



Dr. Aihua Liu über
Akupunktur

Seite 3



Dr. med. Andreas Wüest über
Schmerzbehandlungen

Seite 4



Heilöl «Zu enger Hut» hilft
bei Kopfweh

Seite 6



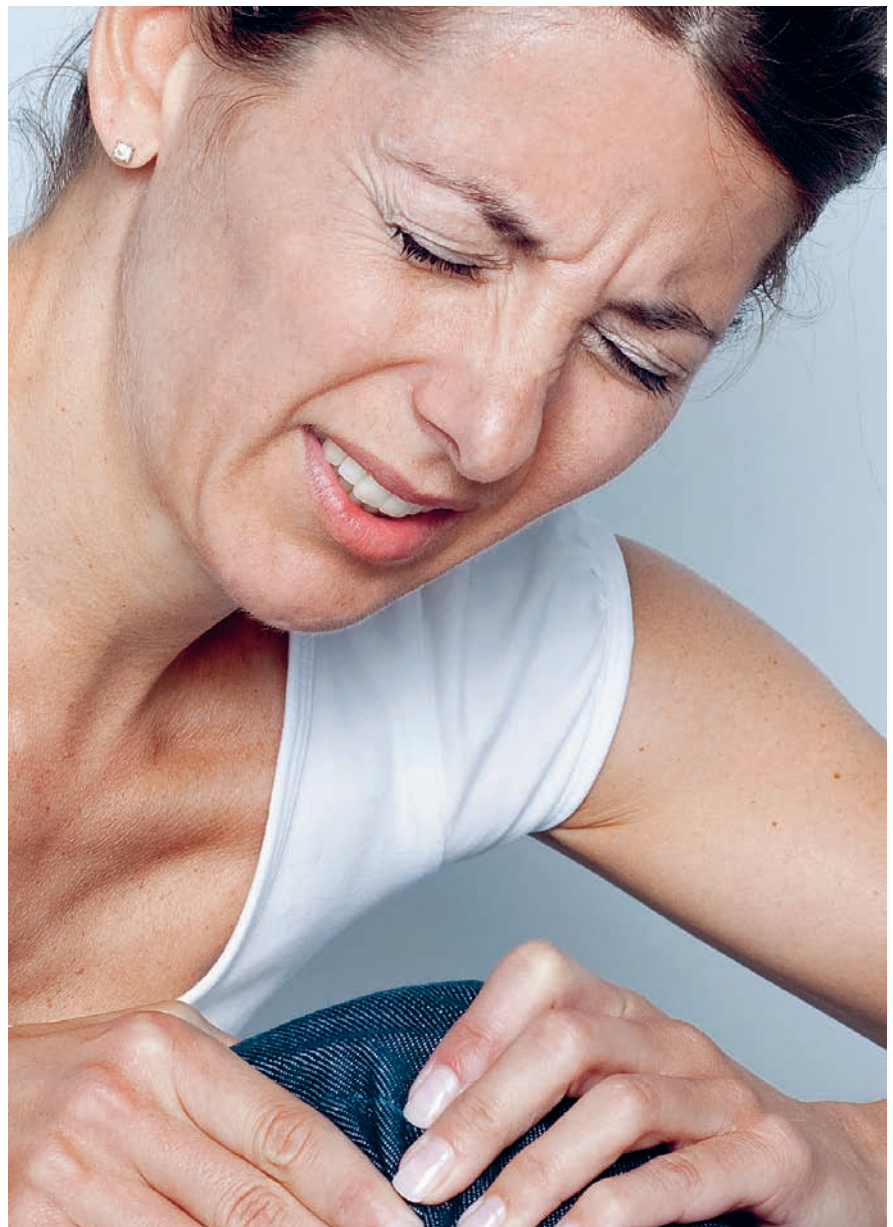
Gespräch mit Ursula Clavuot,
Schmerzpatientin

Seite 7

MediQi hilft bei Schmerzen

Gespräch mit Dr. med. René Ochsenbein, schulmedizinischer
Chefarzt der MediQi-Zentren.

> Seite 2



Prinzipiell kann jede Art Schmerz mit TCM behandelt werden

Gespräch mit Dr. med. René Oxsenbein, schulmedizinischer Chefarzt der MediQi-Zentren.

Editorial



Herzlich willkommen

Schmerzen sind eine massive Beeinträchtigung des Alltags; ob Rücken, Kopf, Schulter, Gelenk, ob chronisch oder akut, Schmerzen behindern.

MediQi kann bei vielen Arten von Schmerzen helfen.

Darum haben wir dieses Forum auch ganz dem Schmerz gewidmet. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten auf, wie MediQi bei Schmerzen helfen kann.

Ich freue mich auch ganz besonders, dass Dr. med. Andreas Wüest, FMH Rheumatologie, Dr. med. René Oxsenbein, schulmedizinischer Chefarzt der MediQi-Zentren und Dr. Aihua Liu, Professorin für TCM mit ihrem Wissen und ihrer Kompetenz zum guten Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

Mit freundlichen Grüßen
Claudio Merz
Geschäftsführer MediQi

Impressum

Herausgeber: MediQi AG
Quaderstrasse 28 · 7000 Chur
Tel. +41 81 257 11 77
www.mediqi.ch

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



Wie definiert man in der Traditionellen Chinesischen Medizin den «Schmerz»?

In der TCM wird Schmerz meist als Obstruktion des Flusses der Grundsubstanzen bzw. Energien in einem bestimmten Meridian verstanden und unter dem Begriff Bi-Syndrom zusammengefasst (Bi = Stauung, Obstruktion). Bei lang dauernden chronischen Schmerzen stellt sich zusätzlich auch eine Qi- bzw. Blut-Schwäche ein, d.h. ein Mangel dieser Grundsubstanzen.

Was ist das Behandlungsziel?

Durch die Behandlung soll die Obstruktion im betroffenen Meridian beseitigt werden, d. h. die Qi- und Blut-Zirkulation soll wieder ermöglicht werden. Bei einer Qi- bzw. Blut-Schwäche sollte auch das Qi bzw. Blut gestärkt werden.

Können alle Arten von Schmerzen mit TCM behandelt werden?

Prinzipiell können alle Arten von Schmerzen mit TCM behandelt werden, also Schmerzen am Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Neuralgien und – im Sinne einer adjuvanten Therapie – auch tumorbedingte Schmerzzustände.

Wie wird der Schmerz behandelt?

Die wichtigsten Methoden bei der Schmerzbehandlung in der TCM sind in erster Linie die Akupunktur und die Tui-

Na-Massage, allenfalls ergänzt durch Kräutertherapie oder Wärmeanwendungen.

Ist die Wirkung von TCM wissenschaftlich bewiesen?

Viele wissenschaftliche Studien zur Behandlung von Schmerzen mit TCM bzw. Akupunktur weisen eine klinische Wirksamkeit der Akupunktur nach, z. B. bei Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen. Bereits seit längerem ist die Endorphin-Ausschüttung bekannt, ganz neue Studien haben nun herausgefunden, dass mit Akupunktur auch das stark schmerzstillende Adenosin ausgeschüttet wird.

Haben sich diese Studien-Resultate in Ihrer täglichen Arbeit bestätigt?

Ja, die Studienergebnisse decken sich mit unseren eigenen Resultaten. Zwischen 50% und 60% der Patienten sprechen sehr gut oder gut auf die Behandlung an, d. h. die Schmerzen können deutlich gelindert oder gar eliminiert werden.

Zeigen die Behandlungen auch Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen im eigentlichen Sinn sind meistens nur leichter Natur. Interessant ist aber, dass durch die TCM-Behandlung auch das Allgemeinbefinden und der psychische Zustand des Patienten sich häufig deutlich verbessern.

Akupunktur kann Schmerzen lindern

Dr. Aihua Liu, Professorin für TCM und Chefarztin TCM der MediQi-Zentren.



Eine Vielzahl klinischer Daten sowie Versuche bei Tieren haben bewiesen: Akupunktur kann Schmerzen lindern. Nach Meinung vieler Wissenschaftler erfolgt die Schmerzlinderung durch Akupunktur auf neurologischer Ebene.

- 1.** Die durch Nadelstiche ausgelösten Signale kommen in bestimmten Strukturen mit Schmerzsignalen zusammen. Sie beeinflussen sich gegenseitig.
- 2.** Auf verschiedenen Ebenen werden mittels Akupunktur die hemmenden Mechanismen des Schmerzempfindens belebt.
- 3.** Verschiedene Hirnregionen werden bei der Akupunktur stimuliert. Dadurch werden Impulse erzeugt, welche die Übertragung der Schmerzreize vermindern.
- 4.** Die von der Akupunktur ausgelösten Signale wirken sich auf die Ausschüttung der neurohumoralen Substanzen aus. Vor allem die Ausschüttung der körpereigenen Substanzen Serotonin, Endorphine und Acetylcholine werden durch die Akupunktur unterstützt.

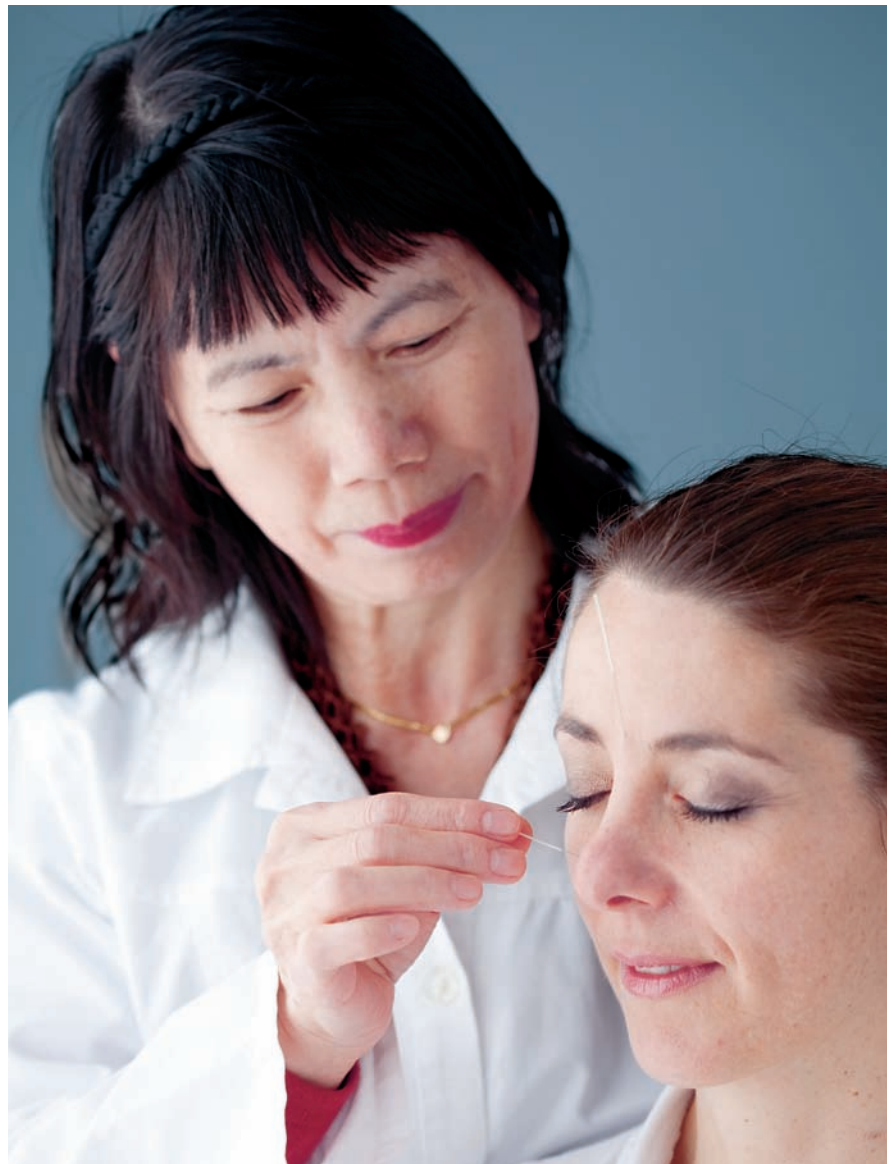
Erfolg durch hohe **Patientenzufriedenheit**

Seit über 5 Jahren wird bei MediQi im Rahmen des Qualitätsmanagements bei allen Patienten eine Erhebung mittels Fragebogen nach Behandlungsabschluss durchgeführt; mit einer Rücklaufquote von über 70%.

46% der Behandlungen bei MediQi erfolgten wegen – meist chronischer – Schmerzen, rund ein Drittel davon wegen Schmerzen am Bewegungsapparat. Ein guter Behandlungserfolg, d.h. die völlige Beschwerdefreiheit oder mindestens ein starker Rückgang der Schmerzen konnte bei 52% der Patienten erreicht werden.

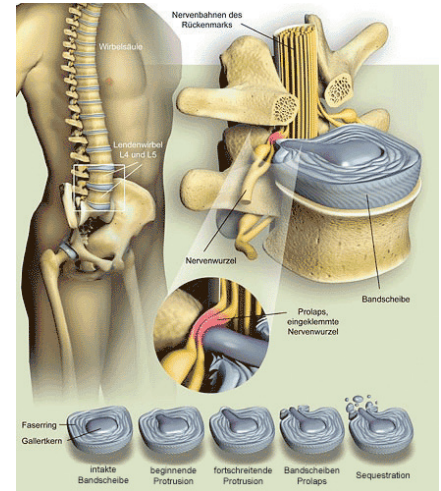
Die besten Resultate wurden bei schmerzhaften Sehnen- und Muskelansätzen wie Tennisellbogen oder Achillessehnenent-

zündung mit einer Ansprechrate von 61% erreicht, gefolgt von Wirbelsäulenerkrankungen mit 54% und Gelenkerkrankungen mit 46%. Auch Patienten mit Fibromyalgie und chronischen Schmerzsyndromen gaben in 46% der Fälle eine relevante Besserung an, wobei sich dies sowohl auf die Schmerzen wie auch auf die Begleitsymptome wie Müdigkeit und Schlafstörungen bezieht.



Schmerzbehandlung in der Schulmedizin

Dr. med. Andreas Wüest, FMH Rheumatologie, SSIPM Schmerztherapie, schulmedizinischer Leiter MediQi Kilchberg.



Eingeklemmte Nervenwurzel (Prolaps) im Bandscheibenvorfall.

Schmerzen warnen uns vor Schädigungen unseres Körpers. Es ist ein Alarmsystem, welches wie ein Meldesystem der Feuerwehr aufgebaut ist. In der Haut, Muskulatur und den Knochen sind die ersten Feuermelder und senden ein Signal an die Telefonzentrale (Rückenmark). Dort wird entschieden, welche Signale echt und wirklich alarmierend sind und an die Hauptzentrale (Gehirn) weitergeleitet werden müssen.

Es gibt auch Falschmeldungen, welche normalerweise abgefangen werden. Nur 5% der Meldungen werden an das Gehirn weitergeleitet, der Rest wird herausgefiltert oder durch einfache Reflexe an Ort und Stelle auf Ebene des Rückenmarks gelöst. Wenn dieses Filtersystem versagt und das Gehirn die Schmerzen zu speichern beginnt, können chronische Schmerzen entstehen.

Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin versucht, durch Energiemeridiane das System wieder zu korrigieren und die Selbstheilung anzuregen. Nach Auffassung der TCM sind Schmerzzustände generell auf eine Blockade im Qi- und Xue (Blut)-Fluss zurückzuführen. Der Schmerz ist ein Indikator für den gestörten Energiefluss. Werden mit Akupunktur und/oder anderen energetischen Behand-

lungsmethoden die Ursachen für diese Störung behoben, werden auch die Beschwerden nachlassen.

Schulmedizin

Die Schulmedizin versucht durch gezielte Massnahmen (Medikamente, spezielle Injektionen) die ungebremste Schmerzübertragung zu blockieren, damit sich das System wieder selbst regulieren kann oder anders ausgedrückt, der Computer wird heruntergefahren und neu gestartet (Reset).

Diese Behandlung sollte aber nicht zu lange hinausgezögert werden, da es innert 3 bis 6 Monaten, manchmal aber auch schon viel früher, zu einer Chronifizierung der Schmerzen kommen kann, die eindeutig schwieriger zu beeinflussen ist.

Injektionen anstatt Medikamente

Bei den speziellen, fast schmerzfreien Injektionen handelt es sich um ganz gezielte Spritzen unter Television mit sehr gering dosierten Medikamenten, welche die Schmerzen lösen und die lokale Entzündung hemmen.

Die interventionelle Schmerztherapie wird von Spezialisten durchgeführt, welche einen Fähigkeitsausweis der SSIPM (Swiss Society of Pain Management) besitzen müssen.

Interventionell bedeutet, dass man im Gegensatz zur Tabletteneinnahme oder ungezielten Spritze (z.B. in den Gesässmuskel) einen kleinen, in der Regel schmerzarmen «Eingriff» mit einer Nadel durchführt. Dies geschieht unter genauer Röntgenkontrolle (Durchleuchtung oder Computertomographie).

Das Medikament wird genau an den Ursprungsort des Schmerzes gespritzt. Dabei benötigt man nur einen Bruchteil der Medikamentenmenge, welche hätte geschluckt werden müssen. Damit ist auch die Gefahr von Medikamenten-Nebenwirkungen bedeutend geringer.

Fortsetzung auf Seite 5

Kräutermedizin und **chinesische Arzneimittel**

Ruedi Kündig, Apotheker und Experte für chinesische Arzneimittel.

Fortsetzung von Seite 4

Beispiel: Eine Frau hat akute Ischias-Schmerzen. Sie sind sehr heftig und strahlen vom Rücken über das Gesäss bis in den linken Fuss aus. Jede Bewegung ist sehr schmerzhaft, ja sogar das Husten. Die Tabletten nützen wenig, ebenso die Spritze in den Gesässmuskel.

Im Magnetresonanzbild (MRI) konnte ein Bandscheibenvorfall festgestellt werden. Dieser bewirkt einen Druck auf die Nervenwurzel und eine lokale Entzündung, welche bis zum Fuss reicht.

Durch die gezielte Spritze unter Durchleuchtung im Wirbelsäulenbereich neben das Rückenmark oder an die Nervenwurzel wurde die Patientin innert weniger Sekunden schmerzfrei. Im weiteren Verlauf ist nur noch ein Drittel der Schmerzen aufgetreten, nach einer zweiten Spritze blieb die Patientin schmerzfrei.

Vorteile der interventionellen Behandlung

- konnte eine Operation vermieden werden.
- wurden viel weniger Medikamente benötigt und der Magen nicht gestört.
- konnte endlich mit der Physiotherapie begonnen werden.
- konnte die Patientin nachts endlich wieder schlafen.
- konnte auch bewiesen werden, dass der Schmerz tatsächlich am vermuteten Ort entstanden ist (Schmerzursache).

Traditionelle Chinesische Medizin und interventionelle Schmerztherapie können auch nacheinander oder bei dringendem Bedarf gleichzeitig angewendet werden.

Indikationen

- Ischias-Schmerzen
- Alle Formen von Rückenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlungen
- Nerven-Schmerzen
- Gelenk-Schmerzen
- Weichteil-Schmerzen

Die interventionelle Schmerztherapie wird von den Kassen übernommen.



Die Kräutermedizin ist in China die am häufigsten angewandte Therapieform der TCM. 70% bis 80% der Patienten werden mit chinesischen Arzneimitteln, vor allem Kräuterdekokten und -präparaten behandelt. Im Gegensatz zur von Konfuzius geprägten Akupunktur ist die Entwicklung der chinesischen Arzneimittel eher taoistisch geprägt. Das älteste Pflanzenbuch, das «Shen Nong Ben Cao Jing», erschien vor etwa 2000 Jahren und beschreibt 365 Drogen. Die Kräutermedizin wird in China vor allem bei allen Krankheiten der inneren Organe eingesetzt. Auch Klimakteriumsbeschwerden, Allergien, Müdigkeit, Schlafstörungen und Hautkrankheiten sind eine Domäne der Kräutertherapie.

Fälschlicherweise werden die stark wirksamen chinesischen Arzneimittel oft vereinfacht als «chinesischer Tee», übersetzt. Chinesische Arzneimittel aber haben nichts mit «chinesischem Tee», «chinesischem Grüntee» oder einem lieblichen «Jasmin Tee» zu tun. Chinesische Arzneimittel sind starke, individuelle Rezepturen, sie sind oft bitter im Geschmack – viele Wurzeln sind eben bitter – mit für uns fremden Aromen.

Manchmal aber sind uns diese chinesischen Arzneimittel gar nicht mehr so fremd. Wenn man genau riecht, findet man in ihnen auch Maggikraut, Ingwer, Süssholz und andere bekannte Gerüche aus unserer Schweizer Küche. Und wussten Sie, dass eines der bittersten Bestandteile in der chinesischen Kräutertherapie die Wurzel des bekannten Rhabarbers ist? In China heisst sie «Da Huang». Und «Da Huang» ist nicht nur bitter, sie wirkt auch stark, vor allem abführend und entgiftend.

Im Unterschied zur TCM betrachtet die Schulmedizin Symptome und Krankheiten meistens unabhängig vom betroffenen Patienten. Im Gegensatz dazu berücksichtigt die TCM zusätzlich auch Faktoren wie die Lebensgewohnheiten des Patienten, seine Essgewohnheiten, seine konstitutionelle Befindlichkeit und auch seine emotionale Befindlichkeit. Deshalb erhalten Patienten mit einer schulmedizinisch «gleichen Krankheit» in der TCM häufig auch eine andere Arzneimittel-Rezeptur.

In der chinesischen Kräutermedizin ist häufig «gleiches eben nicht gleich».

Bei Kopfweh
Asiatisches Heilöl
«Zu enger Hut»



Die TCM betrachtet Spannungskopfschmerzen auch als eine Folge von zu viel Hitze und setzt zur Kühlung und Linderung gerne scharfe und kühlende Mixturen mit Pfefferminzöl, Nelkenöl, Kampfer und Menthol ein.
 Der Kräuterexperte Ruedi Kündig hat für MediQi ein ganz spezielles Öl gemischt. Er nennt das Öl «Zu enger Hut», Bo-He. «Zu enger Hut» ist ein Öl nach einer klassischen TCM-Rezeptur.
 CHF 9.00

Bei Rücken-Schmerzen
Asiatische Schmerzsalbe
«Geschmeidiger Tiger»



Die «Geschmeidiger Tiger»-Salbe beruht auf einer Rezeptur des Chinesen Aw Chu Kin, der diese Salbe vor mehr als 100 Jahren kreiert hat. «Geschmeidiger Tiger» ist ein Naturprodukt und enthält ätherische Öle. Die Salbe kann bei Verspannungen, bei verletzungsbedingten Muskelschmerzen, Verstauchungen, Prellungen oder Zerrungen angewendet werden.
 CHF 11.00

MediQi-Online-Ratgeber



Mit dem MediQi-Online-Ratgeber können Sie jetzt auch ohne Visite von unserem Wissen profitieren. Senden Sie uns Ihre Fragen zur persönlichen Gesundheit oder allgemein zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Unsere fachkundigen Mitarbeiterinnen des MediQi-Online-Ratgebers geben Ihnen zusammen mit den Fachärzten für TCM gerne Auskunft.

www.mediqi.ch

Schmerztherapie mit Diagnose Diskushernie

Ursula Clavuot, Schmerzpatientin bei MediQi



Ursula Clavuot, Mitarbeiterin des MediQi-Hauptsitzes in Chur, erhielt vor einem Jahr die Diagnose Diskushernie L5/S1. Die Schmerzen im rechten Bein nahmen zu und wurden unerträglich. Eine Schmerztherapie mit herkömmlichen Schmerzmitteln war ausgeschlossen, da die Patientin im Sommer 2009 auf entzündungshemmende Schmerzmittel in Kombination mit unbestimmten Zusammenhängen allergisch reagierte.

Welche Therapie wurde Ihnen bei MediQi angeboten?

Nach einer detaillierten Diagnose nach TCM und einer MRI-Untersuchung wurde mir die Kombination Akupunktur, Schröpfen und Kräutermedizin empfohlen. Die Kräuter nahm ich täglich ein und die Akupunktursitzungen fanden zweimal wöchentlich bei Frau Prof. A. Liu in Chur statt.

Wie fühlten Sie sich nach den Behandlungen?

Die Schmerzen wurden wieder erträglich. Meine allgemeine körperliche und

mentale Verfassung wurde besser. Der psychische Druck bei Schmerzen war nämlich enorm und ich fühlte bereits nach den ersten Behandlungen, wie meine «ursprüngliche» Lebensenergie wieder zurückkam. Was jedoch die Bandscheibe betraf, trat keine Besserung ein. Die Diagnose zwang mich immer noch, auf viele Aktivitäten zu verzichten. In Absprache mit dem Schulmediziner und der TCM-Ärztin wurde ich am 30. März 2010 erfolgreich operiert.

Wie geht es Ihnen heute?

Meine Operation sowie der Heilungsprozess verliefen ideal. In der 6-wöchigen Schon- und Aufbauzeit nach der Operation konnte mich Frau Prof. Liu in der Akupunkturbehandlung begleiten. Ich bin überzeugt, dass mein positives Umfeld inkl. der unterstützenden Massnahmen der Fachärztin für TCM zu einem positiven und schnellen Heilungsprozess beigetragen haben. Heute kann ich wieder unbeschwert meinen Aktivitäten nachgehen und dafür bin ich sehr dankbar.

MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte für TCM sind EMR- und ASCA-angemerkt. Das heisst, ihre Leistungen werden mit einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin üblicherweise von den Krankenkassen anteilmässig übernommen. Dasselbe gilt für verordnete chinesische Arzneimittel. Die schulmedizinischen Leistungen werden gemäss den kantonal gültigen Tarifen TARMED abgerechnet und von den Krankenkassen gemäss Grundversicherung zurückerstattet.

Bei diesen gesundheitlichen Problemen erzielt die Traditionelle Chinesische Medizin beste Heilungserfolge:

Schmerzen

- Kopf-Schmerzen/Migräne
- Gelenk-Schmerzen
- Rücken-Schmerzen, Diskushernie
- Arthrose
- Rheuma

Allergien/Immunsystem

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

Funktionelle Magen- und Darmstörungen

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

Beschwerden der Harnwege

- Anfälligkeit auf Blasenentzündungen
- Blasenkrämpfe

Frauenbeschwerden

- Zyklusstörungen
- Menopause
- Postmenopause

Psychisch/Psychosomatisch

- Angst-/Panikstörungen
- Burn-out
- Schlafstörungen
- Leichte Depressionen

Diverse

- Raucherentwöhnung
- Müdigkeit
- Erschöpfungszustände
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Energielosigkeit
- Gestörtes Allgemeinbefinden

Kinder-Erkrankungen

- Bettnässen
- Bauchkoliken
- Verstopfung
- Hyperaktivität
- Neurodermitis, Ekzeme

Die fünf TCM-Methoden von MediQi



Akupunktur: Bei den Akupunkturpunkten handelt es sich um 365 spezifische Stellen auf den Meridianen, über die sich der Fluss des Qi und somit die Funktion sämtlicher Organe beeinflussen lässt. Je nach Nadelführung wirkt die Akupunktur kräftigend oder beruhigend. Je nach Situation werden verschiedene Techniken angewendet. Eine spezifische Form der Akupunktur ist die Ohr-Akupunktur.



Chinesische Arzneimittel: Jeder Patient erhält eine für ihn individuell angepasste Rezeptur aus 6 bis 15 Kräutern.

Die chinesischen Arzneimittel werden in heissem Wasser als sofort lösliches Konzentrat abgegeben. MediQi verwendet die rund 370 wichtigsten Basismittel der TCM.



Tui-Na: Bei der Tui-Na-Massage werden die Meridiane und ihre Nebengefässe mit verschiedenen Techniken beeinflusst, vor allem mit Tui (schieben) und Na (kneifen).

Die Tui-Na-Massage wird in erster Linie bei Beschwerden des Bewegungsapparates, in der Inneren Medizin, der Gynäkologie und der Kinderheilkunde angewendet.



Moxibustion: Moxibustion ist eine punktuelle Wärmebehandlung; die Akupunkturpunkte werden isoliert oder ergänzend zum Einsatz der Nadeln erwärmt.

Für die Moxibustion werden die getrockneten Blätter des Beifusses als Moxakegel oder als Moxazigarren eingesetzt.



Schröpfen: Beim Schröpfen werden Glaskugeln kurz erwärmt und auf bestimmte Stellen am Körper angesetzt. Durch das Abkühlen entsteht ein Vakuum mit starkem Saugreiz, der die Durchblutung anregt und Krankheiten verursachende und schädliche Umweltfaktoren ausleitet.

MediQi-Zentren:

MediQi Aarau

Schachenallee 29, 5000 Aarau
im alten Kernareal, Hauseingang H
Telefon +41 62 823 33 33
aarau@mediqi.ch

MediQi Baden

«Zum Schiff»
Bäderstrasse 18, 5400 Baden
Telefon +41 56 222 30 60
baden@mediqi.ch

MediQi Bad Ragaz

Bartholoméplatz,
7310 Bad Ragaz
Telefon +41 81 300 46 60
badragaz@mediqi.ch

MediQi Cham

an der AndreasKlinik
Rigistrasse 1, 6330 Cham
Telefon +41 41 781 55 00
cham@mediqi.ch

MediQi Chur

Quaderstrasse 7, 7000 Chur
Telefon +41 81 250 10 60
chur@mediqi.ch

MediQi Kilchberg

am Spital Sanitas
Medical Center Sanitas
Grütstrasse 55, 8802 Kilchberg
Telefon +41 43 810 88 11
kilchberg@mediqi.ch

MediQi Uster

beim Spital Uster
Wagerenstrasse 1, 8610 Uster
Telefon +41 43 466 96 60
uster@mediqi.ch

MediQi Zürich

Münchhaldenstrasse 33,
8008 Zürich
Telefon +41 43 499 10 20
zuerich@mediqi.ch

**Fragen? Wir nehmen uns gerne
Zeit für Sie: 0800 80 33 66**

MediQi-Wettbewerb



Gewinnen Sie ein **Wochenende** zu zweit im **Hotel Valbella Inn** auf der Lenzerheide.

Wie heisst die Chefärztin TCM der MediQi-Zentren?

Einsendeschluss ist der 30. September 2010.
Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

Sie können die Karte entweder einsenden oder in einem der MediQi-Zentren abgeben.

Hinweis: Die Gewinner werden unter den Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.



«Hinauf in die frische Bergwelt reisen – und ein Stück Zuhause finden. Das Vierstern-Supérieur-Hotel Valbella Inn auf der Lenzerheide steht für Komfort und familiäre Gastfreundschaft. Vor der einzigartigen Bündner Bergkulisse wartet die Gastgeberfamilie Ramona und Thomas Vogt auf Sie – und Ihr Wohlbefinden.»

Oder wandern: Im Sommer und Herbst bieten Wanderungen rund um das Schwarz-, das Weiss- und das Rothorn eine atemberaubende Aussicht auf das Hochtal mit seinen sattgrünen Alpweiden.

Hotel Valbella Inn, Voa Selva, 7077 Valbella-Lenzerheide,
Telefon 081 384 36 36, www.valbellainn.ch

Bitte
frankieren

MediQi AG
Quaderstrasse 28
7000 Chur

