

INHALT

Inhaltsverzeichnis	1
Ganzheitliche Behandlung	2
Redaktion: Herr W. Hou, TCM-Experte	3
Erfolgreiche Behandlung bei Taubheitsgefühlen in den unteren Extremitäten	4
Tee-Eier gegen Husten	5
Herbstkrankheiten	6
Heilpflanze Huang Qin (Radix Scutellariae).....	7
Methoden zur Stressreduktion	8
Gicht	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

Ganzheitliche Behandlung

Aus der Sicht der chinesischen Medizin kann der menschliche Körper als ein organisches Ganzes gesehen werden. Die einzelnen Körperbereiche können nicht voneinander getrennt werden, denn sie koordinieren und ergänzen einander, in der Pathologie beeinflussen sie einander. Während der Untersuchung des Gesundheitszustandes geht die chinesische Medizin von der Ganzheit aus und wird von dort aus lokale Bereiche mit krankhaften Veränderungen betrachten, welche wiederum am ganzen Körper pathologische Veränderungen verursachen.

In der Regel ist das Entstehen einer lokalen krankhaften Veränderung immer mit der Verschlechterung von Organenfunktionen, Mangel an Blut und Qi und einem Ungleichgewicht von Yin und Yang verbunden. Weil die einzelnen Körperteile in der Physiologie untrennbar sind und sich gegenseitig beeinflussen, kann deshalb die chinesische Medizin durch die Untersuchung von Gesichtsfarbe, Gestalt, Zunge und Puls die zugrunde liegende Krankheit analysieren und diagnostizieren und die richtige Behandlung festlegen.

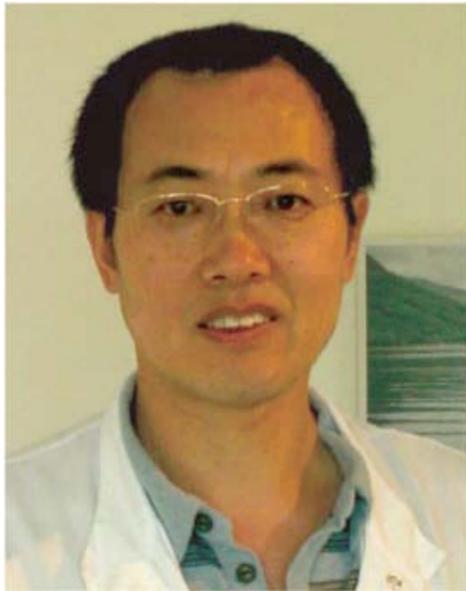
Die Grundlage der Regulierung und Behandlung des gesamten Körpers liegt im Gleichgewicht von Yin und Yang.

Die Meridiane sind Verbindungen zwischen einzelnen Organen und regeln die funktionelle Koordinierung und Harmonisierung des organischen Ganzen. Die Meridiane sind die Kanäle für Blut-Qi-Kreislauf, die Verbindungen zwischen den Organen, die Kommunikationssysteme zwischen Körperinnerem und Körperäusserem. Ausserdem hat der Meridian eine Funktion als Leiter: Eine auf der Oberfläche entstandene Erkrankung oder Läsion kann durch die Meridiane in die Organe geleitet werden; die Dysfunktion der Organe wird auch durch die Meridiane auf dem Körper reflektiert.

Über die Situation der Meridian-Stagnation heisst es in der chinesischen Medizin: Keine Stagnation in den Meridianen bedeutet Schmerzfreiheit. Das Eindringen des pathogenen (Krankheiten erzeugenden) Qi erzeugt eine Meridian-Stagnation, verhindert das Fliessen des Blut-Qi-Kreislauf, verschlechtert die Funktionen der Organe, bricht das Gleichgewicht von Yin und Yang und verschlechtert das Immunsystem.

Durch Akupunktur- und Kräuter-Therapie werden Meridian-Stagnationen aufgelöst und der Blut-Qi-Kreislauf gut aktiviert.

Redaktion: Herr W. Hou, TCM-Experte



Name: Hou
 Vorname: Wei
 Geburtsdatum: 05. 10. 1962

Berufserfahrung:

Seit 2013 TCM-Experte bei Sinoswiss Medical Reinach/BL
 2002-2013 TCM-Arzt in einer TCM-Praxis in England
 1987-2001 TCM-Chefarzt im TCM-Krankenhaus der Universität Liaoning
 1986-1991 TCM-Arzt im TCM-Krankenhaus der Universität Liaoning

Schul- und Berufsausbildung:

1991-1994 Master-Studium an der TCM Universität Liaoning
 1981-1985 Bachelor-Studium an der TCM Universität Liaoning

Spezialgebiete:

Asthma, Bronchitis, allgemeine Schmerzen, rheumatische Beschwerden, Hautprobleme, Arthritis, Bandscheibenprobleme, Menstruationsbeschwerden, Blutdruck, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlafstörungen, Blähungen, Verstopfung, Kinderwunsch, Harnwegserkrankungen.

Erfolgreiche Behandlung bei Taubheitsgefühlen in den unteren Extremitäten

Im Jahr 2001 empfand Frau Hoffmann (Name von Redaktion geändert) nach einer 2-stündigen Autofahrt kein Gefühl mehr in ihrem linken Bein.

Sie suchte ihre Hausärztin auf und wurde für 2 Wochen ins Spital überwiesen. Ihr wurde diagnostiziert, dass sich eine Zyste wie ein Efeu um die Nerven im Spinalkanal winde und eine Operation sehr gefährlich und somit inoperabel sei.

In den folgenden Jahren konsultierte Frau Hoffmann mehrere Ärzte, jedoch ohne Anzeichen einer Besserung.

Ende Januar 2013 besuchte uns Frau Hoffmann in unserer Filiale in Reinach BL und wurde von Herrn Hou 3 x wöchentlich während 3 Wochen behandelt.

Nach dieser intensiven Akupunktur-Behandlung verspürte Frau Hoffmann während ca. 1 bis 2 Tagen keine Taubheitsgefühle mehr.

Nach jeder weiteren Behandlung verkürzten sich die Zeitabstände sowie die Länge der Taubheitsgefühle.



Tee-Eier gegen Husten

Gekochte Eier und Tee können den Husten lindern, besonders den chronischen Husten, der durch die Winter-Kälte verursacht wird.

Koch-Methode: 6 Scheiben Ingwer in einen Kochtopf legen, ein Tasse Grüntee vorbereiten (gekochtes Wasser, 500g), den Tee in den Topf über die Ingwerscheiben giessen, 2 Eier in den Tee und Ingwer aufschlagen, Eigelb nicht mischen, etwas mit Kandiszucker süssen und alles zusammen ca. 90 Minuten köcheln lassen.

Einnahme: Vor dem Schlafen, 3 Tage lang bei normalem Husten und 6 Tage bei hartnäckigem Husten.

Eier: Süsser Geschmack, milde Eigenschaft, können Blut nähren und Yin pflegen, befeuchtende Wirkung;

Tee: Bitterer und süsser Geschmack, kühlende Eigenschaft, kann die Hitze klären, Produktion der Flüssigkeit fördern, Diurese induzieren und Schleim beseitigen;

Ingwer: Scharfer Geschmack, sanfte Eigenschaft, kann Kälte entfernen, Schleim beseitigen;

Kandiszucker: Süsser Geschmack, zarte Eigenschaft, kann Qi nähren, Magen pflegen und Schleim beseitigen.

In diesem Rezept beinhaltet viel Vitamin A und einen hohen Theophyllinegehalt. Vitamin A kann die Vollständigkeit und Gesundheit der Epithelzellen in den Atemwegen unterstützen, Theophylline die Muskulatur der Bronchien entspannen und den Husten beruhigen.



Herbstkrankheiten

Die Lunge kontrolliert die Zerstreuung und das Absinken vom Qi. Sie regiert das Qi und die Atmung. Das Klima der Trockenheit ist in dieser Jahreszeit dominierend und hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Lunge wird in der TCM, als ein zartes Organ beschrieben, das leicht von Trockenheit in seinen Atemfunktionen gestört und verletzt werden kann. So steigt gerade jetzt zu dieser Jahreszeit die Anfälligkeit für Wind-Erkältungskrankheiten, wenn der Mensch durch seine Lebensweise in ein Ungleichgewicht gerät.

Deshalb sollten im Herbst bittere und trockene Nahrungsmittel vermieden werden.

Die physiologische Funktion der Lunge:

- Sie ist zuständig für das Qi/die Lebensenergie.
- Sie ist verantwortlich für die Atmung.
- Sie reguliert den Flüssigkeits-Metabolismus.
- Sie beteiligt sich am Stoffwechsel, an der Elastizität und Glanz von Haut und Haaren.

Unsere Lungen haben ihren Sitz sehr weit im Äußeren, sie sind wie ein „Baldachin“ über den anderen Organen.

Der Funktionskreis der Lunge reguliert den Metabolismus des Wassers. Die Flüssigkeitsteile, die aufsteigen, destilliert er und senkt sie ab. Danach wird sie von den Nieren und der Milz ausgeschieden. Wird die Lunge von der Kälte, Hitze oder einem schwachen Lungen-Qi beeinflusst, kann dies Erkältungskrankheiten wie wässrigen Nasenausfluss oder verstopfte Nase verursachen. Die Haut wird dem Organfunktionskreis Lunge, und das Kopfhaar dem Organfunktionskreis Niere zugeordnet. Die Nahrung der Haut erfolgt über das Blut.

Ziel der TCM ist es, Krankheitsentwicklungen frühzeitig zu erkennen, und mittels therapeutischen Impulsen, die Abweichungen zu korrigieren und die Balance wiederherzustellen. Laut TCM gibt es acht Methoden die Lunge zu stärken z.B. Ableiten, Säubern, Klären, Ausscheiden, Wärmen, Befeuchten, Stärken und Speichern. Die Lunge mag es feucht und warm, die Trockenheit verabscheut sie. Ausserdem können falsche Ernährung, emotionelle Störungen, Schleim und Husten, die Funktion der Lunge beeinträchtigen. Daher sollte man sich den Jahreszeiten entsprechend ernähren.

Heilpflanze Huang Qin (Radix Scutellariae)

Huang Qin (huáng qín 黄芩), eine mehrjährige Pflanze, ist eine getrocknete Wurzel der Lippenblütengewächse *Scutellaria baicalensis* Georgi. Diese Pflanze gedeiht am besten im warmen Klima und viel Licht. Sie ist trocken- und kältebeständig und ist anfällig auf gestautes Wasser. Sie ist in den nördlichen Regionen Chinas, Korea, Russland, Mongolei und Japan verbreitet.

Die Eigenschaft von dieser Heilpflanze ist bitter und kalt. Der Funktionskreisbezug ist in den Lungen-, Gallen-, Milz-, Magen-, Dickdarm- und Dünndarm-Leitbahnen.

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.

Wirkungsweise: Die Wurzel wird als Arzneimittel verwendet. Sie hat die Wirkung, Hitze, Trockenheit und Feuchtigkeit zu klären, das Blut zu kühlen, Fehlgeburt zu vermeiden und den Körper zu entgiften. Damit können verschiedene Erkrankungen behandelt werden, wie z.B. Fieber, Infektion der oberen Atemwege, Husten durch die Lungen-Hitze, Gelbsucht durch die Feuchtigkeit und Hitze, Lungenentzündung, Ruhr, Bluthusten/Hämoptyse, Hyperämie der Bindehaut, unruhiger Fetus, Bluthochdruck und Karbunkel.

Vorsichtige Anwendung: Dieses Arzneimittel ist bitter und kalt und kann für den Magen empfindlich sein. Bei Patienten, die an Leere-Hitze in Milz und Lungen oder an die durch die Blutleere (Xuexu) ausgelösten Bauchschmerzen leiden, sollte die Einnahme vermieden werden.



Methoden zur Stressreduktion

In Stresszeiten zeigen sich an allen Körperstellen entsprechende Reaktionen. Man spürt zum Beispiel Druck auf der Brust, Kurzatmigkeit oder Schwindel und Kopfdruck, Nackenverspannungen, und viele andere Symptome. In solchen Momenten schadet es nicht, wenn man am ganzen Körper einige Methoden zur Stressreduktion und Entspannung anwendet.

Zum Beispiel im Nacken: Kreuzen Sie die Finger beider Hände ineinander und legen Sie sie in den Nacken. Massieren Sie auf diese Art sanft den Nacken für ca. 50 bis 100 Mal hin und her. Benutzen Sie die Daumen, Zeige- und Mittelfinger beider Hände, um die beiden Akupunkturpunkte Fengchi (sie befinden sich am Hinterkopf, zu beiden Seiten der Halswirbelsäule an den grossen Sehnen und parallel zu den Ohrläppchen) zu massieren. Nehmen Sie eine aufrechte Position ein, neigen Sie den Kopf nach rechts bis das rechte Ohr die rechte Schulter berührt und halten Sie für eine Minute. Dann wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

Für den unteren Rückenbereich: Bei Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich können Sie die beiden Einkerbungen im unteren Rücken jeweils rechts und links der Wirbelsäule leicht massieren. Beide Hände zur Faust formen, mit den Daumen- und Fingergelenken fest die oben beschriebenen Einkerbungen massieren, und so kräftig für 5 bis 10 Minuten drehend kneten. Um den Lumbosakralbereich zu massieren, reiben Sie zunächst Ihre Hände aneinander warm. Dann massieren Sie wieder den unteren Rücken kräftig von oben nach unten, bis sich der Bereich heiss anfühlt. Wiederholen Sie dies 20 bis 40 Mal täglich.

Obere Extremitäten: Heben und senken Sie die Schultern 20-30 Mal. Schwingen Sie die Arme vor und zurück, erweitern Sie allmählich die Spannweite der Arme. Ändern Sie auch die Geschwindigkeit von langsam zu schnell, ebenfalls 20 – 30 Mal.

Untere Extremitäten: Massieren Sie mit allen Fingern in drehender Bewegung jeden Zeh, mit mittlerer Intensität. Von den Zehenansätzen rüttelnd bis zu den Zehenspitzen vorarbeiten, auf jedem Zeh langsam den Daumen bewegen. Wenn der Daumen jeweils an der Zehenspitze angekommen ist sollten Sie die Zehen durchstrecken.

Gicht

Gicht ist die im Körper zu viel produzierte oder überschüssige Harnsäure, die nicht effektiv genug abgebaut wird. Harnsäurekristallablagerungen befinden sich meistens in Knorpeln, Weichteilen, Nieren und Gelenken und können in den Gelenken starke Schmerzen verursachen.

Ausser Hyperurikämie-Symptomen und Harnsäureerhöhungs-Beschwerden, können auch akute Arthritis, Tophi, chronische Arthritis, Gelenkdeformierung, Nierenentzündungen und Konkrementen in der Harnröhre auftreten.



Gicht tritt meistens bei Männern im reiferen Alter nach dem 40. Lebensjahr und bei Frauen nach der Menopause auf. Harnsäureerhöhung und Gichtanfälle sind nicht unbedingt zusammenhängend. Es gilt bei Harnsäureerhöhung ein erhöhtes Gichtisiko. Bei einigen Leuten sind die Harnsäurewerte erhöht, aber sie haben das ganze Leben keine Krankheitszeichen. Andere Leute haben eine Harnsäureerhöhung und kurz danach einen Gichtanfall.



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