

## INHALT

Inhaltsverzeichnis .....	1
Sesam und Ingwer bei Asthma .....	2
Chinesisches Arzneibuch - Poria (Fu Ling).....	3
Fallstudie: Ischialgie.....	4
Akupunktur bei Schleimbeutelentzündung .....	5
Akupunktur gegen Erkältungskrankheiten .....	6
Rheuma und Rheumatoide Arthritis .....	7
Abnehmen mit chinesischer Kräutermischung.....	8
Kalte Füße .....	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 12/2013**

## Sesams und Ingwer bei Asthma

Bei niedrigeren Temperaturen im Winter sinkt das Yang-Energie-Qi ab und das Yin-Energie-Qi steigt auf. Es fehlt das Gleichgewicht im Körper von Yin und Yang. Infolgedessen wird das Immunsystem abgeschwächt. Daraus resultiert, dass die Kälte in den Körper eindringt. Dies kann zu einem Rückfall der Atemwegsbeschwerden, wie z.B. Asthma, führen.

Empfehlenswert für das Asthma mittels der Diätetik ist Sesam und frischer Ingwer.

Zutaten: 250 g Schwarzer Sesam; je 125 g frischer Ingwer, Kandiszucker und Honig.

Zubereitung: Schwarzer Sesam mit geringer Hitze langsam andämpfen und dann vom Herd entfernen und auskühlen lassen. Der schon gewaschene Ingwer auspressen und mit dem Sesam zusammen mischen. Zusammen aufkochen lassen und dann wieder auskühlen lassen. Der aufgelöste Kandiszucker mit Honig unter den Sesam und Ingwer geben und alles nochmals zusammen aufkochen. Schliesslich die Mischung in eine Flasche füllen und mit einem Deckel abdecken. In einen kühlen, gut belüfteten Ort lagern.

Anwendung: Morgens und abends je einen Suppenlöffel einnehmen, dies einen Monat lang als Therapie anwenden.

Wirkung: Bereits nach drei Monaten können Erfolge erzielt werden, indem das Asthma gelindert oder der Betroffene gar beschwerdefrei ist.



**Gesundheitsmagazin 12/2013**

## Chinesisches Arzneibuch - Poria (Fu Ling)

Poria ist ein wie eine Süsskartoffel geformter Pilz, der auf Kiefernwurzeln wächst. Die Haut ist dunkelbraun, das Innenfleisch ist weiß oder rosa. Dieser Pilz wächst in den chinesischen Provinzen Yunnan, Anhui, Hubei, Henan und Sichuan.

Der Geschmack ist süß, mild und neutral. Der unterstützt den Herz-, Lungen-, Milz- und Nieren-Meridian. Er beseitigt Feuchtigkeit und fördert den Harntrieb, tonisiert die Milz und reguliert den Magen, beruhigt das Herz und besänftigt das Shen (Geist).

Indikation: Diurese, Ausscheidung von Feuchtigkeit, Ödemen, Oligurie, Schwindel, Herzklopfen, Appetitlosigkeit, Durchfall, unruhiges Herz und Geist (Shen), Schlaflosigkeit und übermässige Träume.

Warnhinweis: Schwaches Ying und Feuchtigkeits-Hitze, Polyurie wegen Nieren- Mangel, Spermatorrhoe wegen Kälte des Körpers, Organfunktionsminderung wegen Qi-Mangel, Mund-Trockenheit wegen zu wenig Körperflüssigkeit.

Lebensmittel: Essig sollte vermieden oder die Einnahme reduziert werden.



## Fallstudie: Ischialgie

Ischialgie sind Schmerzen im Bereich des Ischiasnerves, streng genommen handelt es sich um das Areal einer lumbalen Nervenwurzel. Die Symptome, die meist auftreten, sind Rückschmerzen, Hüftschmerzen und Beinschmerzen.

Frau Keller ( Name von der Redaktion geändert ), Jg. 1957, hat unsere Praxis in Bern im Juli 2013 wegen Ischiasschmerzen besucht.

Diagnose von unserer TCM-Expertin Frau Liu: Schmerzgefühle der Huantiao Punkte und Yanglingquan Punkte des seitlichen Unterschenkels, dunkelrote Zunge, dünner und blasser Zungenbelag, Pulsverzögerung.

Ursache: Die pathogenen Faktoren von Wind-Kälte und Nässe dringen in den Taiyang-Meridian durch den Fuss ein, der Harnblase-Meridian ist blockiert, dies führt zu einer Blut-Qi-Stagnation und presst so auf die Nervenwurzel.

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

Behandlungsmethodik: Akupunktur-Therapie, die Meridiane entblockieren und den Blut-Qi-Kreislauf aktivieren.

Therapie-Prozess: Nach der ersten Behandlung fühlte Frau Keller weniger Schmerzen und konnte besser schlafen. Nach der sechsten Behandlung waren die Schmerzen auf der linken Seite erheblich besser und sie konnte auf dieser Seite besser schlafen. Nach der achten Behandlung verschwanden die Schmerzen und sie konnte wieder normal schlafen.

Zur Stabilisation wurden bei Frau Keller noch einige Behandlungen durchgeführt, bis die Schmerzen gar nicht mehr auftauchten.

## Akupunktur bei Schleimbeutelentzündung

Die Entzündung eines oder mehrerer Schleimbeutel des Schultergelenks wird von der TCM unterschieden als „Wind- und Kälte-Syndrom“ und „die eingefrorene Schulter“ bei Menschen mittleren Alters. Schleimbeutelentzündung in der Schulter ist eine chronische Gelenks- und Muskelerkrankung, die mit dumpfen oder stechenden Schmerzen vom Nacken bis in die Oberarme ausstrahlen. In der Nacht treten die Schmerzen verstärkt auf, was demzufolge zu Schlafstörungen und Auswirkungen ins Alltagsleben führen kann.

Bei der „warmen“ Akupunktur handelt es sich um eine von Akupunktur und Moxibustion kombinierte Behandlungsmethode. Während die Nadel steckt, wird ein Moxakügelchen auf die Akupunkturnadel eingewickelt und angezündet. Die Wärme wird mittels des Nadelkörpers in den Akupunkturpunkt geleitet. Diese Methode wärmt die Meridiane, um deren Blockaden zu lösen und den Kreislauf von Qi und Blut-Xue zu stärken. Sie wirkt besonders bei starken Kälte- und Nässe-Symptomen sowie bei stagnierenden Meridianen, wie z.B. das Bi-Syndrom von Gelenkschmerzen, Hauttaubheitsgefühl usw.

Aus Sicht der TCM zählt die Schleimbeutelentzündung in der Schulter zur Kategorie des Bi-Syndroms. Einer Schleimbeutelentzündung der Schulter können verschiedene Ursachen zugrunde liegen. In den meisten Fällen wird sie durch eine äussere oder innere Verletzung, Abnutzung und Überbelastung verursacht. Durch ein allmählich schwacher Fluss von Lebensenergie-Qi und Blut-Xue, kann Wind, Kälte, und Nässe leichter die Schultergegend schädigen. Das Qi und Blut-Xue staut sich und es führt zu einer Blockade des Meridianflusses. Der Betroffene gerät immer wieder in einen rückfälligen Zustand mit starken Schmerzen in den Schultern, was zu Bewegungsbeeinträchtigungen führen kann. Der Akupunkturpunkt wird aufgrund der Schulterschmerzen bestimmt, gesteckt und etwas gedreht um mehr Qi zu gewinnen. Danach wird Moxibustion zugefügt. Durch die Wärme der Moxibustion werden die Meridiane aufgewärmt und deren Qi- und Xue-Fluss befreit. Schliesslich werden Wind, Kälte, Nässe sowie das schädliche Qi aus den Schultern beseitigt. Die Schulterschmerzen und die Bewegungsbeeinträchtigung werden gelindert oder verschwinden ganz.

## Akupunktur gegen Erkältungskrankheiten

Erkältung ist eine durch äussere Faktoren wie pathogener Wind oder Grippe beeinflusste Krankheit, was die Unausgewogenheit der Abwehrfunktion der Lunge verursacht. Die klinischen Symptome sind hauptsächlich u.a. verstopfte und laufende Nase, Niesen, Husten, Kopfweh, Schüttelfrost, Fieber, Gelenkschmerzen im ganzen Körper und oberflächlicher Puls.

Erkältungen behandelt die Akupunktur wie folgt:

Hauptpunkte: Hegu, Quchi, Waiguan.

### 1. Angriff durch Wind und Kälte

Schwerpunkt der Diagnose: Leichtes Fieber, Schüttelfrost, nasale Stimme, laufende Nase mit dünnem Schleim, Kopfweh, Körperschmerzen, ziehende Schmerzen der Gliedmassen, Schweisslosigkeit; dünner und weisser Zungenbelag, oberflächlicher und gespannter Puls.

Rezept: Fengchi, Fengmen, Lieque.

### 2. Angriff durch Wind und Hitze

Schwerpunkt der Diagnose: Schweres Fieber, leichtes Frösteln, Kopfweh, Völlegefühl im Kopf, Schwellung und Halsschmerzen, verstopfte, laufende Nase mit dickem Schleim, dünner und leicht gelblicher Zungenbelag, oberflächlicher und schneller Puls.

Rezept: Fengchi, Dazhui, Chize.

### 3. Angriff durch Sommerhitze und Feuchtigkeit

Schwerpunkt der Diagnose: Diese Erkältung ist im Sommer zu sehen. Schüttelfrost, Fieber oder Hitze im Körper, die nicht nach oben zerstreut wird, Schwindel, schweres Gefühl im Kopf, kalte Nase mit dickflüssigem Schleim, Engegefühl in der Brust, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, gelblich-fettiger Zungenbelag, sanfter und schneller Puls.

Rezept: Zusanli, Zhongwan.



## Rheuma und Rheumatoide Arthritis

Es gibt einige Ähnlichkeiten zwischen dem Rheuma und der Rheumatoide Arthritis (RA). Beide haben äussere Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit sowie Gelenkschmerzen, dennoch gibt es wesentliche Unterschiede zwischen den beiden:

1. Krankheitsursachen: Rheuma wird meistens als Wind-Kälte-Feuchtigkeit-Gelenkschmerzen bezeichnet. Vorallem in kalten Regionen taucht zum grossen Teil solches Rheuma auf, wobei dazu keine Herzbeschwerden und schädliche Knochensubstanzen auftreten. Aus Sicht der chinesischen Medizin wird Rheuma einem Kälte-Bi-Syndrom (hán bì zhèng 寒痺症) zugeteilt.

Der Krankheitsmechanismus bei RA ist bis heute nicht besonders klar. Wenn verschiedene Faktoren wie genbedingte Anfälligkeit, Umgebung und unausgeglichenes Immunsystem zusammenwirken, können im schlimmsten Fall die Gelenke stark abgenutzt und das Herz beeinträchtigt werden.

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.

2. Pathologie und Symptome: Die rheumatischen Schmerzen tauchen bei Nässe und Kälte auf, wenn der Blutkreislauf in den Gefässen gestört ist. Die Schmerzen der RA treten besonders dann auf, wenn die Blutgefässe gepresst und nicht mehr durchgängig sind.

Die Gelenke der Rheumapatienten sind in der Frühphase nicht geschwollen, jedoch als Spätfolge werden sie geschwollen aber nicht deformiert. Die Schwellung der kleinen Finger- und Zehengelenke von RA-Patienten tritt in der frühen Phase diagonal auf. In der Spätphase werden sie deformiert.

Der Puls der Rhaumapatienten ist häufig tief und langsam; während der Puls der RA-Patienten oft fein und schnell geprägt ist.

3. Behandlungsprinzipien: Generell kann das Rheuma mit westlichen Medikamenten behandelt werden. Mit der chinesischen Medizin werden Wind und Kälte-Syndrome vertrieben, welche zur Belebung von Blut und zur Blockadenbefreiung oft schnell geheilt werden. Die RA ist nicht nur unheilbar, sondern wird manchmal auch schlimmer, je länger sie behandelt wird.

## Abnehmen mit chinesischer Kräutermischung

In der heutigen Zeit gibt es eine Vielzahl von Methoden, die Menschen beim Abnehmen unterstützen. Leider sind viele davon nicht erfolgreich, sondern eher schädigend. Einige chinesische Kräutermischungen fördern gute Erfolge ohne Nebenwirkungen:

1. Gou- Qizi täglich einmal morgens und abends 30 g, mit Tee aufnehmen. Weiterhin essen wie gewohnt. Nach einen Monat kann die Gewichtsreduktion um ca. 3 kg liegen.
2. Vor dem Essen 4 bis 10 Tabletten Da-Huang einnehmen, das ganze 1 bis 2 Mal am Tag. Der Stuhlgang sollte dabei nicht mehr als 3x täglich sein.
3. Die Mischung mit folgenden Zutaten: JüeMingZi 30Gramm, ZeYan 15 Gramm, YuLiRen 15Gramm, HouMaRen 10 Gramm Shan Zhao 10 Gramm, alles zermahlen. Immer 20 Gramm von der Mischung 1-2 x eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen.
4. Fan-Xie Blatt, Tao-Ren, Zhu-Ling, Chi-Qiao, Huang-Zhi Wasser mit 10 Gramm von der Mischung aufbrühen und davon bis zu 3 Mal täglich einnehmen.

WICHTIG: Bevor sie die Kräuter einnehmen, sollten Sie einen erfahrenen TCM – Experte aufsuchen damit er aufgrund ihres Energiestatus entscheiden kann, welche Kräutermischung für Sie persönlich geeignet ist.



# Kalte Füsse

Im antiken China wurden bereits kalte Füße als pathogenen Einfluss behandelt. Da die Füße vom Herzen am weitesten stehen, und die Sohlen mit wenig Fettgewebe ausgestattet sind, können die Füße wenig Wärme speichern. TCM erklärt sich die Sache so, dass im Winter die Yang-Energie sich nach Innen verlagert und so weniger Wärme ausstrahlt. Die Extremitäten werden vernachlässigt. Die Atemwegs-Schleimhäute haben zudem einen Zusammenhang mit den Füßen. So kann es passieren, dass bei kalten Füßen sich die Blutgefäße in den Atemwegen verengen, das Immunsystem sich senkt und alle Bakterien durch die Nase oder Mundschleimhaut eindringen und dann Erkältung, Bauchweh, Rückenbeschwerden, Beinschmerzen, Durchfall und Menstruationsbeschwerden verursachen können.

Um die Füße warm zu halten, kann man ausser warme Kleidung wie Socken und Tragen von warmen Schuhwerk, öfters Sport treiben wie Joggen, Wandern oder Spazieren.

Empfehlenswert ist auch ein warmes 20 Minuten Fuss-Bad abends vor dem Schlafen. Die Temperatur des Wassers soll zwischen 45 und 65 Grad liegen. Es hilft gegen die Kälte und aktiviert die Blutzirkulation. Die Füße werden zusätzlich genährt und gepflegt und lindert schwere Beine. Das warme Wasser bewirkt guten Schlaf und ein erfrishtes Erwachen am Morgen. Nach TCM -Traditionelle Chinesische Medizin-empfehlen wir Ihnen hier noch einige ergänzende Kräutermischungen zum Fussbad:

- Mit Gan-Cao und Yuan-Hua als Zusatz im Wasser können kalte Füße vermieden werden
- Mit Mu-Li und Da-Huang, Di-Fu-Zi und She-Chuang können Hautkrankheiten wie Pilz etc. am Fuss vorgebeugt werden
- Mit Bai-Guo-Baumblatt kann bei Kindern Durchfall stoppen
- Mit Fu-Ping und Ma-Huang können Schwellungen oder Ödeme an Beinen gelindert werden.



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