

medical  
**sinoswiss**

Sinoswiss Gesundheitsmagazin  
Ihre Gesundheit ist unsere tägliche Herausforderung

Dez. 2012 Nr.12

medical  
**sinoswiss**

Sinoswiss Gesundheitsmagazin  
Ihre Gesundheit ist unsere tägliche Herausforderung

**BON** für eine  
Gratis-Probebehandlung!

(nicht kumulierbar)

Mit einer Alternativ-Zusatzversicherung sind Behandlungen von den  
Krankenkassen anerkannt.

Unsere chinesischen Experten haben ein abgeschlossenes  
Universitätsstudium und verfügen über mehr als 20 Jahre  
Berufserfahrung.

Gesundheitsmagazin 12/2012



# INHALT

- Inhaltverzeichnisse /1  
 Chronische Bronchitis /2  
 Frau Mei Liu, TCM-Spezialistin /3  
 Fallstudie: Wechseljahrsbeschwerden /4  
 Menstruationsbeschwerden /5  
 Die chinesische Medizin zeigt Ihnen den Weg zum gesunden Schlaf /6  
 Die Heilpilze Lingzhi im chinesischen Arzneibuch /7  
 Sinoswiss Praxen /8



**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

# Chronische Bronchitis

Chronische Bronchitis ist eine unspezifische Entzündung der Tracheal- und Bronchialschleimhaut (chronic nonspecific inflammation). Typische pathologische Merkmale sind bronchialdrüsen-Hyperplasie und übermässige Schleimabsonderung. Die klinischen Syndrome treten über zwei aufeinander folgende Jahre auf, begleitend auch über Monate mit Symptomen wie Husten, Sputum und Asthma. Die chronische Bronchitis bricht häufig anfangs Winter aus und verbessert sich im Frühling. Unbehandelte Bronchitis kann zum obstruktiven Lungenemphysem oder zur pulmonalen Herzkrankheit führen.

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass die chronische Bronchitis in der Lunge entsteht, die grundlegende Ursache aber in den Nieren liegt. Durch die Nieren wird das Ein- und Ausatmen der Lunge unterstützt. Bei akuter Krankheit ist es wichtig das Fieber zu senken, Asthmasymptome zu lindern und Schleim zu lösen. Wenn die Symptome nachlassen konzentriert sich die Behandlung auf den Energieaufbau der Nieren.

Um die chronische Bronchitis zu lindern verwendet die chinesische Medizin normalerweise eine Behandlungskombination aus Akupunktur und Kräutertherapie und je nach Krankheitsverlauf auch Schröpfen und Moxibustion.



# Frau Mei Liu, TCM-Spezialistin



Name: Liu  
Vorname: Mei  
Geburtsdatum: 10. Mai 1956  
Geburtsort: Tianjin, China

## Lebenslauf

2001-2006 Chefärztin im Spital Xigujie, Bezirk Hongqiao, Tianjin  
1992-2001 Oberärztin, Spital Xigujie, Bezirk Hongqiao, Tianjin  
1985-1992 Ärztin, Spital Xigujie, Bezirk Hongqiao, Tianjin  
1980-1984 Akupunkturstudium an der Tianjin Medizin Hochschule

## Spezialgebiete:

Frau Liu hat sich mit den Behandlungsmethoden Akupunktur, Kräutertherapie und Schröpfen auf Beschwerden wie Schlaganfall, Hemiplegie, Aphasie, rheumatoide Arthritis, LWS-HWS-Syndrom, Ischias, Kopfschmerzen, Erkältungen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Tinnitus, Schwindel, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck und Asthma spezialisiert.

Frau Liu ist eine fröhliche und aufmerksame Person. Sie kommt aus einer Familie, welche ebenfalls im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin tätig ist und lernte seit ihrer Kinderheit Theorie und Praxis der TCM.

# Fallstudie: Wechseljahresbeschwerden

Frau Schmidt (Name von Redaktion geändert), 51 Jahr alt, Patientin von der Sinoswiss Praxis in Sarnen.

Symptome vor der Behandlung: Menstruationsstörung, Hitzewallungen, Nachtschweiß, schlechte Laune, Müdigkeit, Schlafstörungen; Urin, Blutdruck, Blutzucker, Blutfett und Schilddrüsenfunktionen zeigen normale Werte.

Puls- und Zungendiagnose: Zunge ist rot, Zungenbelag ist blass und dünn, der Puls ist fadenförmig.

Diagnose: Leber-Energie-Mangel, Nieren-Energie-Mangel und Yin-Mangel mit strahlendem Feuer führen zu Wechseljahresbeschwerden.

Behandlungsprinzip: Yin-Qi ernähren und Hitze senken.

Behandlungsmethode: Kombination mit Akupunkturbehandlung, Tuina-Massage und Wärmetherapie.

Nach drei Behandlungen nur noch wenige Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß und Schlafstörungen. Nach zehn Behandlungen verschwinden die Hitzewallungen und der Nachtschweiß. Die Schlafqualität hat sich verbessert und die Patientin fühlt sich auch psychisch stabiler.



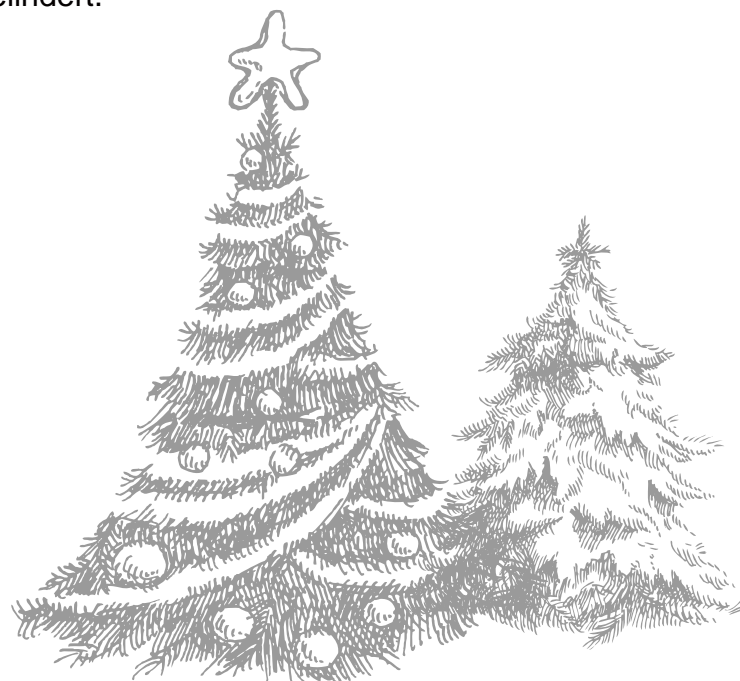
## Menstruationsbeschwerden

Frauen verschiedenen Alters leiden häufig unter Menstruationsbeschwerden.

Gerade in der Winterzeit können Menstruationsbeschwerden durch ein Fussbad gelindert werden. Die konkrete Methode ist wie folgt: Man nimmt 30 Gramm Beifuss-Blätter, 100 Gramm rohen Ingwer und 100 ml Getreideschnaps (z.B. aus Hirse). Die Beifuss-Blätter und den rohen Ingwer waschen, den rohen Ingwer in dicke Scheiben schneiden. In einen Topf legen, Wasser nach Mass hinzufügen, und 30 Minuten köcheln lassen. Den Bodensatz entfernen, den Saft in einen Becken geben und den Getreideschnaps dazugeben. Die Füße zuerst im Dampf anwärmen und dann baden.

Das Wasser sollte ca. 90 °C temperiert sein und wenn sich die Wassertemperatur auf ca. 40 °C senkt können die Füße gebadet werden.

Das Kräuterwasser soll bis zur Höhe der Knöchel gelangen. Gleichzeitig empfiehlt es sich, die Akupunkturpunkte Yongquan (sprudelnde Quelle), die Zehen und die Fersen zu massieren. Sieben Tage vor der Menstruation anfangen zum baden, einmal abends ca. 20-30 Minuten. Diese Rezeptur hat eine die Meridiane wärmende und die Kälte vertreibende Wirkung. Dabei wird das Blut belebt und die Schmerzen gelindert.



## Die chinesische Medizin zeigt Ihnen den Weg zum gesunden Schlaf

Der Schlaf ist eine wichtige Methode um das körperliche Gleichgewicht von Yin und Yang aufrecht zu erhalten. Genügend Schlaf ist der beste Weg um Ressourcen zu sparen und auch die beste Art um körperliche Reserven zu bilden, sowie um Energie aufzuladen. Schlaf heilt Müdigkeit und Erschöpfungszustände und ist das wirksamste Mittel um aus dem Zustand mangelnder Gesundheit auszutreten und sich gesund zu erhalten.

Die chinesische Medizin hat beobachtet, dass man bei aufsteigender Yin-Energie einschläft und bei aufsteigender Yang-Energie erwacht. Ausserdem ist von 21 Uhr bis 23 Uhr jeweils die Zeit in der die Yin-Energie am stärksten ist, deshalb ist diese Zeit zum Einschlafen am besten geeignet.

### 4 Wundermittel, welche die Schlafqualität verbessern:

Als erstes befürworten wir den Mittagsschlaf. In der Mittagszeit wechseln sich im Körper die Energien von Yin und Yang ab. Deshalb braucht man in dieser Zeit, also von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr nur 30 Minuten zu schlafen um sich zu erholen. Wenn die Yang-Energie aufsteigt ist man voller Tatendrang und das wiederum wirkt sich positiv auf die Arbeit aus.

Weiterhin kann man vor dem Schlafen den Atemrhythmus verlangsamen. Vor dem Schlafen gehen ist es förderlich ruhig zu sitzen, spazieren zu gehen, beruhigende Programme im Fernseher zu sehen, langsame Musik zu hören und vieles mehr, um den Körper langsam zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Ruhe erzeugt Yin-Energie und wenn die Yin-Energie aufsteigt wirkt sich diese positiv auf das Einschlafen aus.

Vor dem Schlafen sollte man eine Kleinigkeit essen um Herz und Nieren zu stärken. So zum Beispiel Kandiszucker und Lotuskerne zusammen gekocht oder kleinen Reis mit chinesischen roten Datteln. Im Schlaf leistet das Herz noch harte Arbeit. Unter den 5 Organen der chinesischen Medizin ist das Herz das am meisten geforderte. Deshalb wird es Ihrer Gesundheit zugute kommen, wenn das Herz-Yin auf passende Weise unterstützt wird.

An Schlaflosigkeit leidende Patienten sollten nicht vergessen vor dem Schlafen gehen ein warmes Fussbad zu nehmen um die gegenseitige Funktion von Herz und Nieren zu stärken. Der gegenseitige Nutzen von Herz und Nieren ist gleichbedeutend mit dem von Feuer und Wasser, das heisst, sie ergänzen und unterstützen einander. Damit haben sie auch eine gegenseitig fördernde Wirkung auf das Yin und Yang, welche einander wiederum gegenseitig zusammen halten und so erreicht der Schlaf dann seinen besten Zustand.



## Die Heilpilze Lingzhi im chinesisches Arzneibuch

Lingzhi (língzhī 靈芝) Glänzender Lackporling (*Ganoderma lucidum*) ist ein Pilz, welcher zur Gruppe der stielporlingsartigen gehört. Er hat eine grosse Wirksamkeit, heilt alle zehntausend Krankheiten und wird deshalb als „Geist-Pflanze“ bezeichnet. Weitere Namen sind „Pilz der Unsterblichkeit“ und „Kraut der spirituellen Kraft“. Lingzhi stammt ursprünglich aus Ostasien. Er ist in der chinesischen Provinz Jiangxi am meisten verbreitet. Besonders bekannt ist der rote Lingzhi aus dem Changbai-Gebirge im Nordosten China.

Als Arzneimittel werden *Ganoderma lucidum* und *Ganoderma sinense* verwendet, sie haben eine süsse und harmonisierende Eigenschaft. Sie gehören zu den Leitbahnen/Meridianen Herz, Leber, Milz, Lunge und Nieren, behandeln hauptsächlich chronische Lungentuberkulose, Husten, Asthma, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörung, bösartige Tumor etc.

Lingzhi hat eine hemmende Wirkung auf das Nervensystem, eine Blutdruck senkende Wirkung auf Kreislaufsystem und eine schleimtreibende Wirkung auf das Atmungssystem. Die Systolekraft des Herzen wird gestärkt. Darüber hinaus hat Lingzhi die Leber schützende, Immunsystem erhöhende und Bakterien bekämpfende Funktionen. Lingzhi verfügt über einen hohen medizinischen Wert. Die Wirkung zeigt sich deutlich in verschiedenen Hinsichten: Das Immunsystem stärken, den Blutzucker regulieren, den Blutdruck kontrollieren, die Chemotherapie bei Tumoren unterstützen, die Leber schützen und den Schlaf fördern.



Möge das neue Jahr Ihnen alle Wünsche erfüllen,  
und Sie mit viel Zufriedenheit und Gesundheit  
beschenken.---- Ihr Sinoswiss Team

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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