

# INHALT

Inhaltsverzeichnis	1
Winterkrankheiten vorbeugen	2
Redaktion: Herr Yuechuan Zhang, TCM-Spezialist	3
Sonnenallergie (Solardermatitis)	4
Sommer-Erkältungen	5
Erfolgreiche Fallstudie: Wechseljahresbeschwerden	6
Heilpflanze Huang Lian (Coptidis rhizoma)	7
Tipps für den Hochsommer	8
Massage für den Herz-Bereich	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

## Winterkrankheiten vorbeugen

Die Methode der "Behandlung der Winterkrankheiten im Sommer" ist ein Prinzip der TCM. Dabei liegt der Behandlung die Theorie zugrunde, dass im Sommer das „Yang-Qi“ im Körper aufsteigt und „Yin“ und „Yang“ im Gleichgewicht sind, so dass das Immunsystem gestärkt werden kann.

Das heißt, dass man gegen Krankheiten, die sich im Winter bemerkbar machen oder verschlimmern, im Sommer präventiv vorgeht, wie z.B. die Bronchitis, bronchiales Asthma, Rheuma, rheumatoide Arthritis, Schüttelfrost im Alter usw. Die Symptome machen sich durch Folgendes bemerkbar: kalte Hände und Füße, Intoleranz gegenüber Kälte, Vorliebe für Wärme, oft müde und schläfrig. Der Grund dafür ist, dass die Kälte das Abwehrsystem unseres Körpers schwächt. Ein anderer Faktor ist die trockene Luft, welche die Abwehrfähigkeit der Schleimhaut des Atmungsorganes vermindert. Dadurch greifen die Viren unsere Gesundheit an.

Weshalb sollten die Winterkrankheiten gerade im Sommer vorgebeugt werden?

Das Eindringen von pathogener Kälte in den Körper, tritt im Winter deutlich stärker auf, als im Sommer. Nun geht die chinesische Medizin davon aus, dass an den Hitzetagen die heiße Energie, das Yang, den Höhepunkt erreicht, während die kalte Energie, das Yin, am geringsten ist. Aus genau diesem Grund lassen sich laut TCM Experten Winterkrankheiten während den sogenannten Hitzetagen am besten behandeln. Experten empfehlen, eine Behandlung gegen die Winterkrankheiten mindestens drei Sommer lang in Folge durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Die TCM verwendet verschiedenen Methoden zur Behandlung wie die Akupunktur, Pflaster-Therapie, Behandlung mit Kräutern usw. Die Sommertherapie für Winterkrankheiten zieht im Wesentlichen das Aufkleben von Pflastern vor. Das Aufkleben von Pflastern verhilft dem Körper das Yang-Qi und das Immunsystem zu stärken. Zugleich wird das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder hergestellt.

Redaktion: Herr Yuechuan Zhang, TCM-Spezialist



Name: Zhang  
Vorname: Yuechuan  
**Nationalität : China**  
Geburtsdatum: 11. Dezember 1959  
Geburtsort: Provinz Henan, China

Berufserfahrung:

Seit Juli 2013 TCM-Therapeut bei Sinoswiss Praxis  
2010- jetzt Therapeut Akupunktur in einer TCM-Praxis in der Schweiz  
2000-2008 Arzt in eigener TCM-Praxis in Henan, China  
1982-2000 Arzt im Krankenhaus des Exploration- Amtes, Henan

Ausbildung:

1978-1982 Bachelor Studium an der Henan Universität für Traditionelle Chinesische Medizin  
Hauptfächer: Akupunktur und Tuina-Massage  
Nebenfach: westliche Medizin

Spezialgebiete:

LWS-HWS-Syndrom, Ischias, Arthritis, Verstauchung, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Migräne, Heuschnupfen, allergische Bindehautentzündung, Erschöpfung, Diabetes, Verdauungsprobleme, Schlaganfall und Frauenbeschwerden.

## Sonnenallergie (Solardermatitis)

Die Sonnenallergie ist eine durch Sonnenlicht hervorgerufene Hauterkrankung, bei der die betroffenen Stellen eine allergische Reaktion auslösen. Nach ein paar Stunden bis mehr als 10 Stunden Sonnenbad werden ödematöse Erytheme sichtbar. Es können Blister auftauchen, die an den betroffenen Stellen ein brennendes oder stechendes Gefühl auslösen. Die Symptome sind innerhalb 24 Stunden am stärksten erkennbar. Nachdem die ödematösen Erytheme verschwunden sind, wird die Haut krustig oder schuppt massenweise und leicht pigmentiert. Beim ersten Fall können im ganzen Körper Begleitsymptome wie Kopfschmerzen, Herzklopfen, Übelkeit und Fieber auftreten.

Aus dem Blickwinkel der Chinesischen Medizin betrachtet, wird die Sonnenallergie durch „die undichte Textur des Hautgewebes“ und „das Gift der Hitze von aussen“ hervorgerufen. Die Behandlungsprinzipien sind hauptsächlich, „die Hitze zu klären und zu entgiften“ und „das Blut zu kühlen und die Wärme abzuleiten“. Es wird je nach unterschiedlichen Symptomen des Patienten behandelt.

In der Regel, wenn die Hautentzündung des Patienten die Hitzeerscheinung hat, d.h. die Haut relativ rot ist und Erytheme hat, muss die Hitze geklärt und der Juckreiz gestillt werden. Die dazu geeigneten chinesischen Arzneien sind u.a.:

Jin Yin Hua 金银花 (Flos Lonicerae Japonicae)

Lian Qiao 连翘 (Fructus Forsythiae)

Da Qing Ye 大青叶 (Folium isatidis)

Huang Qin 黄芩 (Radix scutellariae)

Man kann auch mit folgenden Arzneien die betroffenen Stellen waschen (zur äusseren Anwendung):

Ku Shen 苦参 (Radix sophorae flavescens)

Bai Xian Pi 白藓皮 (Cortex dictamni)

Bai Ji Li 白吉力 (Caltrop Fruit, Puncture Vine Fruit)



## Sommer-Erkältungen

Bei Sommer-Erkältungen unterscheidet man den Hitze- und den Hitze-Nässe-Typ :

- Erkältung 1 ( Hitze-Typ )

Ursache: Hitze dringt in den Körper

Symptome: Fieber, Schwitzen, Nervosität, Durst, Halsschmerzen, Schnupfen, Husten.

- Erkältung 2 (Hitze-Nässe-Typ)

Ursache: Hitze und Nässe dringen in den Körper

Symptome: Schläfrigkeit, Müdigkeit, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Fieber und Schüttelfrost.

Unserem Körper fehlt im Sommer das Protein. Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Bohnen sind zusätzliche Proteine, die das Immunsystem stärken. Ausserdem sind Gemüse wie Bitterkürbis, Gurken, grüne Bohne usw. sehr empfehlenswert.

Tipp: Grün-Bohnen-Tee:

Zutaten: Grüne Bohnen 50g, Grüner Tee 5g, Kandiszucker 15g

Prozess: Grüne Bohnen waschen und zerstampfen, Wasser mit Grünem Tee und Kandiszucker ca. 20 Minuten kochen lassen, Bohnen dazugeben und als Tee trinken.

Wirkung: gegen Erkältung, Husten, Halsschmerzen und Hitze.



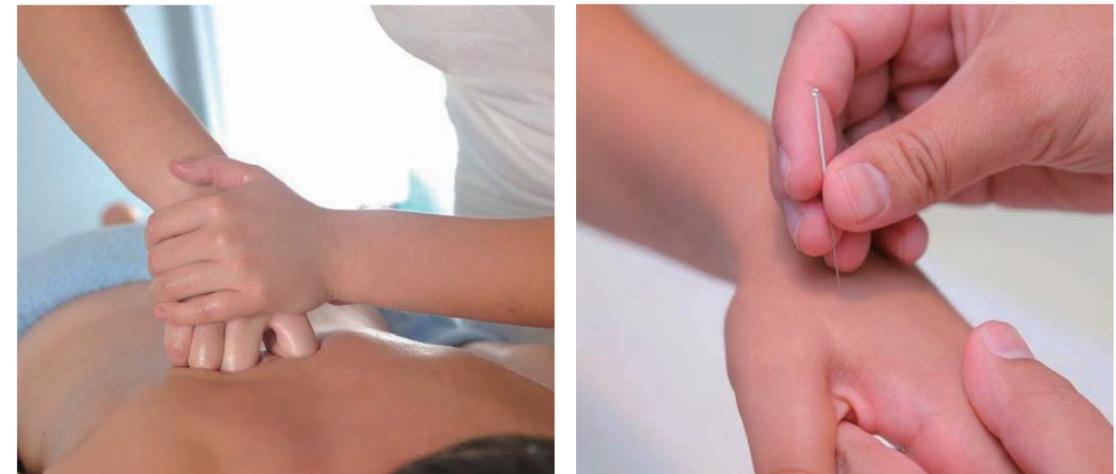
## Erfolgreiche Fallstudie: Wechseljahrbeschwerden

Frau Bauer ( Name von Redaktion geändert ), Patientin bei TCM-Expertin X. Song der Sinoswiss Praxis Zofingen.

Die Symptome: Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Depression, Herzklopfen.

Diagnose: Wechseljahrbeschwerden.

Behandlungsmethodik: Akupunktur.



Therapie-Prozess:

07.02.13 fand die erste Behandlung statt, voraussichtlich 2 Mal wöchentlich.

Nach der 2. Behandlung konnte die Pat. besser schlafen und war ausgeglichener.

Nach der 3. Behandlung hatte die Pat. weniger Hitzewallungen.

Nach der 5. Behandlung wurde die Schlafqualität einiges besser und die Hitzewallungen gelindert.

Nach der 6. Behandlung kam die Pat. einmal wöchentlich.

Nach der 8. Behandlung waren alle Symptome deutlich verbessert.

Nach der 10. Behandlung waren alle Symptome stabiler und ausgeglichen.

Die Pat. kommt ab der 13. Behandlung alle 2 Wochen einmal, um das Rückfallrisiko zu vermeiden.

## Heilpflanze Huang Lian (Coptidis rhizoma)

Huang Lian (huáng lián 黃連), eine mehrjährige krautige Pflanze, gehört zur Stammpflanze *Coptis chinensis* Franch. Die Blätter sind eiförmig und dreieckig. Die Mitte hat einen Riss und ist eiförmig und rhombisch, der Blattrand ist scharf gezähnt. Sie wächst wild oder kultiviert unter kühl-feuchten, schattigen und dichten Bäumen im Tal auf einer Höhe von 1000 bis 1900 Meter über dem Meeresspiegel.

Huang Lian ist ein chinesisches Arzneimittel, das häufig angewandt wird. Bereits im Shennong Bencao Jing (Shennongs Klassiker über Ackerbau und Heilpflanzen) wird erwähnt, dass der Wurzelstock eine gelbe Farbe hat und wie Perlen an der Kette aussieht, weshalb Huang Lian als „Goldfaden“ bezeichnet wurde.

Der Geschmack von Huang Lian ist bitter, das Temperaturverhalten kalt ohne Gift, der Funktionskreisbezug ist in den Herz-, Milz-, Magen-, Leber-, Gallen- und Dickdarm-Leitbahnen.

Die Wirkungsweisen sind folgendermassen:

Huang Lian wird angewendet, um Hitze, Trockenheit und Feuchtigkeit zu klären, Feuer abzuleiten und zu entgiften. Die Anwendung erstreckt sich auf Depression, Erbrechen, Übersäuerung, Durchfall, Gelbsucht, Fieber, Schwindel, übermässige Herzfeuer, Unruhe, Schlafstörung, Nasenblutung, gerötete Augen, Zahnschmerzen, Durst, Schwellung und Furunkel. Äussere Anwendung findet Huang Lian im Ekzem, Geschwüre, auslaufendem Eiter aus dem Ohr.

Es gibt verschiedene Sorten von Huang Lian:

Jiang Huang Lian 姜黄连 (coptidis rhizoma) klärt Hitze und Feuer im oberen Erwärmer und wird angewendet, um gerötete Augen und Geschwüre im Mundraum zu behandeln.

Jiu Huang Lian 酒黄连 (coptidis rhizoma) klärt den Magen, harmonisiert den Magen und stoppt das Erbrechen. Diese Heilpflanze wird verwendet, um die Einflüsse durch die abwechselnde Hitze und Kälte zu beseitigen und in der Körpermitte blockierte Wärme und Feuchtigkeit auszuleiten, Depression und Erbrechen zu behandeln.

Yu Huang Lian 萸黄连 (coptidis rhizoma) macht den Funktionskreis Leber durchgängig, harmonisiert den Magen und stoppt das Erbrechen. Die Anwendung findet sie in der Disharmonie von Leber und Magen und im Erbrechen und Übersäuerung.

Zu beachtende Punkte:

Da die Eigenschaft von dieser Heilpflanze sehr bitter und kalt ist, sollten diejenigen, deren Funktionskreise Milz und Magen leer und kalt sind, sie nicht einnehmen. Bei übermässiger oder langfristiger Einnahme ist es schädlich für Milz und Magen. Bitterkeit und Trockenheit schaden der Feuchtigkeit. Diejenigen, die einen Yin-Mangel oder zu wenig Feuchtigkeit im Körper haben, sollten mit der Anwendung von Huang Lian vorsichtig sein.

## Tipps für den Hochsommer

Für den Sommer empfiehlt sich warme Nahrung. Warme Nahrungsmittel unterstützen die Yang-Energie, sie entsprechen dem Prinzip „Frühling und Sommer nähren das Yang“.

Nach der Meinung von Experten aus der Gesundheitspflege ist es sehr gut, wenn man morgens und abends ein wenig Brei zu sich nimmt. Dadurch kann man sowohl entgiften, als auch Kälte wie Hitze ausleiten und gleichzeitig noch den Körper stärken. So kann zum Beispiel ein Brei aus dicken Bohnen bei der Behandlung von Ödemen und chronischer Nephritis helfen; ein Brei aus Lotus-Blättern kann Sommerhitze vertreiben, den Magen reinigen und den Darm befeuchten, Durst löschen und entgiften, sowie gleichzeitig Halsschmerzen heilen. Ein Brei aus Roten Bohnen, bzw. „Adzukibohnen“ hat eine stärkende Wirkung auf die Nieren, entwässert, wirkt abschwellend und heilt Symptome von Beriberi, so dass man Patienten mit einer schwachen Nierenfunktion den regelmässigen Verzehr nur empfehlen kann.

Ein Brei aus Lilien kann die Lunge befeuchten und Husten heilen, das Herz nähren und den Geist beruhigen, weshalb er für ältere Menschen mit einer Yin-Schwäche der Lunge am besten geeignet ist.

Lotussamenbrei stärkt Milz und Magen, unterstützt die Lebensenergie Qi und stärkt den Willen. Ausserdem hat Lotussamenbrei gute Heilungserfolge bei Durchfall, Schlaflosigkeit, vorzeitigem Samenerguss, zu viel Weissfluss und viele ähnliche Beschwerden. Ein Brei aus Astragalus kann alle aus einem Schwäche-Syndrom entstandenen Ödeme behandeln; Wintermelonenbrei hat diuretische und abschwellende Wirkung, ausserdem löscht er Durst, fördert die Produktion von Körpersäften und senkt auch den Blutdruck; ein Brei aus dem Speisepilz Silberohr (bot.: *Tremella fuciformis*) fördert ebenfalls die Drüsensekretion und befeuchtet die Lunge, nährt das Yin sowie die Funktion der Lunge. Mit Brei aus Sojamilch sowie mit einem Brei aus eingelegten Eiern und Miesmuscheln kann man Arterienverkalkung, hohen Blutdruck, koronare Herzerkrankungen und vieles mehr heilen.



## Massage für den Herz-Bereich

Diese Massage ist eine Behandlungsmethode der Chinesischen Medizin, gleichzusetzen mit Fitness-Sport, besonders geeignet für den Sommer.

Das Herz liegt in der linken Brust. Drei der Yin-Meridiane beginnen alle in der Brust. Die Massage der Herzgegend kann direkte Wirkung auf das Organ haben, kann auch die Blutzirkulation des Herzens fördern. Die Herz-Massage kann die Stagnation der Blutzirkulation des Herzens vorbeugen und Brustschmerzen sowie Herz-Erkrankungen verhindern. Während einer Herz-Massage soll sich der ganze Körper entspannen und die Gedanken im Herzen liegen. So kann sich das Nervensystem ausgleichen, sich regulieren und der Druck auf die Umgebung der Blutgefäße sinkt. Das Gehirn ist in einem ruhigen Zustand und senkt die Last auf das Herz, damit verbessert sich die Herzfunktion.

Stand: paralleler Stand mit geradem Körper; bei schwachem Körper sitzende oder liegende Position einnehmen. Der ganze Körper soll sich entspannen, Augen leicht schliessen langsam und tief atmen. Die beiden Hände mit innerem und äusserem Laogong-Punkt übereinanderlegen (Männer links, Frauen rechts innen / innerer Laogong-Punkt in der Handflächenmitte von oben und unterer Laogong-Punkt in Handrückenmitte zusammenführen). Auf der Brustfläche im Uhrzeigersinn, dann im Gegenuhrzeigersinn 20 bis 30 Mal massieren, am besten ist eine Rund-Massage zum ein- und Ausatmen. Die Hände sollten beim Brust-Herzbereich bleiben. Nach der Massage die Hände auf der Brust liegen lassen und 3x Ein- und Ausatmen. Beim Ausatmen die Handfläche im Herz-Bereich leicht drücken. Beim Einatmen, Handfläche leicht anheben, insgesamt dreimal.



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

Sinoswiss PraxisBern  
Schauplatzgasse 26 • 3011, Bern  
Tel. 031 312 80 00 • bern@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisBremgarten  
Zürcherstrasse 37 • 5620 Bremgarten  
Tel. 056 631 88 58 • bremgarten@sinoswiss.ch

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

Sinoswiss PraxisKreuzlingen  
Hauptstrasse 56 • 8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 672 58 58 • kreuzlingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Centre MTLausanne  
Rue du Grand-Pont 12 • 1003 Lausanne  
Tél. 021 311 98 88 • lausanne@sinoswiss.ch

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

Sinoswiss PraxisLuzern  
Habsburgerstrasse 22 • 6003 Luzern  
Tel. 041 210 89 89 • luzern@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisMuri b. Bern  
Belpstrasse 3 • 3074 Muri b. Bern  
Tel. 031 951 28 28 • muri@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisRorschach  
Hauptstrasse 65 • 9400 Rorschach  
Tel. 071 845 68 68 • rorschach@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisReinach/BL  
Hauptstrasse 13 • 4153 Reinach/BL  
Tel. 061 712 16 16 • reinach@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisSarnen  
Marktstrasse 10 • 6060 Sarnen  
Tel. 041 662 18 18 • sarnen@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisSchwyz  
Schmiedgasse 1 • 6430 Schwyz  
Tel. 041 240 87 87 • schwyz@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisZofingen  
Rathausgasse 1 • 4800 Zofingen  
Tel. 062 752 78 78 • zofingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisZug  
Bahnhofstr. 32 • 6300 Zug  
Tel. 041 980 11 11 • info@sinoswiss.ch

Sinoswiss PraxisReinach/AG  
Hauptstrasse 60 • 5734 Reinach/AG  
Tel. 062 771 89 89 • reinachag@sinoswiss.ch

