



## Editorial

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser neuen Patientenschrift regelmässig wertvolle Tipps und nützliche Informationen rund um die TCM zu liefern. Die Idee ist es, jedes MediQi-Forum einem speziellen Thema zu widmen und Ihnen dadurch interessantes Hintergrundwissen zum jahrtausendalten medizinischen System zu vermitteln. Zum anderen nutzen wir diese Plattform auch, um Ihnen Einblick in unsere neun Zentren zu gewähren: Sie lernen die Menschen, die bei uns tätig sind kennen und erfahren rechtzeitig alles über spezielle Angebote und Veranstaltungen, die wir organisieren und durchführen.

Diese erste Nummer dreht sich um die Traditionelle Chinesische Medizin im allgemeinen einerseits, andererseits erfahren Sie durch unseren leitenden Schulmediziner Dr. med. René Ochsenbein, welche Rolle TCM und Schulmedizin nebeneinander einnehmen. Wir legen Ihnen auch die letzte Seite ans Herz: dort erfahren Sie nämlich alles über die offene Sprechstunde, die wir in unseren Zentren neu ins Leben gerufen haben. Eine innovative Sache, die Sie gerne auch Ihren Freunden und Bekannten weiter empfehlen können.

Nun wünsche ich Ihnen aufschlussreiche Lektüre beim Lesen dieses TCM-Ratgebers.

Claudio Merz  
Delegierter des Verwaltungsrates,  
MediQi AG

### Gegensätze bilden ein Ganzes: Yin und Yang

Die Theorie über Yin und Yang ist wegweisend in der Traditionellen Chinesischen Medizin – die Begriffe tauchen deshalb immer wieder auf. Die Erklärung, was unter Yin und Yang verstanden wird ist – wie die gesamte Traditionelle Chinesische Medizin – nicht einfach zu verstehen. Jedoch hilft es, wenn man sich ansatzweise damit befasst. Die Theorie, die der taoistischen Naturphilosophie entspringt, besagt, dass sich alle Dinge in zwei Gegensätze teilen lassen – in Yin



und Yang. Demzufolge lassen sich alle Begebenheiten des Lebens und alle Naturphänomene aus dem wechselseitigen Zusammenspiel von Yin und Yang ableiten. Das eine schliesst das andere nicht aus: es gibt keinen Winter ohne Sommer, keinen Tag ohne Nacht, keinen sonnenbestrahlten Hügel ohne Schattenseite, kein Einatmen ohne Ausatmen. Yin verkörpert das Weibliche, Passive, Empfangende, Yang das Männliche, Aktive, Schöpferische. Gesundheit, im Sinne der TCM ist also, wenn das Yin und Yang auf verschiedenen Ebenen im Gleichgewicht zusammenwirken. Wird das Gleichgewicht gestört, kommt es zu Beschwerden.

### Qi – der freie Fluss der Lebensenergie

Die Lebensenergie Qi (Tschi) ist die Wurzel aller Energie: Harmonie und Gleichgewicht hängen vom gleichmässigen, ununterbrochenen Fluss des Qi ab. Qi fliesst über ganz bestimmte Leitbahnen (Meridiane) und in ganz bestimmten Kreisläufen. Wird dieser Energiefluss durch äussere (klimatische) oder innere (emotionale) Faktoren gestört, können Krankheiten die Folge sein. Die TCM-Behandlung hat zum Ziel, Ordnung und Harmonie wieder herzustellen. Das heisst, das Qi wieder ungehindert zum Fliessen zu bringen und damit die Organe ausreichend zu versorgen.

Das Ziel ist die Gesundheit Der Weg zu mehr Gesundheit führt bei den MediQi-Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin über wertvolle Präventionshilfe, die qualitativ hochwertige Diagnose und eine Therapie, welche die TCM-Ärzte exakt auf das Krankheitsbild des Patienten ausrichten. Diese setzt sich in der Regel aus einer Kombination von mehreren Verfahren der TCM zusammen. Die Therapie zielt darauf ab, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, damit eine Linderung der Beschwerden eintritt, respektive eine Krankheit geheilt werden kann.

Die wichtigsten TCM-Therapien:  
**Akupunktur** Auf den Meridianen (Leitbahnen) befinden sich 365 genau definierte Stellen, die Akupunkturpunkte. Durch diese Punkte wird der entsprechende Meridian mittels Akupunktur-nadel von aussen erreicht und auf bestimmte Weise beeinflusst. Die Akupunktur wirkt u. a. schmerzlindernd und entwickelt mittelfristig

## TCM HORIZONTE

### Ausgewähltes Leser-Angebot – auch zum Weiterempfehlen

Der Erfolg der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf der individuellen und ganzheitlichen Diagnosestellung. Als Folge der andauernd grossen Nachfrage bieten die Ärzteteams der neun MediQi-Zentren den Leserinnen und Lesern des MediQi-Forums regelmässig offene Sprechstunden an – auch für deren Angehörige und Freunde. Füllen Sie die entsprechende Antwortkarte vollständig aus. Die verantwortliche Zentrumsleiterin wird sich anschliessend mit Ihnen, respektive der interessierten Person in Verbindung setzen.



### TCM-Gesundheits-Tipp

An heissen Tagen, vor allem im Sommer, erreicht Yang seinen Höhepunkt. Das bedeutet für den Menschen, dass er einerseits weniger Schlaf braucht, sich andererseits jedoch vor körperlicher Überanstrengung hüten soll, um nicht zu viel zu schwitzen (übermässiger Schweiß schädigt das Qi und die Körpersäfte). Zum Schutz des Yin und der Körpersäfte empfehlen die MediQi-Spezialisten deshalb, tagsüber eine Ruhepause einzulegen und die sportlichen Aktivitäten der körperlichen Konstitution anzupassen.

**TCM in der Küche** Frisches und Kühles, nicht aber Kaltes soll jetzt auf den Tisch kommen. Dazu zählen vermehrt Früchte, Frucht- und Gemüsesäfte, Grüntee und Salate. Zu vermeiden sind Nahrungsmittel mit trocknenden, erhitzenen und fettigen Eigenschaften. Zu ihnen zählen Alkohol, Fett, scharfe Gewürze wie Curry etc. Essen Sie in entspannter Atmosphäre, regelmässig, langsam und nicht zu spät abends.

#### TCM - Einkaufszettel im Sommer

Gemüse: grüner Salat, Rettich, Spinat, Tomate, Gurke, Chinakohl, Kürbis, Aubergine, Karotte, Kartoffel  
Früchte: Birne, Orange, Apfel, Banane, Ananas, Feige, Melone, Kiwi  
Getränke: Obst- und Gemüsesäfte, Grüntee.



### MediQi-Notizen unserer MitarbeiterInnen

**Ihr 10. Jubiläum feiern:** Dr. Liu Aihua, Stellenantritt 1.3.1998, Professorin für TCM, Chefärztin MediQi. Frau Dr. Liu war von 1998 bis 2006 Chefärztin im MediQi-Zentrum Bad Ragaz und wechselte am 1. September 2006 in das damals neue MediQi-Zentrum in Chur. Ihr Spezialgebiet ist Akupunktur.

Gabriela Frischknecht, Stellenantritt, 1.3.1998. Teilzeitmitarbeiterin Administration. Frau Frischknecht lebt mit ihrer Familie in Bad Ragaz, sie ist verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. In ihrer Freizeit betreibt sie Sport und gibt das Lesen und die Familie als ihre Hobbies an.

### MediQi-Aktuell

Am Samstag, 25. Oktober 2008 findet der 4. Tag der Akupunktur unter dem Patronat des Verbandes SBO-TCM statt. Auch die MediQi-Zentren öffnen an diesem Tag ihre Türen und empfangen Interessierte mit einem speziellen Programm. Weitere Informationen folgen im nächsten MediQi-Forum für TCM, auf [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch) sowie in der Tagespresse.



Für eine individuelle Besichtigung eines Zentrums, ideal auch für Gruppen, informieren Sie sich bitte direkt beim Zentrum Ihres Interesses. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten gerne auf.



### Kontakte

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken  
Schachenallee 29 · 5000 Aarau  
Telefon 062 823 33 33  
[aarau@mediqi.ch](mailto:aarau@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Baden  
Bäderstrasse 18 · «Zum Schiff»  
5400 Baden  
Telefon 056 222 30 60  
[baden@mediqi.ch](mailto:baden@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Bad Ragaz  
Bartholoméplatz · Postfach 325  
7310 Bad Ragaz  
Telefon 081 300 46 60  
[badragaz@mediqi.ch](mailto:badragaz@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Basel  
Josefsklinik · Bundesstrasse 1  
4054 Basel  
Telefon 061 272 20 20  
[basel@mediqi.ch](mailto:basel@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an der AndreasKlinik  
Rigistrasse 1  
6330 Cham  
Telefon 041 781 55 00  
[cham@mediqi.ch](mailto:cham@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Chur  
Quaderstrasse 7  
7000 Chur  
Telefon 081 250 10 60  
[chur@mediqi.ch](mailto:chur@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am Spital Sanitas Medical Center Sanitas · Grütstrasse 55  
8802 Kilchberg  
Telefon 043 810 88 11  
[kilchberg@mediqi.ch](mailto:kilchberg@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Uster  
Wagerenstrasse 1 (beim Spital Uster)  
8610 Uster  
Telefon 043 466 96 60  
[uster@mediqi.ch](mailto:uster@mediqi.ch)

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken  
Münchhaldenstrasse 33  
8008 Zürich  
Telefon 043 499 10 20  
[zuerich@mediqi.ch](mailto:zuerich@mediqi.ch)

Ja, ich möchte von der offenen Sprechstunde profitieren und bitte um einen Termin für ein Beratungsgespräch.

Name	Vorname
Strasse	
PLZ/Ort	
Tel. Nummer	
Datum/Unterschrift	

Ich wünsche einen Termin bei folgendem MediQi-Zentrum:

<input type="checkbox"/> MediQi Aarau	<input type="checkbox"/> MediQi Basel	<input type="checkbox"/> MediQi Kilchberg
<input type="checkbox"/> MediQi Baden	<input type="checkbox"/> MediQi Cham	<input type="checkbox"/> MediQi Uster
<input type="checkbox"/> MediQi Bad Ragaz	<input type="checkbox"/> MediQi Chur	<input type="checkbox"/> MediQi Zürich

Antwortkarte für Freunde / Bekannte

Ich würde auf Ihre offene Sprechstunde aufmerksam gemacht und wünsche ein Beratungsgespräch. Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Name	Vorname
Strasse	
PLZ/Ort	
Tel. Nummer	
Name der Person, die Empfehlung gab:	

Ich wünsche einen Termin bei folgendem MediQi-Zentrum:

<input type="checkbox"/> MediQi Aarau	<input type="checkbox"/> MediQi Basel	<input type="checkbox"/> MediQi Kilchberg
<input type="checkbox"/> MediQi Baden	<input type="checkbox"/> MediQi Cham	<input type="checkbox"/> MediQi Uster
<input type="checkbox"/> MediQi Bad Ragaz	<input type="checkbox"/> MediQi Chur	<input type="checkbox"/> MediQi Zürich



Behandlung mit Tui Na-Massage

eine Langzeitwirkung. Bei MediQi werden ausschliesslich feine, sterile Einweg-Edelstahlnadeln verwendet.

**Tui Na-Massage** Die Tui Na-Massage zählt mit der Akupunktur und der Kräutermedizin zu den wichtigsten Behandlungsmethoden der TCM. Mittels Tui Na-Massage beeinflusst der TCM-Spezialist die Meridiane und deren Nebengefässe mit verschiedenen Techniken – dabei gelten das Tui (Schieben) und das Na (Kneifen) als die am häufigsten eingesetzten Handverfahren. Tui Na stellt eine gute Alternative für Kinder und Menschen mit Nadelangst dar.

**Kräutermedizin** Chinesische Kräuter werden bei MediQi zur Behandlung «innerer Krankheiten» verordnet. Bei den kontrollierten und – sowohl betreffend Qualität und Sicherheit – hoch stehenden TCM-Heilmitteln handelt es sich um Kräuter, deren Wurzeln, Rinden, Blüten, Blätter, Stängel sowie um mineralische, selten auch tierische

#### Das übernimmt die Krankenkasse

Die chinesischen MediQi-TCM-Ärzte sind EMR-anerkannt. Das heisst, die Leistungen werden mit einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin von den Krankenkassen anteilmässig übernommen. Dasselbe gilt für die verordnete Kräutermedizin. Die schulmedizinischen Leistungen werden gemäss den kantonal gültigen Tarifen TARMED abgerechnet und von den Krankenkassen gemäss Grundversicherung zurückerstattet.

Produkte. Gemäss der Verordnung lässt MediQi die Kräuter beim Vertrauenspartner, der Kündig Pharma AG, für jeden Patienten entsprechend seines Befundes zu einer individuellen Rezeptur kombinieren. Die Patienten erhalten diese als einzeln verpackte, standardisierte Tagesdosen, welche in heisses Wasser einzurühren und einzunehmen sind. Die einzeln verpackten Kräuter haben für den Patienten den Vorteil, dass die Mischung immer mit der exakt gleichen Menge Heilkräutern zusammen gesetzt ist. Dies gilt als Garantie für den besten Therapieeffekt.

**Moxibustion** Die Moxibustion behandelt – meist in Kombination mit Akupunktur – Krankheiten durch die Anwendung von Hitze an Akupunkturpunkten oder bestimmten Orten des Körpers; Moxibustion wird auch zur Vorbeugung von



Krankheiten angewendet. Als Material wird Moxawolle in Form von Zigarren oder kleinen Kegeln benutzt, die aus getrockneten und gepressten Blättern des Beifusses bestehen.

**Schröpfung** Beim Schröpfen wird die Hautoberfläche durch Auflegen von erhitzten Glaskugeln

## TCM = eine ganzheitliche Medizin

TCM ist eine wahre Schatzkammer und wichtiger Bestandteil der chinesischen Kultur. Während dreitausend Jahren entwickelte sich die TCM unter dem Einfluss chinesischer Philosophien zu einem eigenständigen System medizinischer Theorien.

TCM betont, dass die Beziehung zwischen Mensch und Natur als einheitlich zu betrachten ist und auch der menschliche Organismus wird als untrennbares Ganzes verstanden. Sie legt grossen Wert auf Prävention und Pflege der Gesundheit. Das bedeutet zum einen vorbeugen, damit Krankheiten nicht entstehen. Zum anderen rechtzeitig behandeln, damit sich eine Krankheit nicht verschlimmert, respektive geheilt wird. Basis dafür und Kern der TCM-Behandlung ist immer die exakte Diagnosestellung.

MediQi ist der europäische Exklusivpartner des Staatsministeriums für TCM der Volksrepublik China. Dies garantiert unseren Patienten eine Behandlung durch hoch qualifizierte, mit mehr als 15-jähriger Berufserfahrung ausgestattete Spezialisten. Ihre Ausbildung zum TCM-Arzt dauert fünf Jahre. Ein Drittel der Zeit wird für das Grundstudium der westlichen Medizin, zwei Drittel für die Spezialisierung zur TCM aufgewendet. Während die TCM-Ärzte bei MediQi praktizieren, nehmen sie 6-mal jährlich an einer Weiterbildung teil. Dazu gehören unter anderem der Austausch über Behandlungserfolge sowie das Auseinandersetzen mit hier häufig auftretenden Krankheiten.

*Frau Professor Dr. Aihua Liu, Cheffärztin der TCM bei MediQi*

## TCM FORUM

(die beim Abkühlen ein Vakuum bilden) angesaugt und so die Durchblutung angeregt. Der Hauptzweck des Schröpfens ist das Ausleiten äusserer krank machender Faktoren wie Wind und Kälte.

**Ohrakupunktur** Bei der Ohrakupunktur werden Samenkörner an bestimmten Punkten am Ohr angebracht. Erreicht wird dadurch eine mehrere Tage anhaltende Dauerstimulation. Das Prinzip basiert auf der Annahme, dass sich am Ohr der ganze Körper wieder findet; von diesen Ohrpunkten kann auf den gesamten Organismus Einfluss genommen werden.

**Diese Krankheitsbilder sprechen gut auf TCM an** In über zweitausend Jahren hat die TCM zahlreiche therapeutische Methoden für die Behandlung von chronischen und akuten Erkrankungen entwickelt. Ihre hohe Wirksamkeit und ihr andersartiges Krankheitsverständnis machen sie zur wertvollen Ergänzung zur Schulmedizin. Bei MediQi geben bei den Umfragen 81 Prozent der Patientinnen und Patienten eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes an. Die TCM kann viele Krankheiten heilen oder die damit verbundenen Symptome bessern, Schmer-



zen lindern oder das Wohlbefinden steigern. MediQi verzeichnet sehr gute Behandlungsergebnisse bei Schmerzkrankungen jeglicher Art. Ebenso aussichtsreich werden chronisch entzündliche Krankheiten des Rheuma-Bereichs, der Atemwege oder des Darms behandelt.

Hier eine Liste derjenigen Beschwerden, welche nachgewiesen gut auf die Therapien der TCM ansprechen.

#### Schmerzen

Kopfschmerzen / Migräne  
Rückenschmerzen / Diskushernie  
Gelenkschmerzen / Arthritis, Arthrose  
Neuralgien

#### Allergien / Immunsystem

Heuschnupfen  
Asthma  
Ekzeme  
Neurodermitis  
Chronische Sinusitis  
Häufige Erkältungen  
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa (entzündliche Magen-, Darmerkrankungen)

#### Funktionelle Magen- und Darmstörungen

Blähungen  
Durchfall / Verstopfung  
Reizdarm / Reizmagen  
Sodbrennen  
Übelkeit und Erbrechen  
Völlegefühl

#### Beschwerden der Harnwege

Anfälligkeit auf Blasenentzündungen  
Blasenkrämpfe

#### Frauenbeschwerden

Zyklusstörungen  
Menopause  
Postmenopause

#### Psychisch / Psychosomatisch

Angst- / Panikstörungen  
Burn out  
Schlafstörungen  
Leichte Depression

#### Diverse

Raucherentwöhnung  
Gestörtes Allgemeinbefinden  
Müdigkeit  
Konzentrationschwierigkeiten  
Erschöpfungszustände  
Energielosigkeit

#### Erkrankungen Kinder

Bettnässen  
Bauchkoliken  
Verstopfung  
Neurodermitis, Ekzeme  
Aufmerksamkeitsstörungen, «Hyperaktivität»

**Für eine Abklärung dieser sowie weiterer Krankheiten / Beschwerden empfehlen wir Ihnen auch unsere offene Sprechstunde. Lesen Sie dazu den Beitrag auf der letzten Seite.**

Aufgrund der Leserfreundlichkeit wird im MediQi-Forum weitgehend die männliche Form verwendet.

## TCM in Kombination mit Schulmedizin

Schulmedizin und TCM verfolgen ganz unterschiedliche Theorien über Entstehung, Charakter und Behandlung von Krankheiten. Unsere Schulmedizin versucht, Krankheiten als biologische Veränderungen verschiedener Körpergewebe zu verstehen. Apparative Untersuchungen – Laborbefunde, Röntgen etc. – dienen zum Nachweis. Die Behandlung zielt darauf ab, die Veränderungen durch Medikamente und / oder Operationen rückgängig zu machen, respektive ihre Auswirkungen zu verringern.

Nach dem Verständnis der TCM entstehen Krankheiten durch äussere (klimatische) oder innere (emotionale) Faktoren, welche die Leitbahnen (Meridiane) des Körpers befallen sowie die Zirkulation der Körperenergien (Grundsubstanzen) stören und aus dem Gleichgewicht bringen. Die TCM versteht Krankheiten also als Störung des inneren Gleichgewichts, der körperlichen und seelischen Harmonie. Zur Diagnosestellung sind altbewährte Methoden wie die Befragung des Patienten, die Betrachtung seiner Erscheinung und seines Verhaltens, aber auch die Beurteilung der Zunge und des Pulses von zentraler Bedeutung. Anders als bei der Schulmedizin bezweckt die Behandlung nicht die Reparatur einer biologischen Veränderung. Die Behandlung versucht, das gestörte Gleichgewicht zu regulieren und den Körper in einen harmonischen Zustand zurück zu führen.

#### Unterschiedliche Ansätze – optimale Therapie

Diese unterschiedlichen Ansätze bringen es mit sich, dass sich Schulmedizin und TCM in idealer Weise ergänzen. Während die Stärken der Schulmedizin in der Behandlung organischer Krankheiten wie beispielsweise Herzinfarkt, Infektionskrankheiten, Tumoren oder körperliche Verletzungen liegen, ist die TCM vor allem bei den so genannt funktionellen Krankheiten erfolgreich. Dazu gehören unter anderem verschiedene Schmerzzustände, Krankheiten des Immunsystems, Reizdarm oder auch einige psychische Störungen wie zum Beispiel das Burn-out-Syndrom. Häufig ist es sinnvoll, beide Verfahren miteinander anzuwenden. TCM und Schulmedizin können sich in ihrer Wirkung ergänzen, oder es können durch die TCM Medikamente eingespart, respektive deren Nebenwirkungen verringert werden. Bedeutend ist auch die Tatsache, dass mit der TCM oft eine Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens und der allgemeinen Abwehrkräfte erreicht wird. Dies ist auch der Grund, weshalb sie sich gut zur Krankheitsprävention eignet.

*Dr. med. René Ochsenbein, Chefarzt Schulmedizin bei MediQi*

Bitte frankieren

Bitte frankieren

**MediQi**  
Die Zentren für Traditionelle  
Chinesische Medizin in Europa  
Quaderstrasse 28  
7000 Chur

**MediQi**  
Die Zentren für Traditionelle  
Chinesische Medizin in Europa  
Quaderstrasse 28  
7000 Chur