bern  
Tel. 031 951 28 28, muri@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Buchs (SG)**

Bahnhofstrasse 12, 9470 Buchs (SG)  
Tel. 081 756 18 18, buchs@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Sarnen**

Marktstrasse 10, 6060 Sarnen  
Tel. 041 662 18 18, sarnen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Kreuzlingen**

Hauptstrasse 56, 8280 Kreuzlingen  
Tel: 071 672 58 58, kreuzlingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Schwyz**

Schmiedgasse 1, 6430 Schwyz  
Tel. 041 240 87 87, schwyz@sinoswiss.ch

Sinoswiss Centre MTC **Lausanne**

Rue du Grand-Pont 12, 1003 Lausanne  
Tél: 021 311 98 88, lausanne@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Zofingen**

Rathausgasse 1, 4800 Zofingen  
Tel: 062 752 78 78, zofingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Lenzburg**

Augustin-Keller-Strasse 19, 5600 Lenzburg  
Tel. 062 891 18 18, lenzburg@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis **Zug**

Bahnhofstr. 32 6300 Zug  
Tel. 041 980 11 11, info@sinoswiss.ch