

INHALT

| | |
|--|------|
| Inhaltverzeichnisse | 1 |
| Banlangen | 2 |
| Redaktion: Herr L.Ma, TCM-Experte | 3 |
| Warum fühlen wir uns im Frühling müde | 4 |
| Chinesische Kräutermischungen bei Übergewicht | 5, 6 |
| Mit Traditioneller Chinesischer Medizin Krankheiten am Schweiss erkennen | 7,8 |
| Gesundheitspflege mit frischem Blumen | 9 |
| Die Behandlungserfolge des Heuschnupfens mit der TCM-Therapie | 10 |
| Die Entgiftung in der Chinesischen Medizin | 11 |
| Sinoswiss Praxen | 12 |

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

Gesundheitsmagazin 02/2014

Banlangen

Banlangen (板藍根 / 板蓝根, bǎnlán'gēn, wissenschaftlicher Name Radix isatidis) ist ein traditionelles chinesisches Heilmittel. Die Wurzeln werden im Herbst gesammelt. Nachdem Stil und Blätter entfernt wurden, werden die Wurzeln gewaschen, getrocknet und zu einem groben Pulver verarbeitet. Dargereicht wird es meist in der Form von Tee.

Verwendet wird Banlangen zur Bekämpfung von toxischer Hitze, bei Rachen- und Kehlkopfentzündungen sowie zur Behandlung von Grippeinfektionen, Masern, Mumps, Scharlach, Windpocken und anderen Erkrankungen mit Hautausschlag, wie Schuppenflechte. Mögliche Nebenwirkungen sind allergische Reaktionen, Hautausschlag und Schwindel. Zu lange Anwendung und zu hohe Dosierung kann zu einer Schädigung der Nieren führen. Es wird in der chinesischen Medizin der Eigenschaft kalt und der Geschmacksrichtung bitter zugeordnet und wirkt besonders auf die Meridiane des Herzens, der Lunge und des Magens.

Zum Beispiel werden gegen Erkältung folgende drei Anwendungen angeboten:

- 1) 18 Gramm Banlangen in Pulverform in Wasser aufkochen, über den Tag verteilt trinken oder
- 2) Zu den 18 Gramm Banlangen in Pulverform 9 Gramm Qiang-Hou hinzufügen, aufgekocht als Tee drei tagelang gebrauchen oder
- 3) Die Blätter von Banlangen 10 Gramm aufkochen immer wieder als Tee trinken bis zu drei Tage lang.

Bitte sprechen Sie unsere Sinoswiss TCM Spezialisten an, damit Ihre Beschwerden durch sichere Hände geheilt werden.



Gesundheitsmagazin 03/2014

Redaktion: Herr L.Ma, TCM-Experte



Herr L. Ma, TCM-Experte
 Mitglied von EMR und NVS

TCM-Experte Herr L. Ma absolvierte an der Fachhochschule in Tianjin sein TCM-Studium und verfügt über langjährige Erfahrung. 31 Jahre arbeitete er als TCM-Arzt im Krankenhaus in Tianjin. Nachdem er bereits zwei Jahre bei Sinoswiss praktizierte, ist er ab 2014 wieder in Sinoswiss tätig.

Spezialgebiete:

Kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Heuschnupfen, Depression, Schlafstörungen, Erschöpfung, Ekzeme und Psoriasis.

Lebenslauf:

2010-2013 Arzt in der Krankenhaus Nanyinmen in Bezirk Heping in Tianjin

2007- 2009 TCM-Experte bei TCM-Praxis Sinoswiss

1979-2007 Arzt in der Krankenhaus Nanyinmen in Bezirk Heping in Tianjin

1976-1979 TCM Studium, Fachhochschule für Traditionelle Chinesische Medizin in Tianjin

Warum fühlen wir uns im Frühling müde?

Der saisonale Wechsel führt zu physiologischen Veränderungen. Die Frühlingsmüdigkeit ist eine Reaktion der Veränderung auf den Menschen. Im Winter wirkt die kalte Temperatur auf den menschlichen Organismus und stimuliert die Kapillaren zu Kontraktionen. Der Blutkreislauf fließt relativ langsamer, die Schweißdrüsen und Poren schliessen sich, damit die Wärmeverteilung verringert und die normale Körpertemperatur aufgehalten wird.

Im Frühling steigt die Körpertemperatur etwas an, die Poren, Schweißdrüsen und Blutgefäße entspannen sich, der Blutkreislauf fließt schneller. Als Folge wird die Sauerstoff-Versorgung zum Gehirn verringert. Wegen des wärm gewordenen Wetteres steigt der Stoffwechsel allmählich stark, der Sauerstoffverbrauch nimmt weiterhin zu, womit die Sauerstoffversorgung zwangsläufig unzureichend ist, was als Folge Müdigkeit hervorruft.

"Frühlings-Müdigkeit" führt zur körperlichen Erschöpfung und zu Energiemangel. Um diesem Mangel zu entgehen, empfiehlt die TCM grünes, rotes und gelbes Gemüse zu essen, wie Karotten, Kürbis, Tomaten, Paprika, Sellerie, damit die Energie erhöht und gestärkt wird.



Chinesische Kräutermischungen bei Übergewicht

Der Gebrauch von chinesischen Kräutermischungen, die bei Übergewicht eingesetzt werden, sind in der Regel nach Typen differenziert. Durch die Kräuter werden Körperfunktionen wie Nervensystem und Hormonhaushalt reguliert. Chinesische Kräutermischungen sind frei von Gift und ohne Nebenwirkungen. Ihre Zusammensetzung und Dosis spielen eine wichtige Rolle, um eine gute Wirkung zu erzielen.

Typ 1 –Müdigkeit

Diese Gruppe von Patienten leidet hauptsächlich an fehlender Lebensenergie und Vitalität. Ihre Verdauungsorgane arbeiten schlecht, der Stoffwechsel funktioniert nicht normal. Sie haben keinen Appetit, ernähren sich von Ungesundem und Naschereien anstatt gute und gesunde Lebensmittel zu wählen. So werden dem Körper zu wenig Nährwerte und damit keine gute Energie zugefügt. Dies ergibt ein typisches Krankheitsbild: Kraftlosigkeit, Schweissausbruch und Atemnot bei jeder kleinen Anstrengung. Auch die Augen erröten leicht und die Lider sind oft angeschollen. Urinfluss und Stuhlgang sind ungenügend. Für diesen Typ von Patienten wäre die Kräutermischung Xiang-Sha-Liu-Zi-Tang gut (über die Menge und die Dauer der Einnahme beraten unsere TCM Ärzte Sie gerne). Die Mischung hat eine Energie aufbauende Wirkung und erhöht die Funktionsfähigkeit der Verdauungsorgane. Somit wird überflüssiges und ungesundes Fett aus dem Körper ausgeleitet und das Gewicht reduziert.

Typ 2 –Blutarmut

Die betroffenen Patienten leiden an elementarer Unterfunktion des Verdauungssystems. Der Stoffwechsel kann nicht normal ablaufen, man bewegt sich auf Grund der Blutarmut nur ungern und zu wenig. Dies führt schliesslich zu Übergewicht. Das Krankheitsbild sieht so aus: Gesunder Appetit, Drang, immer zu essen, Fettüberlastung am Bauch, hingegen sind alle vier Glieder – Arme und Beine - relativ normal dünn. Bei diesen Beschwerden sind die Kräutermischungen Si-Wu-Tang und Xiao-Jian-Tang zu empfehlen.

Diese stärken die Aufnahmefähigkeit von Nahrung sowie das Blut insgesamt. Die Lebensenergie wird erhöht und die Nahrung kann besser verdaut und verbrannt werden.

Typ 3 – Stress

Durch den Alltagsstress (Arbeit, Familie, soziales Umfeld) wird die Leberfunktion gesenkt oder gar gestört, was eine direkte Störung im Magen verursachen kann. Hungergefühle werden unkontrolliert gestillt, was folgendes Krankheitsbild aufzeigen kann: emotionaler Druck wird durch Süßes oder Fettiges überbrückt. Oft haben diese Patienten Kopfweg und rote Augen. Dagegen hilft die Kräutermischung Da Cha Hu Tang. Stress wird abgebaut und gar beseitigt. Die Betroffenen werden weniger reizbar oder aufbrausend, können besser mit Stress und Ärger umgehen. Sie können ihre Essgewohnheiten ändern und werden mit der Zeit auf eine normale Ernährung umstellen.

Lassen Sie sich von unseren TCM-Experten beraten, damit diese Ihnen auf Sie persönlich abgestimmte Kräuter in passender Dosis verschreiben kann.

Probieren Sie unsere Kräutermischungen und Sie werden merken, dass lästige Pfunde kein Thema mehr sein werden.



Mit Traditioneller Chinesischer Medizin Krankheiten am Schweiss erkennen

Nach Chinesischer Medizin reguliert normale Schweissabsonderung die Körpertemperatur, scheidet Giftstoffe aus dem Körper aus und bringt Yin und Yang in Harmonie. Wenn Yin und Yang aus dem Gleichgewicht geraten und die Organfunktionen unausgewogen sind kann es zu abnormalen Schweissabsonderungen kommen.

In der Chinesischen Medizin wird oft über den Körperbereich, an dem geschwitzt wird sowie durch andere Besonderheiten des Schwitzens die Situation des Körpers beurteilt:

1. Starkes Schwitzen am Kopf nach übermässigem Essen und Trinken mit gleichzeitigem Völlegefühl im Oberbauch, Durst, Appetitlosigkeit - auch häufig bei Säuglingen mit Verdauungsstörungen - können mit einer verringerten Nahrungszufuhr und Schonkost verbessert werden. Auch Medikamente mit verdauungsfördernder Wirkung können helfen. Wenn das Schwitzen begleitet ist von Schweregefühl und Kraftlosigkeit in allen Gliedmassen, Blähungen und Unwohlsein in der Magengegend, Brechreiz, Hitzegefühl sowie von dickem, gelbem und schmierigem Zungenbelag, dann ist das ein Anzeichen für Feuchtigkeit und Hitze in Milz und Magen (bzw. dem Verdauungstrakt) und man sollte darauf achten, dass man nur leichte Speisen zu sich nimmt.



2. Wenn bei starkem Schwitzen in den Handflächen und den Fusssohlen gleichzeitig diese Bereiche auch heiss werden sowie Mund und Rachen trocken sind, besteht meistens eine Yin-Schwäche. Wenn das starke Schwitzen in den Handflächen und Fusssohlen von Bauchschmerzen und Völlegefühl begleitet wird und gleichzeitig Verstopfung auftritt, so geht man meistens von einer Kotstauung durch ein Hitze-Syndrom aus. In diesem Fall können abführende Mittel helfen.

Falls das Schwitzen an Handflächen und Fusssohlen mit trockenem Mund sowie geschwellenem und schmerzdem Zahnfleisch einhergeht, dann spricht man von einem Übermass an Magen-Hitze. In diesem Fall kann man chinesische Kräuter verabreichen, wie zum Beispiel Bezoar-Tabletten (Niu Huang Qing Wei Wan) oder Berberin-Tabletten (Qing Wei Huanglian Wan), beide zur Ausleitung von Magen-Hitze.

3. Im Brustbereich wird starkes Schwitzen vor allem bei Personen gesehen, die viel mit dem Kopf arbeiten. Bei diesen Personen beobachtet man oft gleichzeitig eine geistige Müdigkeit, Appetitlosigkeit, schlechten Schlaf und viele Träume. Sie grübeln viel und dies führt zu einer Schwäche von Milz und Herz. Dies ist leicht durch angemessenen Sport wie Joggen, Taijiquan, die Qigong-Übungen Baduanjin sowie durch weniger Stress und Ausgleich von Psyche und Körper möglich.

Gesundheitspflege mit frischem Blumen

Frische Blumen wurden schon vor langer Zeit in das Gesundheitssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin aufgenommen und ihre Wirkung gründlich erforscht. Dadurch weiss man, dass einige frische Blumen tatsächlich Eigenschaften haben, die der Gesundheit und Gesunderhaltung zuträglich sind.

1. Bei dunklem Teint hilft Pfirsichblüte

Gemäss Chinesischer Medizin hat die Pfirsichblüte entwässernde, Stuhl fördernde und Blut belebende Wirkung. Sie kann die Blutzirkulation anregen und die Versorgung der Haut mit Nährstoffen verbessern und sie somit befeuchten. Die Pfirsichblüte hat also sowohl bei innerer als auch bei äusserer Anwendung eine sehr gute pflegende Wirkung.

Anwendung: Nehmen Sie 250 Gramm Pfirsichblüten, 30 Gramm Sibirischen Engelwurz (lat: Angelica dahurica) und legen Sie beides für 30 Tage in einen Liter Schnaps ein. Nach einem Monat des Einwirkens entnehmen Sie morgens und abends jeweils 15 bis 30 Milliliter Sud und trinken diesen. Anschliessend können Sie eine kleine Menge in eine Handfläche giessen, beide Hände aneinander reiben bis sie heiss werden und die Flüssigkeit dann im Gesicht verteilen. Die so angewendete Tinktur hilft gut gegen Leberflecken, Pigmentstörungen und zu dunklen Teint.

2. Bei Hyperplasie helfen Rosen

Die Rose hat die Wirkung, Energie- und Blutblockaden zu lösen. Sie lindert Hyperlipämie, Blockaden der Leberenergie, unausgeglichene Fluss von Energie und Blut, Wucherungen der Brustdrüse (Hyperplasie), Spannungsgefühle in der Brust, Menstruationsstörungen, Hormonstörungen bei Frauen und viele weitere Beschwerden.

Anwendung: Da der Duft von Rosen sehr schnell verfliegt macht man am besten ein Bad mit Rosenblüten. Dazu füllen Sie eine Badewanne mit Wasser und streuen Blütenblätter der Rose hinein. Das gibt müder Haut gleichmässige Feuchtigkeit und beruhigt den Geist bei Nervosität. Falls Sie Fett abbauen und abnehmen wollen sowie allgemein zur Schönheitspflege schadet es nicht, wenn Sie 3 bis 5 Gramm der Rosenknospen fünf Minuten in Wasser aufkochen, Zucker, Honig oder andere Teeblätter nach Belieben und Geschmack zugeben und trinken.

Die Behandlungserfolge des Heuschnupfens mit der TCM-Therapie

Der Frühling, die Zeit in der Bäume und Sträucher zu blühen beginnen ist das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf. Für viele Menschen mit Pollenallergie (Heuschnupfen) ist dies eine sehr unangenehme, belastende Zeit. Durch die hohe Empfindlichkeit auf verschiedene Pollen, reagiert das Immunsystem mit einer überschüssigen allergischen Reaktion. Das heisst, mit Symptomen wie rote, juckende und tränenden Augen, geschwollene Schleimhäute, welche die Atmung behindern, bis hin zu Asthmaanfällen. Selten treten Schwindel, Müdigkeit und Gedächtnisschwäche auf.

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht in der umfassenden Behandlung des ganzen Organismus eine grosse Chance, die mit der Pollenallergie (Heuschnupfen) einhergehenden, unangenehmen Symptome zu lindern. 20 – 30 % der Betroffenen haben eine leichte Pollen-Allergie, 30 – 45 % der Betroffenen haben gleichzeitig Schmerzen und Hautentzündungen. 35 % der Betroffenen haben Durchfall und 20 – 30 % beklagen sich über Asthma. Die Essgewohnheiten sind ein weiterer, wichtiger Aspekt bei der Behandlung von Heuschnupfen, eine ausgewogene, naturbelassene Nahrung, reich an Mineralstoffe, vor allem Kalzium und Phosphor haben eine antiallergische Wirkung.

Eine zentrale Rolle spielt das Immunsystem. Die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin besagt: „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Das heisst, das Immunsystem sollte gestärkt werden, dies kann mit regelmässigem Sport, vor allem in der freien Natur, sowie mit der Einnahme von chinesischen Kräutern erreicht werden, wie z. B. Ling zhi, Huang qi, Dang shen etc.

Während dem akuten Stadium des Heuschnupfens hat die Behandlung mit Akupunktur eine günstige Auswirkung auf die Symptome. Bei leichtem Heuschnupfen sind die Behandlungserfolge über 90 %. Für die Betroffenen mit stärkeren Symptomen gilt es eine umfassende Anamnese/ Diagnose zu erstellen, aus der ein Behandlungskonzept hervorgeht, das eine erholende Wirkung auf die betroffenen Organsysteme Lunge, Leber, Milz und Magen hat.

Die Entgiftung in der Chinesischen Medizin

Das "Gift" in der chinesischen Medizin bezieht sich auf zahlreiche Stoffe. Generell werden alle Substanzen, die für Gewebe, Organe und Zellen des Körpers schädlich sind, als "Gift" bezeichnet.

Dies bezieht sich sowohl auf äussere als auch auf innere Faktoren. Die äusseren Faktoren sind Kälte, Hitze, Kühle, Wind, Regen, Nebel oder krank machende warm-feuchte Luft, an die sich Körper und Organismus nicht gewöhnen. Bei den inneren Faktoren handelt es sich um verschiedene im Körper und Organismus zu langsam abgebaute Stoffwechselablagerungen.

Die Theorie der Chinesischen Medizin zur "Entgiftung"

Auf Chinesisch bedeutet Entgiftung (jiědú解毒), wörtlich "Zersetzung des Giftes". Die Theorie der Chinesischen Medizin dazu bezieht sich darauf, durch die ganzheitliche Regulierung das Anpassungsvermögen des Organismus zu erhöhen, um dadurch die verschiedenen schädlichen Substanzen aktiv umzuwandeln oder zersetzen. Das ist der Grund, weshalb es in der Theorie der Chinesischen Medizin keine Aussage wie "Ausscheidung des Giftes" gibt, sondern nur die der "Zersetzung des Giftes".

Stuhlgang ist nicht der einzige Weg zur Abgabe von Giftstoffen. Schwitzen, Harnentleerung, Husten und Niesen haben ebenfalls die Wirkung, Gift abzusondern. Die Harnentleerung ist die Hauptmethode des Körpers zur Abgabe von Stoffwechselprodukten. Ihre Wirkung ist noch stärker als die Entfernung von Giftstoffen durch den Stuhlgang.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind folgende Massnahmen wirksam zur Zersetzung des Giftes: Beleben des Blutes und Auflösen von Blutstagnationen, Blockaden des Leber-Qi auflösen, Stärken des Qi und Nähren des Blutes.



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

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

Sinoswiss Praxis Bülach
Hintergasse 1 • 8180 Bülach
Tel. 044 860 78 78 • buelach@sinoswiss.ch

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

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

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

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

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

Sinoswiss Praxis Zug
Bahnhofstr. 32 • 6300 Zug
Tel. 041 980 11 11 • info@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 Praxis Lenzburg
Augustin-Keller-Strasse 19 • 5600 Lenzburg
Tel. 062 891 18 18 • lenzburg@sinoswiss.ch

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

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

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

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