

INHALT

Inhaltsverzeichnis	1
Salzanwendung bei langem Husten	2
Neue TCM-Expertin in Affoltern a. Albis	3
Fallstudie: Periarthritis	4
Komplikationen bei chronischer Bronchitis	5
Neurasthenia (Nervenkrankheit).....	6
Gesunde Lebensweise im Winter	7
Dioscorea Opposita	8
Rheuma / rheumatische Arthritis	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

Gesundheitsmagazin 10/2013

Salzanwendung bei langem Husten

Im Herbst nehmen Erkrankungen mit Husten zu. Vor allem viele ältere Menschen husten mehr als 10 Tage, und jeder Hustenanfall dauert länger als 15 Sekunden. Dies wird nach traditioneller chinesischer Medizin durch zuviel Kälte in der Lunge verursacht.

Mit einer heissen Salzanwendung auf dem Bauchnabel und auf beiden Seiten des Oberkörpers kann man die Lunge erwärmen und den Husten heilen. Die beiden Seiten des Oberkörpers sind mit der Lunge verbunden, der Bauchnabel ist mit den Nieren.

Nach dem Erhitzen des Salzes kann diese Wärme durch Auflegen auf den Körper in die Lunge sowie in beide Nierenmeridiane eindringen, das Nieren-Yang erwärmen und nähren, die Lungen-Energie ausgleichen und so den Husten heilen.

Rezept:

Nehmen Sie 200 g Salzkörner und erhitzen Sie diese in einer Pfanne oder einem Topf für 10 bis 15 Minuten. Schütten Sie dieses Salz in ein trockenes Handtuch oder ein dickes Baumwolltuch, wickeln Sie es schnell so gut ein, dass die Salzkörner nicht herausfallen. Legen Sie dieses Tuch während der Wärmeanwendung auf den Bauchnabel und reiben Sie es für ca. 5 Minuten hin und her.

Legen Sie den Salzbeutel dann abwechselnd auf beide Seiten der Rippen und reiben Sie von oben nach unten, ebenfalls für jeweils 5 Minuten. Wiederholen Sie diese Massage auf jeder oben erwähnten Stelle 3 bis 4 Mal, bis der Salzbeutel kalt geworden ist.

Diese Anwendung sollte einmal am Tag durchgeführt werden. Nach 1 bis 2 Anwendungen sollte der Husten aufhören. Bei starken Beschwerden sollten Sie die Anwendung an 7 aufeinanderfolgenden Tagen wiederholen.



Gesundheitsmagazin 10/2013

Neue TCM-Expertin in Affoltern a. Albis

Ab September 2013 wird in der **Sinoswiss Praxis Affoltern a. Albis Frau J. Jiang** ihre Dienste als TCM-Expertin anbieten. Wir freuen uns, Ihnen eine erfahrene und kompetente Mitarbeiterin vorstellen zu dürfen.



Name: Jiang
Vorname: Jun

Lebenslauf:

Seit 2013 TCM-Expertin bei Sinoswiss Medical AG
2010-2012 Ärztin bei einer TCM-Praxis in Dandong, China
2007-2009 TCM-Expertin bei Sinoswiss Medical AG
2003-2007 Ärztin einer Klinik für Akupunktur in Riadh (Saudi Arabien)
1988-2003 Ärztin im westlich-chinesisch medizinischen Krankenhaus, China
1983-1988 TCM Studium an der Hochschule für Traditionelle Chinesische Medizin, Shenyang, China

Spezialgebiete:

Kopfschmerzen, Migräne, Heuschnupfen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schulter- und Atembeschwerden, Rheumatische Erkrankungen, Magen- und Darmbeschwerden und Wechseljahrsbeschwerden.

Fallstudie: Periarthritis

Frau Meyer (Name von Redaktion geändert), 72 Jahre alt, ist vor einem Jahr mit Schulterschmerzen und Bewegungsbeeinträchtigung am linken Arm zur Behandlung gekommen.

Symptome: Nacken- und Schulterschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Erinnerungsverlust.

Diagnose: Periarthritis

Die erste Behandlung: Frau Meyer hatte keine Mahnung über Akupunktur und war sehr nervös. Frau Li fing zuerst mit der Tuina-Massage an und liess die Patientin nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihre Nerven entspannen.

Zweite Behandlung: Kombination von Akupunktur-Therapie und Tuina-Massage. Nach einigen Tagen waren die Schmerzen etwas gelindert.

Die dritte Behandlung: Nach der Akupunktur konnte Frau Meyer ihren linken Arm deutlich besser bewegen.

Die vierte Behandlung: die Schulter-Gelenke waren nun gut beweglich.

Die fünfte Behandlung: die Beweglichkeit des Armes wurde normal und die Schmerzen waren grösstenteils verschwunden.

Um den Zustand zu stabilisieren, wurde weiter in längeren Abständen behandelt, wodurch die Schmerzen ganz wegblieben.



Komplikationen bei chronischer Bronchitis

Besonders in der Winterzeit erkranken viele Menschen an chronischer Bronchitis. Alte Menschen werden am leichtesten davon betroffen. Vermutlich kann die Bronchitis sowohl durch infektiöse, als auch durch nicht-infektiöse Faktoren hervorgerufen werden. Bei schlimmen Krankheitszustand werden Arbeitsfähigkeit und Gesundheit beeinträchtigt.

1. Lungenemphysem

Das Fasergewebe der Wände der Alveole/Lungenbläschen des Patienten ist luftgefüllt und wuchert. Darüber hinaus sind die Bronchien verengt und mit Schleim verstopft, man kann nicht frei atmen, weshalb ein obstruktives Lungenemphysem entsteht.

2. Bronchien

Bei der chronischen Bronchitis ist die Schleimhaut der Bronchien sehr blutreich und Ödeme und Geschwüre bilden sich. Das Fasergewebe der Wände der Alveole wuchert. Die Bronchien erweitern oder verengen sich mehr oder weniger. Die nach Pertussis/Keuchhusten, Masern oder Lungenentzündung entstandene Erweiterung der Bronchien ist oft säulenartig oder blasenartig und relativ schlimmer als die von einer chronischen Bronchitis verursachte Erweiterung.

3. Bronchopneumonie

Die Symptome der chronischen Bronchitis verbreiten sich bis in das Lungengewebe um die Bronchien. Die Patienten zittern vor Kälte, haben Fieber, und der Husten wird immer heftiger. Die Menge des eitrigen Schleims nimmt zu. Die Gesamtsumme des weissen Blutkörperchens und die neutralen Zellen nehmen zu. Im Röntgenbild sind auf den beiden unteren Lungenfeldern punktchenartige oder streifenartige Schatten zu sehen.



Neurasthenia (Nervenkrankheit)

Typische Erscheinungsbilder

Erschöpfung: geistig unmotiviert; mental müde; Konzentrationsschwierigkeit beim Lernen oder Arbeiten:

Aufregung: hat oft Erinnerungen und Kettengedanken; keine Selbstbeherrschung; regt sich schnell auf, licht- und lärmempfindlich.

Gemütslage: oftmals sehr angespannt, leicht reizbar und zeitweile verärgert.

Innerliche Gefühlslage: Schmerzen ohne organische Ursachen wie Kopfschmerzen, Rücken- oder Gliederschmerzen. Schlafstörungen wie Einschlafschwierigkeiten, Alpträume, leichtes Erwachen, nach Ruhephase trotzdem müde, Herzrasen und Schwitzen.

Empfohlenes zur Selbstherstellung

- Drachenaugen-RoteDatteln-Brei: 15 Gramm Guiyuan, 10 Stück Datteln mit 100 Gramm Kochreis und ½ Liter Wasser zusammen zu einem dickflüssigen Brei kochen. Kann mit Zucker leicht versüsst eingenommen werden. Dieser Brei kann das Herz nähren, die Seele beruhigen, die Nieren stärken und den Bluthaushalt ausgleichen. Er kann helfen bei Patienten mit Herzklopfen, Vergesslichkeit und Schweissausbrüche.
- Gou-Ji/Qi Suppe: man nehme 60 Gramm Gouba, 120 Gramm Reis. Beide Zutaten mit klarem Wasser säubern und mit reichlich Wasser zuerst den Reis halb garen dann das GouQiZi zusammen kochen bis der Reis voll gegart wird. Es hilft die Nieren zu nähren und kann Hörkräfte stärken und Sehkräfte schärfen. Auch bei Patienten mit Schwindelgefühl und Sausen im Ohren zeigt diese gute Wirkung.
- Weizenbrei: Die aus Weizenkorn, Datteln und Reis zusammengesetzte Suppe kann Patienten bei Schlafstörungen oder Herzklopfen und Konzentrationsstörungen helfen. Man nehme 100 Gramm Weizenkorn mit reichlich Wasser, 20 bis 30 Minuten aufkochen, dann 100 Gramm Reis in die Suppe geben und weiterkochen, 6 rote Datteln dazugeben und alles kochen bis der Brei dickflüssig wird. Täglich 1 bis 2 mal einnehmen ca. 5 bis 6 Tage lang.

Gesunde Lebensweise im Winter

Im chinesischen Kalender wird das Sonnenjahr in 24 Perioden (jieqi) unterteilt. Der Winterbeginn ist somit am 7. oder 8. November. Tritt diese Periode ein, gehen die Aktivitäten vieler sich auf den Winterschlaf vorbereitenden Lebewesen allmählich zu Ende. In der Natur herrscht ein starkes Yin und ein schwaches Yang, die Lufttemperatur senkt sich und die Kälte greift die Menschen an. Da das Yang-Qi im menschlichen Körper schwächer wird, muss es deshalb besonders gut gehütet werden.

Stärkung durch die Ernährung: Die beste Zeit dafür ist der Winteranfang. Aus Sicht der chinesischen Medizin verbirgt sich das Yang-Qi in dieser Periode, das Yin-Qi ist am üppigsten, Gräser und Bäume sind verwelkt, und die Tiere halten einen Winterschlaf. Zu dieser Jahreszeit sollte man sich im schlafähnlichen Zustand versetzen, die Kraft und die Energie aufspeichern, um sich auf den kommenden Frühling vorzubereiten. Deshalb sollte man sich zum Winteranfang mit guten Nährstoffen versorgen. So ist man durch gesunde Ernährung auf den Winter und die eisigen Temperaturen vorbereitet.

Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass man im Winter leicht dazu neigt, missgelaunt und trübselig zu sein. Wenn bei der Arbeit oder im Privateben nicht alles wunschgemäß verläuft, könnte dies eine Depression hervorrufen. Zudem sollte man einen ruhigen Geisteszustand bewahren, das Yang-Qi schützen, die Yin-Essenz nicht übermässig verschwenden und einen guten Gemütszustand erhalten. Wenn man mit unangenehmen Dingen konfrontiert wird, sollten diese rechtzeitig gelöst werden. Im Alltag sollte darauf geachtet werden früh ins Bett zu gehen und spät aufzustehen, einen ausreichenden Schlaf gewährleisten und den Rücken warmhalten. Das wirkt sich gut auf das Yang-Qi und die Yin-Essenz aus. Auch beachtet werden sollte warme Kleidung. Im Hinblick auf die Ernährung sollte man das Prinzip „im Herbst und Winter die Yin-Energie pflegen“ befolgen.

Bei der Ernährung sollte man vermehrt warme Mahlzeiten zu sich nehmen und viel frisches Gemüse essen, um einen Vitaminmangel zu vermeiden, zum Beispiel Rindfleisch, Lammfleisch, Huhn, Sojamilch, Milch, Rettich, grünes Gemüse, chinesische Morchel, Tofu etc. Kalte Lebensmittel, z.B. Meeresfrüchte, sollte man weniger essen.

Dioscorea Opposita

Dioscorea opposita (Chinesisch: Shanyao) ist eine atypische Yamswurzel (Dioscorea). Die Knolle der Yams ist zylinderförmig. Sie enthält Stärkemehl und Protein. Ihr Geschmack ist süsslich. Yams besitzt eine milde Eigenschaft. Sie ist weder trocken noch schwerverdaulich, weshalb sie die Lungen, Milz sowie die Nieren-Meridiane unterstützen kann.

Funktionen und Indikationen: Kräftigen des Körpers, Gesundes Aussehen, Anti-Aging, Anregen von Lebensenergie-Qi und Blut-Xue, Tonisieren von Yin und Yang, und Erhaltung des gesunden Qi. Weiter hilft die Yams bei Appetitlosigkeit aufgrund der schwachen Milz, bei dauerhaftem Durchfall, bei Husten und Asthmaanfall aufgrund der schwachen Lunge, bei Spermatorrhö aufgrund der schwachen Nieren, bei Scheidenausfluss, bei häufigem Wasserlösen, und bei überhöhtem Durstgefühl aufgrund der innerlichen Hitze aus einer Yin-Leere.

Vor allem im Winter ist es empfehlenswert die Yams öfters einzunehmen. Nach dem Gesichtspunkt der TCM soll die schwarze Farbe eine tonisierende Wirkung für die Nieren haben. Die weissfarbige Yams kann jedoch nicht nur die Milz und Lunge stärken, vielmehr kann sie noch die Nieren tonisieren.

Warnhinweis: Keine offensichtlichen Kontraindikationen bei Anwendung der Yams. Sollte jedoch bei Erkältungen, Verstopfung, und Blähungen vorsichtig angewendet werden.



Rheuma / rheumatische Arthritis

Rheuma ist eine auf der nicht-infektiösen Gelenk- und Gewebeentzündung basierende systematische Erkrankung. Rheumatische Arthritis ist eine der typisch rheumatischen Krankheiten, die zu den chronischen, rezidivierenden Schmerzbeschwerden gehört.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt die Ursache der rheumatischen Arthritis darin, dass die Funktionskreise Leber, Milz und Nieren geschwächt sind, was zu Ungleichgewicht von Yin und Yang führen kann, daraufhin dringt der Krankheitserreger in den Körper ein.

Im Winter steigt das Yin-Qi und das Yang-Qi sinkt. Das Immunsystem ist schwächer, der Krankheitserreger dringt durch den Wind, die Kälte und die Nässe in den Körper ein. Das Rheuma und die rheumatische Arthritis treten deshalb häufig im Winter auf.

Durch eine dialektische Diagnose stellt die TCM mit Kräutertherapie, Akupunktur, Tuina-Massage und Schröpfen die körperliche Energie wieder her, das Immunsystem wird gestärkt und die Beschwerden werden verbessert.



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