

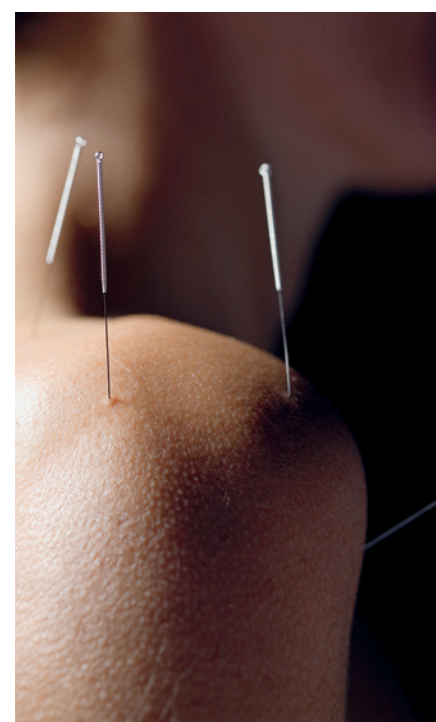
## Wissen: Für Hebammen und Gynäkologinnen

Maria Pleisch Brühlhart, ehemalige Leiterin Ausbildung und Projekte bei MediQi mit Fachausbildung TCM

Während mehrerer Jahre hat die ehemalige MediQi-Stiftung unter der Leitung von Frau Jing Zeng, Ärztin für TCM (Chengdu, VR China), Hebammen und Gynäkologinnen in der verantwortungsvollen Anwendung der Akupunktur nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ausgebildet. Die Akupunktur wird heute in deren Praxen während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett erfolgreich praktiziert. Die Ausbildungen konnten in Kleingruppen durchgeführt werden, wodurch viel wichtiger Raum und Zeit für das praktische Arbeiten entstanden. Sie lernten



die Grundlagen der TCM wie auch die Physiologie und Pathologie der Frauen aus Sicht der TCM kennen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ausbildung waren die Grundlagen der Akupunktur und Ohrakupunktur sowie die chinesische Ernährungslehre. Die werdenden Mütter profitieren heute dadurch, dass sie sich während der Geburt sowie im Wochenbett von ihrer vertrauten Hebamme oder Gynäkologin verantwortungsvoll mit Akupunktur behandeln lassen können. Sehr erfolgreich wird mit der Akupunktur die Schwangerschaftsübelkeit behandelt. 3 bis 4 Wochen vor dem berechneten Geburtstermin beginnt die Geburtsvorbereitung. Dadurch werden die natürlichen Vorgänge mit Akupunkturbehandlungen unterstützt. Beschwerden nach der Geburt, wie zum Beispiel Energielosigkeit, Stillprobleme, Narbenschmerzen und Schwitzen, können ebenfalls sehr wirksam therapiert werden.



### MediQi-Zentren:

#### MediQi Aarau

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

#### MediQi Baar

beim Zuger Kantonsspital  
Pflegezentrum Baar  
Landhausstrasse 17, 6340 Baar  
Telefon +41 41 781 55 00  
baar@mediqi.ch

#### MediQi Baden

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

#### MediQi Bad Ragaz

Im Medizinischen Zentrum  
7310 Bad Ragaz  
Telefon +41 81 300 46 60  
badragaz@mediqi.ch

#### MediQi Chur

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

#### MediQi Uster

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

#### MediQi Zug

Grafenastrasse 15, 6300 Zug  
Telefon +41 41 710 88 88  
zug@mediqi.ch

#### MediQi Zürich

Dufourstrasse 35  
8008 Zürich  
Telefon +41 43 499 10 20  
zuerich@mediqi.ch

### Impressum

Herausgeber: MediQi AG  
Güggelistrasse 6 · 7000 Chur  
Telefon +41 81 257 11 77  
www.mediqi.ch · info@mediqi.ch

Fragen? Wir nehmen uns gerne  
Zeit für Sie, Tel. 0800 80 33 66.



# MediQi Chinesische Medizin

**Information zum Thema Frauen:** Frauenbeschwerden, Wechseljahre, Kinderwunsch, Geburtsvorbereitung, Emotionale Erschöpfung, Chemo-Begleittherapie, Nikotinentwöhnung

Nr. 14



Ren Chao, Fachärztin für TCM TCM  
und Frauenbeschwerden Seite 2



Chen Rong, Fachärztin für TCM  
Wechseljahre Seite 4



Dr. Lautenschlager, Gynäkologin  
TCM und Schulmedizin Seite 7

Chinesische Arzneimittel bei Frauenbeschwerden	Seite 3
TCM und Kinderwunsch	Seite 5
Geburtsvorbereitung mit TCM	Seite 6
MediQi – das übernimmt die Krankenkasse	Seite 7
Chemo-Begleittherapie bei Brustkrebs	Seite 8
Indikationsliste	Seite 8
Emotionale Erschöpfung	Seite 9
Energievolle Suppe	Seite 9
Nikotinentzug	Seite 10
Chinesische Arzneimittel	Seite 11
TCM-Schulung Hebammen	Seite 12



## MediQi: TCM für Frauen

Die Traditionelle Chinesische Medizin begleitet Frauen in allen Phasen ihres Lebens und bietet bei unterschiedlichen Beschwerden eine alternative oder ergänzende Behandlung zur Schulmedizin. Mit TCM lassen sich Zyklus- oder Wechseljahrsbeschwerden nebenwirkungsarm und schonend behandeln. Bei unerfülltem Kinderwunsch, Schwangerschaftsübelkeit oder zur Geburtsvorbereitung wird die chinesische Medizin erfolgreich eingesetzt. Hierzulande weniger bekannt ist, dass mit TCM die Nebenwirkungen einer Chemotherapie gelindert werden können, was in China zur Standardtherapie bei einer Krebserkrankung wie z. B. Brustkrebs gehört. Allen Behandlungen gemein ist eine umfassende Diagnose und ein individuelles Behandlungskonzept der MediQi-Fachärztinnen und Fachärzte.

Lassen sie sich von unseren Fachärztinnen und Fachärzten für TCM beraten.

## Konsultations-Gutschein

Anmeldung erforderlich.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.mediqi.ch

# Zyklusstörungen: Komplikationen, Vorbeugung und Therapie

Ren Chao, Fachärztin für TCM, MediQi

**Viele Frauen leiden unter Zyklusstörungen. Alle Abweichungen des normalen, regelmässigen Monatszyklus der Frau bezeichnet man als Zyklusstörungen (Menstruationsstörungen): Die Periode kommt zu früh, zu spät, bleibt ganz aus, es tritt eine zu starke oder zu schwache Regelblutung auf, oder es kommt zu Zwischenblutungen oder Bauchschmerzen.**

Zu den Ursachen für Zyklusstörungen zählen: Störungen des Hormonhaushalts, Erkrankungen der Eierstöcke, Tumore und Entzündungen der Geschlechtsorgane, Erkrankungen und Defekte der Schilddrüse, der Leber oder Niere sowie Über- und Untergewicht. Ausserdem können sich Stress, psychische Belastungen oder Leistungssport auf den Monatszyklus auswirken.

## Mögliche Formen von Zyklusstörungen

- Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
- Prämenstruelles Syndrom (PMS): Mögliche Symptome sind beispielsweise schmerzhafte Spannungen der Brüste, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Depressionen etc.
- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS): Das PCOS ist die häufigste Ursache für einen erhöhten Androgenspiegel (Hyperandrogenismus), für Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit bei der Frau.
- Perimenopausales Syndrom: Während der Perimenopause (ein bis zwei Jahre vor und nach der eigentlichen Menopause) können körperliche und seelische Symptome auftreten, die auf den hormonellen Umstellungsprozess in diesem Lebensabschnitt zurückzuführen sind.

## Vorbeugen

Mit einer Reihe von allgemeinen Massnahmen können Sie Ihren Menstruationszyklus positiv beeinflussen. Zur Normalisierung und Stabilisierung Ihres Zyklus kann zum Beispiel Folgendes beitragen:

- Langes Aufbleiben oder Überanstrengungen können zu Zyklusstörungen führen. Versuchen Sie, einen geregelten Tagesablauf einzuhalten.
- Während der Menstruation sollten Sie den Unterleib vor Kälte schützen. Vermeiden Sie das Baden in kalten Gewässern.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie eisenreiche Lebensmittel zu sich.
- Vermeiden Sie Stress und Stimmungsschwankungen.
- Vermeiden Sie Unter- und Übergewicht.

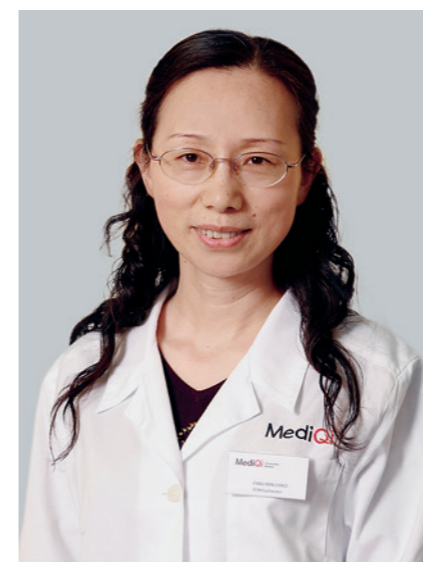
## Therapie mit TCM

Nach der TCM-Lehre ist die Niere der Sitz der ererbten Essenz und Lebenskraft. Die Bildung des Blutes wird der Milz zugeschrieben. Und die Leber ist das Speicherorgan für das Blut. Aus der Sicht der TCM haben Zyklusstörungen damit einen besonderen Bezug zu Niere, Milz und Leber. Ebenfalls sind die Gebärmutter, das Qi (Lebensenergie) und das Xue (Blut) eng mit dem Menstruationszyklus verknüpft. Einerseits können Zyklusstörungen durch eine Leber-Nieren-Funktionschwäche oder einen Qi- und Xue-Mangel verur-



# Chinesische Arzneimittel bei Frauenbeschwerden

Prof. Liu Aihua, Fachärztin für TCM und Chefärztin der TCM bei MediQi



In der Frauenheilkunde nach TCM ist Xue (Blut) ein wichtiger Faktor. Frauen verbrauchen Xue bei der Menstruation, beim Ausfluss, bei Schwangerschaft und der Entbindung und beim Stillen. Deswegen weisen Frauen oft einen Mangel an Xue auf, während das Qi nach wie vor genügend vorhanden ist. Beim schleichenden Reifungs- und Alterungsprozess der Frau wird allerdings auch das Nieren-Qi allmählich erschöpft und die Fruchtbarkeit neigt sich zu Ende. Der Mangel an Xue wird immer deutlicher, das Gleichgewicht zwischen Qi und Xue wird gestört und die Menopause beginnt.

## Behandlungsprinzipien nach TCM

Die Phytotherapie ist in China die am häufigsten angewandte Therapieform der TCM. 70 % bis 80 % der Patienten und Patientinnen werden mit chinesischen Arzneimitteln, vor allem Kräuterdokoten und -präparaten behandelt. Speziell bei Frauen- und Wechseljahresbeschwerden werden die chinesischen Arzneimittel eingesetzt. Die Niere sowie das Qi und Xue werden damit tonisiert und die Chen-Ren-Meridiane sowie das Yin und Yang reguliert. Die Erstellung eines Arzneimittelrezeptes erfolgt individuell nach einer Zungenpuls-Diagnose und ausführlichen Befragung, abgestimmt auf den Typ. Bei den Wechseljahresbeschwerden werden fünf verschiedene Haupttypen bestimmt.

In der Schulmedizin werden oft Hormonpräparate oder Medikamente zur Behandlung von Zyklusstörungen verordnet. Jedoch haben solche Medikamente meistens Nebenwirkungen. Hierbei bietet die TCM eine natürliche Alternative, welche die Symptome wirkungsvoll bekämpft und die innere Harmonie im Körper wiederherstellen kann. Je nach Krankheitsbild und Ursache erstellen unsere TCM-Fachärzte ein individuell gestaltetes Behandlungskonzept. Behandelt wird mit einer Kombination von Akupunktur, Ohrakupunktur, Wärmetherapie, chinesischen Arzneimitteln sowie Tui-Na Massage.



## 1. Typ: Yin-Mangel an Leber und Nieren

Hauptbeschwerden: Nervosität, Reizbarkeit, Hitzewallungen, Nachtschweiss, Herzklopfen und Schlafstörungen. Zur Behandlung «Zhi bai di huang tang» als Basisrezept (enthält u. a. Yamswurzelknollen, orient. Froschlöffelwurzelstock, Gelbbaumrinde, Kokospilzmycel und Muttergedenkenwurzelstock).

## 2. Typ: Nieren-Funktionschwäche und Leber-Qi-Stauung

Hauptbeschwerden: weinerlich und wortkarg, Hitzewallungen, Nachtschweiss. Zur Behandlung «Xiao Yao San» als Basisrezept (enthält u. a. chin. Hasenohrwurzel, weisse Pfingstrosenwurzel, Atractylodeswurzelstock, Kokospilzmycel und Süssholzwurzel).

## 3. Typ: Störung der Koordination zwischen Herz und Nieren

Hauptbeschwerden: Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörung, unruhige Träume, Vergesslichkeit. Zur Behandlung «Gang Mai Da Zao Tang» als Basisrezept (enthält u. a. chin. Dattelfrüchte, Zimtrinde, Lebensbaum Samen, Glockenwindenwurzel, Schisandrafrüchte und Süssholzwurzel).

## 4. Typ: Yang-Mangel an Milz und Nieren

Hauptbeschwerden: Schwindel, Ödem, Blähungen, kalte Gliedmassen, Durchfall, Schwäche in Rücken und Knie. Zur Behandlung «Wen Bao Yin» als Basisrezept (enthält u. a. Bambusrohrstreifen, grüne Orangen, Ingwerwurzelstock, chin. Dattelfrüchte).

## 5. Typ: innere Blockade von Schleim und Feuchtigkeit

Hauptbeschwerden: Fettleibigkeit, schwerer Kopf, Schwindel, viel Schleim und Ausfluss. Zur Behandlung «Wen Dan Tang» als Basisrezept (enthält u. a. Mittsommerknolle, Kokospilzmycel, Bambusrohrstreifen, grüne Orange, Ingwerwurzelstock, chin. Dattelfrüchte).

## Wechseljahre: Symptome und Behandlungsmethoden mit TCM

Chen Rong, Fachärztin für TCM, MediQi



Den Zeitabschnitt, in welchem bei Frauen der Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase stattfindet, nennen wir die Wechseljahre (das Klimakterium).

Eingeteilt werden die Wechseljahre in drei Phasen:

- Die **Prämenopause**: 2 bis 5 Jahre vor dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation, durchschnittlich dauert diese Phase ca. vier Jahre.
- Die **Menopause** sowie das erste Jahr nach der letzten Menstruation.
- Die **Postmenopause**: Zeit nach der Menopause bis zum Zeitpunkt, an dem die Eierstöcke ihre Funktion der Hormonausschüttung gänzlich verloren haben.

Die Wechseljahre sind sehr individuell und können zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr stattfinden.

Das klimakterische Syndrom bezeichnet die verschiedenen Symptome, die vor und nach der Menopause während den Wechseljahren auftreten können, wie Menstruationsstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, fiebriges Gefühl in der Brust und in beiden Handflächen sowie Fusssohlen, Schwindel, Ohrensausen, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Rastlosigkeit, ziehende Schmerzen im Kreuz und in den Gelenken, Taubheitsgefühl, Stechen, Jucken oder Kribbeln in

der Haut, Gedächtnisstörungen, Schwellungen, halbflüssiger Stuhl, Stimmungsschwankungen.

Bei einer Therapie mit TCM werden zuerst alle Symptome und Zeichen analysiert, einschliesslich der Ursache, Natur und Lokalisation der Beschwerden und des physischen Zustandes der Patientin. Gemäss der Diagnose, die auch mit Hilfe der Pulszungen-Diagnostik gestellt wird, werden die Behandlungsmethoden bestimmt.

• **Chinesische Arzneimittel**: Mit den passenden Arzneimitteln werden z.B. bei der Patientin Leber und Nieren ernährt und der Mangel an Yin der Leber und Nieren damit behandelt. Auch wird das Yin und Yang mit den Arzneimitteln tonisiert.

• **Akupunktur**: Bei Wechseljahrbeschwerden wird praktisch immer auch Akupunktur angewendet. Es gibt rund 15 Akupunkturpunkte, die häufig zur Behandlung benutzt werden.

• **Moxibustion/Moxa**: Bei Patientinnen mit Yang-Mangel wird diese Form der Wärmerotherapie angewendet. Um den Wärmeeffekt zu verstärken, kann Moxa auch mit einer Scheibe Ingwer dazwischen angewendet werden. Bei Patientinnen mit Menorrhagie (verlängerte und verstärkte Monatsblutung) wird ebenfalls Moxa angewendet.

• Bei bestimmten Indikationen empfiehlt sich die klopfende Methode mit dem **Pflaumenblütenhämmerchen**: Nachdem die Fusspartie wie üblich desinfiziert worden ist, beklopft man auf beiden Fusssohlen die Reflexzonen für Nebennieren, Nieren, Hypophyse, Schilddrüse und Keimdrüsen leicht mit dem Pflaumenblütenhämmerchen.

• **Ohrakupunktur**: Gebärmutterpunkt, Punkte für Hormonausschüttung, Sympathikus, Leber und subkortikaler Punkt usw. werden mit Ohrakupunktur behandelt.



## TCM und Kinderwunsch: Grundlage für eine fruchtbare Basis

Sibylle Von Schumacher, TCM-Therapeutin, MediQi

**Gründe für einen unerfüllten Kinderwunsch sind aus Sicht der chinesischen Medizin genauso vielfältig wie aus schulmedizinischer Perspektive. Vielen Betroffenen gemeinsam ist die Trauer über einen unerfüllten Lebens Traum, eine belastende Lebenssituation – auch für die Partnerschaft – und nicht selten ein langer physischer und psychischer Leidensweg.**

### Warum klappt es nicht?

Warum der ersehnte Nachwuchs auf sich warten lässt, kann organischer Ursache sein. Nicht selten jedoch sind die Gründe idiopathisch, also unbekannter Natur. So können ungünstige Lebensumstände, Stress oder seelische Störungen eine bedeutende Rolle spielen. Auch einseitige Ernährung oder Umweltgifte können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Und oft tappt man einfach im Dunkeln, weiss nicht, warum es ausgerechnet einen selber trifft, dem der ersehnte Kinderwunsch verwehrt bleibt.

Eine TCM-Behandlung, auch als Ergänzung zur schulmedizinischen Methode, nimmt an Bedeutung zu und immer mehr Reproduktionskliniken setzen auf fernöstliche Behandlungsmethoden als begleitende Massnahmen. Bevor jedoch

eine TCM-Behandlung in Betracht gezogen wird, ist es wichtig, organische Gründe wie Eileiterverschlüsse oder Ursachen beim Partner wie schlechte Spermienqualität auszuschliessen.

### Grundlage für eine fruchtbare Basis

Aus Sicht der TCM ist eine erfolgreiche Schwangerschaft auf ein Zusammenspiel mehrerer Funktionskreise angewiesen: auf jenes der Leber, welche das Blut speichert und reguliert, die Milz, welche für die Energie- und Blutproduktion zuständig ist, oder die Niere, welche für die Geschlechtshormone und -organe verantwortlich ist. Das Nieren-Yin ist zuständig für die Eizellreifung, die wärmende Kraft des Nieren-Yangs ist notwendig, um einem sogenannten «kalten Uterus» vorzubeugen und um eine gut ernährte und durchblutete Uterusschleimhaut aufrechtzuerhalten. Zudem steht die Niere für unsere Essenz – betreiben wir über längere Zeit Raubbau mit unserem Körper, sei dies körperlicher, seelischer oder geistiger Natur, geht dies an unsere Substanz, was sich in unserer Fruchtbarkeit widerspiegelt. Alle genannten Funktionskreise werden von Stress, Ärger, Angst, Grübeln oder Überanstrengung geschwächt. Deshalb ist es elementar, bei einer Behandlung den geistig-seelischen Aspekt mit einzubeziehen.



### Behandlung mit TCM

Die TCM kann dabei helfen, die Ordnung und Harmonie im Körper wieder herzustellen und seine Selbstheilungskräfte anzuregen. Dies schliesst eine Behandlung nach schulmedizinischem Vorbild nicht aus. Im Gegenteil, verschiedene Studien haben bewiesen, dass eine IVF oder hormonelle Stimulationen grössere Erfolgsraten verbuchen dürfen unter Begleitung von TCM. Liegt die Ursache beim Mann, kann auch hier eine deutliche Verbesserung der Spermienqualität erzielt werden. Nicht zu unterschätzen ist die Tatsache, dass der entspannende Nebeneffekt der Akupunktur stark zum seelischen Wohlbefinden beiträgt und so der Stress einer künstlichen Behandlungsform besser bewältigt werden kann.

Wichtiges Diagnoseinstrument ist dabei die Menstruation. Sie sagt viel über den Gesundheitszustand einer Frau aus. Daher sollten Zyklusdauer, Ausprägung und Konsistenz der Menstruation genau beobachtet werden.

### Was kann ich selber auf dem Behandlungsweg beitragen?

Auch wenn es einfacher gesagt als getan ist: Sich zusätzlich unter Druck zu setzen und sich gar noch mit Schuldgefühlen zu beladen, schwächen den Körper und seine Organe zusätzlich. Reduzieren Sie unnötigen Stress, sportliche Aktivitäten müssen nicht übertrieben werden, und tun Sie sich regelmässig Gutes. Warme Nahrungsmittel wirken einem sogenannten «kalten Uterus» entgegen, regelmässige Mahlzeiten, genügend Inseln für Entspannung und ein aktives Einladen von Lebensfreude und Fröhlichkeit können einer Therapie nur entgegenkommen.



## Geburtsvorbereitung mit TCM: Wirkungsvolle Behandlung

Andrea Iten ist Mutter und HR-Assistentin bei einem Grossunternehmen in Baar. Während der ersten Schwangerschaft traten Probleme mit dem Ischias-Nerv auf und Frau Iten entschied sich für eine TCM-Therapie anstelle von Medikamenten. Zudem wählte Frau Iten die TCM-Behandlung zur Geburtsvorbereitung bei beiden Kindern.

### Was hat Sie dazu bewogen, Ihre Geburtsvorbereitung mit TCM zu begleiten?

Beim Geburtsvorbereitungskurs habe ich der Hebamme gegenüber meine Probleme mit dem Ischias-Nerv erwähnt. Sie empfahl mir eine TCM-Behandlung. Ich besuchte das MediQi-Zentrum und war nach bereits zwei Sitzungen beschwerdefrei. Da ich mich auch schon länger für eine Geburtsvorbereitung mit TCM interessiert hatte, habe ich mich nach dieser positiven Erfahrung gleich auch dafür angemeldet.

### Welche Behandlungsmethoden wurden Ihnen bei MediQi angeboten?

Die Behandlung des Ischias-Nervs wurde durch den Facharzt für Tui-Na durchgeführt, der die Tui-Na Massage in Kombination mit Akupunktur angewendet hat. Die Geburtsvorbereitung führte dann die Fachärztin durch. Sie wendete Akupunktur und Wärmebehandlung an. Kurz vor dem Geburtstermin wurde noch Moxibustion durchgeführt und Ohrakupunktur kam auch zur Anwendung.

### Wie war der allgemeine Zustand während der Schwangerschaft? Hatten Sie Beschwerden wie Übelkeit, Schlafstörungen oder Sodbrennen?

Meine Schwangerschaften verliefen glücklicherweise problemlos. Kleinere Beschwerden wie Sodbrennen und unruhiger Schlaf traten kurz vor dem Geburtstermin auf. Übelkeit verspürte ich nur bei der zweiten Schwangerschaft in den ersten drei Monaten. Ansonsten fühlte ich mich fit und vital.

### Mit der Geburtsvorbereitung mit TCM sollen die Geburtsdauer verkürzt, die Muttermündreifung deutlich verbessert und der Geburtsschmerz gelindert werden. Ab welcher Schwangerschaftswoche haben Sie mit der Geburtsvor-

### bereitung begonnen und welche Auswirkungen hatte die Behandlung auf Ihre Geburten?

Etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin hatte ich mit der Behandlung begonnen, jeweils zwei Mal pro Woche. Die erste Geburt dauerte ca. 2,5 Stunden und beim zweiten Kind verlief sie noch schnell-

er. Ich denke, die TCM hat mich sehr gut auf die Geburten vorbereitet. Bei beiden Geburten war der Muttermund bereits vor dem Termin weich und bei der Geburt von Marvin schon 3 bis 4 Zentimeter geöffnet. Durch die Behandlung fühlte ich mich gestärkt, ruhig und gelassen für die Geburten.



Andrea Iten mit ihrem Ehemann und den Söhnen Loris, 3 Jahre alt, und Marvin, 1 Jahr alt.

## Schulmedizin: Sinnvolle Ergänzung durch Komplementärmedizin

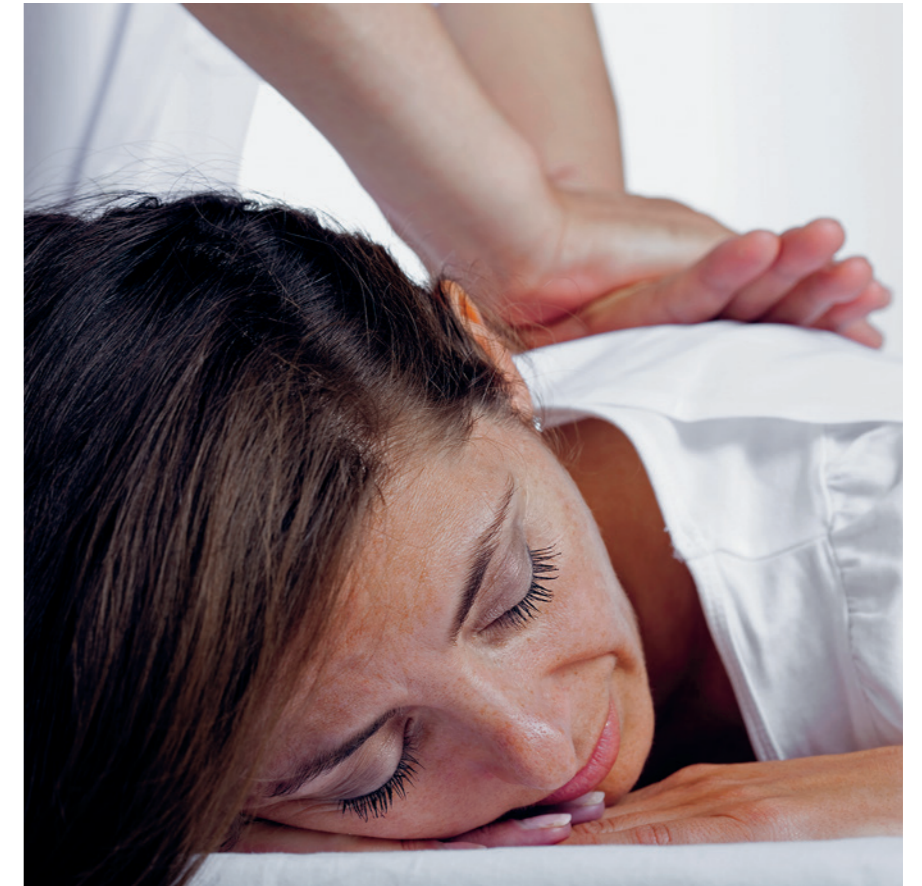
Dr. med. Andrea Lautenschlager, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sargans

### Welche Beschwerden behandeln Sie in Ihrer Praxis?

Als Frauenärztin betreue ich Frauen in jedem Lebensabschnitt – das macht meinen Beruf sehr abwechslungsreich und interessant. Ich betreue die jüngeren Frauen, welche zum ersten Mal zur Frauenärztin kommen, sei es zur Krebsvorsorge, zur Besprechung der Möglichkeiten bezüglich Schwangerschaftsverhütung oder wegen Beschwerden zum Beispiel im Zusammenhang mit der Menstruation. Dann begleite ich die Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit. Bei den älteren Frauen steht dann das Thema Wechseljahre mit eventuellen Beschwerden im Vordergrund, aber auch Probleme mit dem Beckenboden und der Blase, wie zum Beispiel ungewollten Urinverlust. Viele Frauen kommen auch wegen ungewollter Kinderlosigkeit zu mir.

### Welche Behandlungsmethoden wenden Sie an?

Die Behandlungsmethoden richten sich einerseits nach dem Krankheitsbild der Patientin, andererseits aber auch nach den Wünschen/Ansprüchen der Frauen. Sie umfassen alle medizinischen Möglichkeiten der Schulmedizin, das heisst medikamentöse Therapien, aber auch operative Behandlungen. Daneben wende ich aber auch Phytotherapie oder Homöopathie an, sofern dies von der Pa-



tientin gewünscht wird. Zudem arbeite in meiner Praxis eine Physiotherapeutin, welche sich auf Beckenbodenprobleme wie zum Beispiel ungewollten Urinverlust oder Senkungsbeschwerden spezialisiert hat. Die Traditionelle Chinesische Medizin setze ich häufig ergänzend ein, hierfür überweise ich die Patientin an ein entsprechendes Zentrum. Für viele Probleme wie zum Beispiel Menstruationsbeschwerden, Übelkeit in der Schwangerschaft oder gerade auch bei Kinderwunsch ist die Traditionelle Chinesische Medizin sehr hilfreich.

### Wie sieht die Gynäkologie der Zukunft aus?

Ich denke in Zukunft wird die Beratung der Frauen bezüglich Möglichkeiten, wie Krankheiten verhindert werden können, noch mehr Gewicht bekommen. Sei es in Bezug auf Ernährung, Lifestyle, körperlicher Betätigung oder auch Informationen über Impfungen. Dabei werden die Möglichkeiten der Komplementärmedizin auch miteinbezogen, wird doch der Grundsatz der Krankheitsprävention in der TCM stark gewichtet.



### MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte und Therapeuten für TCM sind EMR-, ASCA- und NVS- anerkannt. Das heisst, ihre Leistungen werden mit einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin üblicherweise von den Krankenkassen anteilmässig übernommen. Dasselbe gilt für die verordneten chinesischen 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 gute Behandlungserfolge:

#### Schmerzen

- Kopfschmerzen/Migräne
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen, 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
- Unterstützung bei Kinderwunsch (kein organisches Leiden)
- Unterstützung bei Geburtsvorbereitung

#### Kinder-Erkrankungen

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

Weitere Indikationen und eine persönliche Beratung unter Telefon 0800 80 33 66 oder [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch).

## TCM-Begleittherapie zur Chemotherapie bei Brustkrebs

Dr. med. Meinrad Mannhart, Facharzt FMH Innere Medizin, speziell Onkologie-Hämatologie



Brustkrebs ist das häufigste Tumorleiden bei Frauen in der westlichen Welt. Jährlich sind davon 120 Frauen pro 100 000 Einwohnerinnen betroffen. Am häufigsten wird die Erkrankung im Alter zwischen 50 und 70 Jahren diagnostiziert. Aufgrund der biologischen Eigenschaften der Erkrankung und der heutigen Untersuchungsmöglichkeiten bestehen jedoch gute Chancen, die Erkrankung zu heilen. Sowohl die Abklärungs- und Früherkennungsmöglichkeiten als auch die Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren kontinuierlich verbessert. Neben der Operation mit diversen schonenden Operationstechniken wurde auch die Radiotherapie verbessert. Ebenfalls steht uns heute eine Reihe von medikamentösen Therapiemöglichkeiten zur Verfügung wie die bekannte Chemotherapie, die hormonelle Therapie und auch die in den letzten Jahren etablierte Immuntherapie bzw. Target-Therapie.

Nicht zu vergessen sind die Möglichkeiten der Begleittherapien, welche in den letzten Jahren auch zunehmend an Bedeutung gewonnen haben. Diese mildern die Nebenwirkungen der Chemotherapie deutlich, sodass die meisten Patientinnen während einer Chemotherapie so geringe Nebenwirkungen haben, dass die Therapie einerseits

ambulant in der Praxis durchgeführt werden kann, andererseits mindestens eine teilweise Arbeitsfähigkeit erhalten bleibt.

Eine wichtige und bewährte Form dieser Begleittherapien ist die Traditionelle Chinesische Medizin. Insbesondere die Akupunktur und Phytotherapie stellen eine effiziente Begleittherapie dar. Die Chemotherapie bekämpft den Krebs, schwächt aber den Körper. Die TCM stärkt in dieser Phase den Menschen.



## Emotionale Erschöpfung – Burn-out

Dr. med. Vaclav Dvorak, Facharzt Allgemeine Medizin FMH, Manuelle Medizin (SAMM)



**Emotionale Erschöpfung trifft immer öfter Frauen mit Kindern. Unabhängig davon, ob sie berufstätig sind oder nicht.**

Emotionale Erschöpfung ist ein Gefühlszustand, der von zu viel Arbeit und Stress und zu wenig Erholung herrührt. Für viele Frauen sind Stress und Erschöpfung zu einem Normalzustand geworden. Die eigene Müdigkeit, das Gefühl, nur mehr eine Arbeitsmaschine zu sein, werden einfach ignoriert, als seien sie natürlicher Bestandteil eines Frauenlebens.

#### Anzeichen von emotionaler Erschöpfung – Burn-out

Mögliche Anzeichen können sein:

- Gefühl von Unentbehrlichkeit und von Überlastung, innere Unruhe, Verleugnung eigener Bedürfnisse.
- Negative Einstellung zur Arbeit, Konzentrationsschwäche bei der Arbeit.
- Gleichgültigkeit, Rückzug aus dem sozialen Leben, keine Lust auf Freizeitgestaltung, Unfähigkeit, sich zu entspannen.
- Schlafstörungen, Alpträume.
- Häufige Infektionskrankheiten.
- Exzessives Sport Treiben, sich noch mehr Aufgaben aufladen.

Es folgen Gereiztheit, Depression und völlig unerwartete Wutausbrüche. Trotzdem fühlt sich Frau stark. Der Zusammenbruch

kommt oft aus heiterem Himmel, meist durch den berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Die völlige Erschöpfung kann vermieden werden, indem man lernt, rechtzeitig allfällige Symptome zu erkennen, diese ernst zu nehmen und Massnahmen zur Verbesserung der Lebenssituation zu ergreifen.

#### Emotionale Erschöpfung und TCM

Der grosse Vorteil der chinesischen Medizin sind die ganzheitliche Betrachtungsweise und Behandlung. Eine Trennung von Körper, Geist und Seele wird nicht vorgenommen. Die zugrunde liegenden seelischen Probleme werden angesprochen. Die Behandlung erfolgt über den Körper. Ist dieser doch der einzig greifbare Spiegel der fühlbaren Probleme, über den diese auch tatsächlich behoben werden können.

Gerade die körperorientierten, wahrnehmbaren Methoden der TCM haben sich in der Behandlung aller Phasen der emotionalen Erschöpfung, des Burn-out-Syndroms und Psychosomatisierung ausgesprochen gut bewährt.

Positive Effekte und Wirkung der Akupunktur bei diesen komplexen Krankheitsbildern wurden durch verschiedene wissenschaftliche Studie bewiesen.

## Eine energiegelolle Suppe für sie (und ihn)

Im folgenden Rezept stellen wir Ihnen eine einfache, wärmende Suppe vor. Da immer öfters eine vegetarische Ernährung bevorzugt wird, verzichten wir hier bewusst auf tierisches Eiweiss.

#### Rote Linsensuppe

Zutaten:

- 250 g rote Linsen, gut gespült
- 1 EL Olivenöl
- 1 Karotte, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Currypulver
- ca. 1 Liter Wasser
- Salz oder Sojasauce
- etwas Zitronensaft
- Pfeffer, Koriander oder Petersilie gehackt

Zubereitung: Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Karotten darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Ingwer beimischen und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Kümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver darunter rühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit dem Wasser ablöschen, Linsen dazugeben und die Suppe zugedeckt ca. 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Mit Salz oder Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser beimengen. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und Petersilie und/oder Koriander einrühren und servieren.

# Nikotinentzug bei Frauen: Nebenwirkungen und Behandlung

Zhou Xiaomei, Fachärztin für TCM, MediQi

Grundsätzlich schadet Rauchen den Frauen mehr als den Männern. Es kann folgende gesundheitliche Beschwerden auslösen:

**Sterilität:** Durch das Rauchen sinkt die Fruchtbarkeit der Eizellen, was eine Schwangerschaft erschwert.

**Endokrine Drüsen (Hormondrüsen):** Rauchen beeinflusst die endokrinen Drüsen. Durch das Nikotin kann die Sekretmenge der weiblichen Hormone reduziert werden. Die Folge davon sind Zyklusstörungen, stärkere Menstruationsbeschwerden, verfrühte Senilität der Ovarien und vorzeitige Menopause.

**Herzkrankheit:** Während den Wechseljahren sinkt die Östrogenproduktion. Die Schutzwirkung reduziert sich und das Risiko für Herzerkrankungen steigt. Insbesondere bei Frauen, welche die Anti-Baby-Pille nehmen, wird dieser Effekt verstärkt.

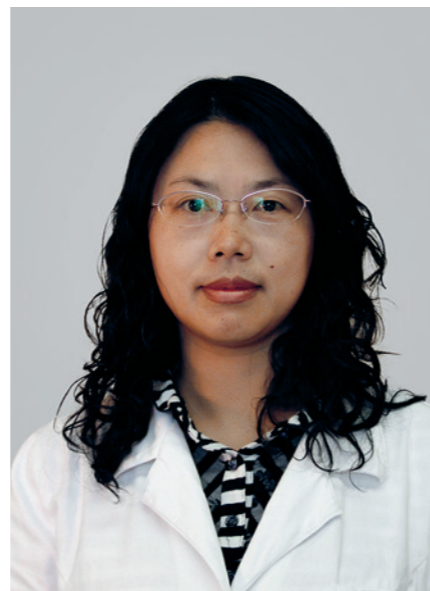
**Karzinom:** Nebst dem Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, erhöhen sich die Risikofaktoren für Mammakarzinom, Gebärmutterhalskrebs und Eierstockkrebs.

**Immunsystem:** Das Immunsystem von Raucherinnen ist häufig schwächer als jenes von Nichtraucherinnen. Vagina und Gebärmutterhals sind geschwächt, das Risiko von Geschlechtskrankheiten steigt.

**Osteoporose:** Bei älteren Frauen ist der Zusammenhang von Tabakkonsum und schwindender Knochendichte schon lange bekannt. Bei Frauen, welche bereits unter Osteoporose leiden, besteht ein grosses Risiko für Knochenbrüche.

**Rauchen und Schwangerschaft:** Für Frauen, welche während der Schwangerschaft rauchen, gibt es viele Risiken. Folgende Komplikationen können auftreten, wenn Schwangere rauchen:

- Blutungen
- Plazentaablösung
- Frühzeitiger Fruchtwasserabgang
- Fehlgeburt
- Frühgeburt
- Totgeburt
- Geringes Geburtsgewicht
- Verzögerte geistige und physische Entwicklung des Kindes
- Lernprobleme des Kindes



In Anbetracht dieser gesundheitlichen Risiken empfehlen wir Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Das Rauchen einzustellen, bewirkt aber oft Nebenwirkungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft bei den Nebenwirkungen des Rauchstopps wie

- Müdigkeit
- Nervosität und Unruhe
- Depressionen
- Druck auf der Brust
- Allgemeine Gereiztheit
- Konzentrationsstörungen
- Gefühlstörung
- Geschmacksverlust

## TCM-Behandlung

Die Schadstoffe im Tabak sind gesundheitsschädigend. Falls man lange Zeit davon konsumiert, werden Yin und Yang, Zang- und Fu-Organ, Qi (Lebensenergie) und Xue (Blut) ins Ungleichgewicht kommen. Die TCM hat zahlreiche therapeutische Methoden für die Behandlungen, insbesondere mit Akupunktur und Ohrakupunktur. Das Ziel der Behandlung ist es, das durch den Nikotinentzug entstandene Ungleichgewicht wieder auszubalancieren und den Körper wieder zu harmonisieren. Die Symptome vom Rauchstopp werden gemildert und schlussendlich ganz verschwinden.



# Qualität von chinesischen Arzneimitteln

Ruedi Kündig, Apotheker



Chinesische Arzneimittel sind ursprünglich Zubereitungen (Tees) aus getrockneten Pflanzenbestandteilen, Mineralien und tierischen Bestandteilen. In China werden diese als Arzneidroge bezeichnete Produkte offen in Apotheken oder auf dem Markt verkauft. Sie sind dort Luft, Licht, Feuchtigkeit und allerlei Insekten ausgesetzt und genügen so nie den Qualitätsanforderungen der WHO. Auch in der Schweiz werden solche getrockneten Arzneidroge aus China verkauft. Immer häufiger aber werden diese bei uns durch vorbehandelte Trockenextrakte oder Granulate ersetzt. Diese haben gegenüber den Arzneidroge wesentliche Vorteile. Dosierung und Qualität können so standardisiert werden. Sie müssen den europäischen Anforderungen der WHO entsprechen.

## Hochwertige Trockenextrakte

Granulate enthalten Zucker oder Stärke, sind feuchtigkeitsempfindlich und werden deshalb meist in Dosen mit einem Trockenmittel im Deckel verkauft. Trockenextrakte enthalten keine Zusatzstoffe. Bei der Kündig Pharma AG, der Partnerapotheke der MediQi-Zentren, werden hauptsächlich die hochwertigen Trockenextrakte verwendet. Um die hohe Qualität der Arzneimittel nicht nur bis zur Apotheke, sondern bis zur Patientin zu gewährleisten, arbeitet diese Apotheke mit vorportionierten Tagesdosen in Sa-

chs. So bleiben die Trockenextrakte bis zur Verwendung vor jeglicher Verunreinigung oder Feuchte und Licht geschützt. Zudem ist eine Unter- oder Überdosierung ausgeschlossen.

## Qualitätskontrollen gemäss Schweizer Richtlinien

Natürlich genügt eine optimale Verpackung alleine nicht für eine Topqualität. Die Qualitätskontrolle beginnt schon beim Anbau. Um den Qualitätsansprüchen der WHO zu genügen, müssen schon der Anbau und die Ernte in China den GAP (Good Agriculture Practice)-Anforderungen entsprechen. Die Herstellung, die Verpackung und auch die Lagerung der Trockenextrakte müssen danach die GMP (Good Manufacturing Practice)-Richtlinien der WHO erfüllen.

Zudem muss die Herstellerfirma WHO zertifiziert sein.

Kündig Pharma importiert nur Produkte aus China, die mit einem Identitäts- und Reinheitszertifikat des Herstellers dokumentiert sind. Sie werden aber erst weiterverwendet, wenn eine apothekeninterne Prüfung die Identität bestätigt und wenn die durch ein von einem von Swissmedic anerkannten Prüflabor gemachten Nachprüfungen auf Verunreinigungen durch Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen) oder Insektizide/Pestizide keine Beanstandungen gebracht hat. Es werden auch niemals Arzneidroge von geschützten oder verbotenen Pflanzen und Tieren verwendet. Durch das Respektieren der WHO-Richtlinien und das Einhalten der Vorschriften der schweizerischen Pharmakopoe (Arzneibuch der Schweiz) wird so auch bei einem original chinesischen Arzneimittel Schweizer Qualität gewährleistet.



## Ihr MediQi-Konsultations-Gutschein

In der Konsultation von MediQi wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose und eines persönlichen Gesprächs mit der Fachärztin oder dem Facharzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

**Termin-Vereinbarung unter 0800 80 33 66**