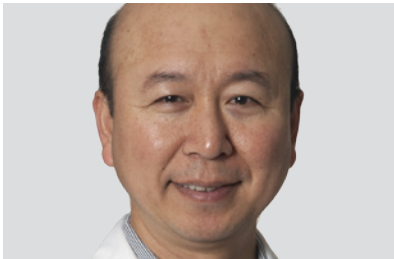




Wie Xueshi, Facharzt für TCM  
Emotionale Erschöpfung Seite 2



Dr. med Joachim Leupold, Facharzt  
Schulmedizinische Massnahmen Seite 4



Liu Baoxin, Facharzt für TCM  
Tui-Na Massage Seite 9

Aus emotionaler Erschöpfung kann sich  
eine Depression entwickeln Seite 3

Neue Erkenntnisse aus China:  
Präventionsmassnahmen Seite 5

Prävention mit Qi Gong Seite 6

Behandlung mit chinesischen  
Arzneimitteln Seite 7

Gesundheitsvorsorge aus Sicht  
Arbeitsgeber (Interview) Seite 8

Erfahrungsbericht von  
Lars Weibel Seite 10

Schlafstörungen nebenwirkungsarm  
behandeln Seite 11

Rolle des Umfelds Seite 12



## Forum: TCM bei emotionaler Erschöpfung

Der Lebensrhythmus der Menschen wird unaufhörlich schneller, der Druck nimmt täglich zu, und so auch der Stress. Wird ein gewisser Punkt überschritten, wird der Stress krankmachend, es kommt zur emotionalen Erschöpfung oder gar zu einem Burn-out. In der Schweiz wird oft (zu lange) gewartet, erste Anzeichen werden verdrängt oder gar nicht wahrgenommen. In Behandlung begibt man sich erst, wenn man krank ist. Ganz anders in China und der TCM: Bei Krankheit wird die Krankheit behandelt, wenn keine Krankheit vorhanden ist, wird der Körper gestärkt. Prävention hat deshalb einen sehr hohen Stellenwert. Und ein neuer Begriff entsteht, jener der «Subgesundheit». Die Behandlungsmöglichkeiten der MediQi-Fachärztinnen und -Fachärzte sind sehr vielfältig und individuell.

# Emotionale Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden aus Sicht der TCM

Wei Xueshi, Facharzt für TCM, MediQi Cham

«Der Mensch hat zwei Aspekte: den Körper und das Herz (= Geist und Seele).» Diese Aussage stammt aus dem *Huáng Dì Nèi Jng*, als «Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin» übersetzt. Das Buch stammt aus der Antike und ist eines der vier Standardwerke der Chinesischen Medizin. Die Psychosomatik wird darin als etwas Mysteriöses beschrieben. Der Körper ist das «Instrument» und die Psyche der «Geist». Der Körper ist abhängig vom Geist, ohne ihn ist er nicht lebensfähig. Der Geist gibt ihm eine Form und ist auch die Ursache für das Wohlbefinden oder Unwohlsein. So ist der Körper letztlich immer ein Spiegel des Geistes. Ein klarer und beweglicher Geist ist Grundlage für einen gesunden und beweglichen Körper. Geist und Körper werden dabei als Einheit betrachtet.

Der Geist hat einen grossen Einfluss auf die fünf Zang-Organen, die fünf Speicherorgane Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Der Mensch kann von sieben Emotionen überwältigt werden: Freude, Ärger, Besorgtheit, Nachdenklichkeit/Grübeln, Trauer, Angst und Schrecken. Diese Emotionen wiederum werden einem bestimmten Zang-Organ zugeordnet. Heftiger Ärger schadet der Leber, ständiges Grübeln schädigt die Milz, bei grosser Trauer leidet die Lunge, bei häufigen Angstzuständen wird die Niere geschädigt und bei plötzlichem Erschrecken leidet das Herz. Das Herz beherrscht den klaren Geist und speichert diesen. Deshalb bevorzugt das Herz Ausgeglichenheit.

Wenn bei einer Person die menschlichen Gefühlsregungen den normalen Rahmen sprengen und zudem noch



ein Mangel oder eine Schwäche des Qi (Lebensenergie) in den Organen besteht, kann dies psychische Erkrankungen und Depressionen zur Folge haben.

Aus medizinischer Sicht versteht man unter Depressionen eine effektive Störung mit krankhaft niedergedrückter Stimmung. Typische Symptome sind Schlafstörungen, Traurigkeit, Überforderung, Freud- und Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unruhe und Erschöpfung. Viele Menschen, welche Depressionen haben, leiden auch unter körperlichen Schmerzen, z. B. an chronischen Kopf-, Muskel-, Rücken- und Nackenschmerzen. Dabei können sowohl die Depressionen Ursache der Schmerzen sein als auch die Schmerzen Auslöser der Depressionen.

Durch Funktionsstörungen der fünf Zang-Organen kann es zur Qi- und Blutstagnation kommen, die die Meridiane blockieren. Qi und Xue können so nicht ungehindert in den Meridianen fließen, was Schmerzen auslöst.

## Behandlung mit TCM

Rechtzeitig erkannt können emotionale Erschöpfung und psychosomatische Erkrankungen gezielt und erfolgreich therapiert werden. In der Behandlung

können alle Methoden der TCM wie Akupunktur, Ohrakupunktur, Wärmetherapie, chinesische Arzneimittel, Schröpfen sowie Tui-Na Massage kombiniert werden. Gerade auch die körperorientierte Tui-Na Massage kombiniert mit den chinesischen Arzneimitteln zeigt sehr gute Erfolge. Das Ziel der Behandlung ist, die innere Harmonie im Körper wieder herzustellen, indem ein unbehinderter Fluss von Qi (Energie) und Xue (Blut) durch durchgängige Meridiane ermöglicht wird. Dies ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.



## Impressum

Herausgeber: MediQi AG  
Quaderstrasse 28, 7000 Chur  
Tel. +41 81 257 11 77  
[www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch) / [info@mediqi.ch](mailto:info@mediqi.ch)



# Aus einer emotionalen Erschöpfung kann sich eine Depression entwickeln

Dr. med. Patrik Stephan, Facharzt FMH Allg. Innere Medizin, Schulmedizinischer Leiter MediQi Aarau und Oberarzt Psychiatrische Klinik Königsfelden, PDAG

Wir alle wissen, was es heisst, **körperlich erschöpft** zu sein. Nach einer Wanderung, nach dem Krafttraining, aber auch nach längerer Arbeit im Garten spüren wir unsere Muskeln, Gelenke oder auch den Rücken. Es macht sich eine Müdigkeit breit, die meistens mit einem gewissen Wohlbefinden verbunden ist. Nach genügend Schlaf und Erholung ist von den körperlichen Strapazen nichts mehr zu spüren und wir fühlen uns oft sogar gestärkt. Übertreiben wir unsere körperlichen Anstrengungen, ist es unser eigener Entscheid, die Intensität der Belastung zu reduzieren.

Anders bei der **emotionalen Erschöpfung**. Dieser Begriff steht in engem Zusammenhang mit dem Burn-out-Syndrom. Ursprünglich wurden damit Beschwerden beschrieben, die bei Überlastungen in sozialen Berufen entstehen können. Später wurde der Begriff ausgeweitet auf andere berufliche Tätig-

keiten, Haushaltsarbeit, Sport und auch auf menschliche Beziehungen. Die emotionale Erschöpfung, das «ausgebrannt sein», hat seine Ursache hauptsächlich im chronischen Arbeitsstress. Bei andauernder Belastung entwickelt sich ein krankheitsfördernder Stress und eine schwächende Belastung, wobei das Gefühl der Fremdbestimmung von zentraler Bedeutung ist. Häufig wird zu Beginn eine gesteigerte Aktivität, ein Überengagement, beobachtet. Später kommt es dann zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit und zu einem sozialen Rückzug. Parallel dazu entwickeln sich Krankheitszeichen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Gereiztheit u. a. m. Hierbei muss beachtet werden, dass diese Symptome unspezifisch sind und auch Ausdruck anderer Krankheiten sein können. Zudem ist bekannt, dass eine emotionale Erschöpfung viele Krankheitszeichen mit einer Depression teilt,



die Ursachen aber in der Regel verschieden sind. So steht bei der emotionalen Erschöpfung der (berufliche) Stress im Vordergrund. Nicht vergessen werden darf, dass sich aus einer emotionalen Erschöpfung in bis zu der Hälfte der Fälle eine Depression entwickeln kann.



# Burn-out und Depression: schulmedizinische Massnahmen und Möglichkeiten der TCM

Dr. med. Joachim Leupold, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Bad Ragaz



Burn-out und Depressionen sind ein weitverbreitetes Phänomen in unserer leistungsorientierten Welt. In der Schweiz gehen wir davon aus, dass praktisch jede dritte Person im Verlaufe ihres Lebens von einer behandlungsbedürftigen Depression betroffen wird. Bei allen Ängsten soll aber gleich eines vorweg genannt sein: Burn-out und Depressionen sind gut behandelbar, in den allermeisten Fällen sogar ohne schwerwiegende medizinische oder soziale Konsequenzen. Wichtig ist die möglichst frühzeitige Erkennung und Behandlung der Erkrankung.

Während eine Erschöpfungsdepression im Sinne eines Burn-outs generell arbeitsbezogen ist ([www.burnoutexperts.ch](http://www.burnoutexperts.ch)) und prinzipiell jede gesunde Person treffen kann, gibt es auch viele andere Formen von Depressionen. So werden bei den Depressionen z. B. saisonale Depressionen (Winterdepression), postpartale Depressionen, also Depressionen nach Geburt des Kindes, Depressionen des hohen Lebensalters oder auch Depressionen im Rahmen von posttraumatischen Störungen unterschieden.

Egal, welche Form von Depression den Einzelnen betrifft, fachkundige Unterstützung ist notwendig. Frühzeitiges Eingreifen kann schwerwiegende Verläufe, viel Leid beim Betroffenen und seinem Umfeld und weitergehende

soziale Schwierigkeiten verhindern. In den meisten Fällen sollte eine psychiatrische resp. psychotherapeutische Behandlung in Anspruch genommen werden. Einerseits, um eine diagnostische Abgrenzung durchführen zu können, andererseits, um zielgerichtet mit geeigneten Massnahmen zu therapieren. Gerade beim Burn-out ist es unerlässlich, dass die Arbeitsplatzsituation untersucht wird und unter Einbezug von Vorgesetzten und Familienangehörigen an der Problematik gearbeitet werden kann.

## **Bewegung ist das beste Antidepressivum!**

Unerlässlich in jeder Depressionsbehandlung ist es, den Menschen wieder zu mehr Bewegung anzuleiten oder dazu zu motivieren, was je nach Schweregrad der Depression anfangs nicht möglich ist, aber schrittweise unbedingt erreicht werden muss. Daneben sind Massnahmen, die der Entspannung und Beruhigung dienen wichtiger Bestandteil eines Gesamtkonzeptes in der modernen Depressions- oder Burn-out-Behandlung. Hierbei ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, wobei gerade auch die TCM eine wertvolle komplementäre und unterstützende Ressource darstellt. Allein schon mit Akupunktur können bei vielen Menschen stressinduzierte Symptome wie z. B. Angst, Nervosität, Muskelverspannungen, vegetative Störungen und Schlafstörungen sehr effizient behandelt werden. Daneben können auch andere therapeutische Massnahmen wie Tui-Na Massagen oder Fussreflexzonenmassagen eine sehr wertvolle Unterstützung bieten, um direkt über den Körper an die Seele des Patienten heranzukommen und damit den Genesungsprozess zu fördern.

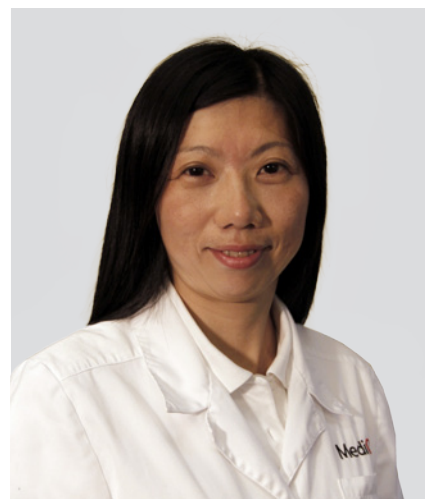
Depressionen und Burn-out sind Erkrankungen, die immer den Menschen in seiner Gesamtheit erfassen, somit also immer Symptome auf körperlicher, gefühlsmässiger und kognitiver

(= Denkkapazität) Ebene haben. Das heisst, neben kognitiven Einschränkungen wie Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen und Aufmerksamkeitsstörungen ergeben sich immer auch körperliche Symptome wie z. B. rasche Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen bis hin zu massiven Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch kardi-ale Probleme im Sinne von leichten Herzrhythmusstörungen. Es erscheint deshalb geradezu logisch, dass der Behandlungszugang auch auf den verschiedenen «Kanälen» erfolgen sollte. Neben den sogenannten schulmedizinisch diagnostischen und therapeutischen Massnahmen bieten uns komplementäre Therapieangebote wie z. B. die TCM und ein gezieltes Bewegungsprogramm wertvolle Impulse zur Genesung.



# Neue Erkenntnisse in China: Präventionsmassnahmen unterstützen Gesundheitsförderung

Gao Jun, Fachärztin für TCM, MediQi Aarau



Im Zuge der rasanten Wirtschaftsentwicklung, die in China seit den 90er-Jahren stattfindet, leiden mittlerweile viele Chinesen an psychischer Erschöpfung. Kürzlich hat das chinesische Staatsfernsehen CCTV eine grosse Untersuchung über das Wirtschaftsleben zwischen 2011 und 2012 mit 100 000 Teilnehmern veröffentlicht. Das Untersuchungsergebnis zeigt, dass mehr als 70 Prozent der Befragten durchschnittlich weniger als 3 Stunden täglich und 8 Prozent davon sogar gar keine Freizeit haben. Hinter diesen Zahlen verbergen sich in zunehmendem Masse ein Defizit des Gesundheitszustands und eine zunehmende depressive psychische Verfassung der chinesischen Bevölkerung.

In den letzten Jahren hat der chinesische Staat diesem Phänomen besonderes Augenmerk geschenkt. Die Regierung und die von ihr beauftragten medizinischen Institute haben viel Zeit und Arbeit investiert, um dieses

Phänomen zu verfolgen. Hierbei entstand der neue chinesische Begriff: Subgesunder Zustand. Wenn man aufgrund eines Unwohlseins zu einer gründlichen Untersuchung geht und das Resultat schliesslich überraschend ohne Befund ist, wird dieser Zustand als Subgesundheit bezeichnet. Subgesundheit ist ein Übergangszustand zwischen Gesundheit und Krankheit, der nach medizinischen Diagnostiknormen noch nicht als krank eingestuft werden kann.

In der TCM wird Subgesundheit als nichtausgebrochene Krankheit bezeichnet. Kann dieser Zustand nicht rechtzeitig verbessert werden, kann dies zu psychosomatischen Krankheiten führen. Die Prävention von nichtausgebrochenen Krankheiten mittels TCM ist zurzeit in China sehr gefragt. Ein System für die gesamte Einschätzung, Diagnostik und Prognose des Subgesundheitszustandes der chinesischen Bevölkerung ist bereits erarbeitet und

offiziell veröffentlicht worden. Das Forschungsinstitut der internationalen Traditionellen Chinesischen Medizin der chinesischen Akademie für Gesundheitsvorsorge, Wissenschaft und Technologie hat 2007 eine grosse Untersuchung über den Subgesundheitszustand durchgeführt. Bei den Studienteilnehmern wurden Präventionsmassnahmen und Behandlungen mit TCM durchgeführt. Bis jetzt hat diese Intervention einen guten Anfangserfolg erzielt.

Heutzutage schenken die Chinesen nicht nur der Krankheit Beachtung, sondern sie achten vermehrt auch auf das Auftreten des Subgesundheitszustandes. Selbst wenn man nicht an Subgesundheit leidet, sucht man nach Präventionsmassnahmen, um Krankheiten langfristig zu vermeiden.

Um mit den Worten eines der ersten Schriftwerke der chinesischen Medizin, dem «Gelben Kaiser», zu sprechen: «Die höchste Kunst eines Arztes ist es, die Krankheit zu behandeln, bevor sie ausbricht. Eine Krankheit erst dann zu behandeln, wenn sie ausgebrochen ist, ist wie einen Brunnen zu graben, wenn man bereits Durst hat. Ist das nicht zu spät?» Es gibt immer mehr Chinesen, die sich aktiv an der präventiven Gesundheitsförderung beteiligen.

## MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte für TCM sind EMR- und ASCA-akzeptiert. 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.



# Prävention: Qi Gong fördert emotionale Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit

Prof. Liu Aihua, Fachärztin für TCM, MediQi Chur



Die emotionale Erschöpfung ist heutzutage die häufigste Müdigkeitserrscheinung. Die Anforderungen und der Druck in der Arbeitswelt steigen ständig. Auch die zwischenmenschlichen Beziehungen werden immer komplizierter. Die physischen und psychischen Belastungen nehmen stetig zu. Wenn die Belastungen zu gross, ja unerträglich werden, folgen Beschwerden wie ständige Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Druck im Kopf, Antriebslosigkeit und Konzentrationschwierigkeiten. All diese Symptome sind Warnzeichen einer emotionalen Erschöpfung, die ernst genommen werden müssen. Wird nicht gehandelt, werden später die Organe geschädigt, Qi (Lebensenergie) und Xue (Blut) verletzt sowie die Balance zwischen Yin und Yang gestört, was zu diversen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führt. Um das zu vermeiden, ist die Prävention sehr wichtig.

## Prävention in der TCM

In einem klassischen Fachbuch der TCM, dem «Su Wen», heisst es: Die höchste Kunst der Medizin ist, zu behandeln, bevor die Krankheit ausbricht.

Der Präventionsgedanke ist ein wichtiger Bestandteil und einer der Vorzüge der TCM. Die Kenntnis über die

Entstehung von Krankheiten und Epidemien bildet einen Schwerpunkt in der TCM und fördert die frühzeitige medizinische Intervention, um die Entstehung, Entwicklung und Verbreitung von Krankheiten zu verhindern oder zu reduzieren. Wenn frühzeitig etwas gegen die Entstehung der Krankheit unternommen wird, können Schädigungen im Körper verhindert und die Lebensqualität gesteigert werden. Die TCM definiert drei Stufen der Prävention:

### 1. Stufe:

Gesunde Menschen, bei denen die Harmonie im Körper noch nicht gestört ist.

### 2. Stufe:

Anfangsstadium einer Erkrankung.

### 3. Stufe:

Genesungsphase nach einer schweren Erkrankung oder Verletzung, in der das positive Qi nicht genügend vorhanden ist und die krankmachenden Faktoren noch nicht vollständig eliminiert sind.

In allen drei Phasen helfen TCM-Behandlungen, die physische und psychische Verfassung zu verbessern und die Patientinnen und Patienten zu stärken.

## Prävention mit Qi Gong

Zur Prävention von emotionaler Erschöpfung eignet sich Qi Gong sehr gut. Beim Qi Gong wird das positive ursprüngliche Qi und die geistige Aktivität durch eine gute Körperhaltung, Regulierung der Atmung und einer Beruhigung des Geistes tonisiert und gestärkt. Bei den Qi-Gong-Übungen konzentriert man seine Gedanken auf «Dan Tian», einem Akupunkturpunkt unterhalb des Bauchnabels, um den Körper aufzurichten und mit Qi zu erfüllen. Der Geist wird dabei geklärt, die Abwehrkraft gestärkt, Yin und Yang harmonisiert und die Funktion der Organe reguliert. Durch Änderungen der Atmungstechnik und der Konzentration der Gedanken durch

entsprechende Bewegungen kann emotionaler Stress abgebaut werden, Xue wird belebt und die Meridiane werden durchgängig gemacht, in welchen das Qi weitergeleitet wird. Müdigkeit kann damit beseitigt werden. Durch Qi-Gong-Übungen wird die Qi- und Xue-Zirkulation gefördert, der Kopf wird klar, das Denkvermögen erhöht und das Gedächtnis verbessert. Man verfügt über eine bessere Selbstkontrolle und ist emotional ausgeglichener.

Der Wunsch nach einem gesunden Leben mit einer guten Leistungsfähigkeit und emotionalen Ausgeglichenheit wird durch Qi Gong gefördert.



# Behandlung von emotionaler Erschöpfung mit chinesischen Arzneimitteln

Chen Zheng Hua, Facharzt für TCM, MediQi Chur

Emotionale Erschöpfung kann sich in andauernder Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder unspezifischen Schmerzen äußern. Studien belegen die hohe Wirksamkeit von chinesischen Arzneimitteln bei der Behandlung von emotionaler Erschöpfung. Mit den chinesischen Arzneimitteln werden die Ursachen bekämpft und nicht nur die Symptome. Die Zusammensetzung der Arzneimittel erfolgt nach verschiedenen Grundprinzipien. So hat jedes Rezept eine Hierarchie. Die Zusammensetzung der Arzneimittel erfolgt nach einer umfassenden Diagnose und wird individuell abgestimmt. So umfasst ein individuelles Rezept üblicherweise 8 bis 15 verschiedene Inhaltsstoffe von den ca. 370 von MediQi verwendeten Arzneimitteln. Die Kombination dieser einzelnen Arzneimittel kann sich im Verlaufe der Behandlungsdauer ändern, entsprechend dem veränderten Gesundheitszustand.

Sinnvollerweise wird die Behandlung von emotionaler Erschöpfung mit chinesischen Arzneimitteln kombiniert



mit Tui-Na Massage und Akupunktur. Gerade die Kombination mit diesen körperlich wahrnehmbaren Methoden der TCM verstärkt den Behandlungserfolg.

Patientinnen und Patienten mit emotionaler Erschöpfung werden in fünf verschiedene Typen eingeteilt. Für die Behandlung der einzelnen Typen gibt es Basisrezepte, welche zusätzlich individuell angepasst werden.



## **Typ: Mangel an Qi und Xue**

Hauptbeschwerden: müde und schlapp, besonders nach Bewegung, Niedergeschlagenheit, keine Lust auf Gespräche, Appetitlosigkeit.

Basisrezept: «Bazhen Tang», enthält u. a. Glockenwindenwurzel, Atractylodeswurzelstock, Kokospilzmycel, chin. Dattelfrüchte, chin. Angelikawurzel, Szechuan Liebstockelwurzelstock, weisse Pfingstrosenwurzel.

## **Typ: Leber-Qi-Stauung und Funktionsschwäche der Milz**

Hauptbeschwerden: kraftlos, Schwindel, Herzklopfen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall.

Basisrezept: «Chaihu Shugan San», enthält u. a. chin. Hasenohrwurzel, Nussgraswurzelstock, Buddas-handfrüchte, Rotwurzelsalbeiwurzel, grüne Orange, Mandarinenschalen.

## **Typ: Funktionsschwäche von Herz und Milz**

Hauptbeschwerden: müde und kraftlos, vergesslich, Herzklopfen, schwere Glieder, matt, Appetitlosigkeit.

Basisrezept: «Guipi Tan», enthält u. a. Glockenwindenwurzel, Kokospilzmycel, Tragantwurzel, Kreuzblumenwurzel, Stacheljubarbsamen, Himalayaschartenwurzel, Wüsten-cistanchenkraut.

## **Typ: Mangel an Leber- und Nieren-Yin**

Hauptbeschwerden: energielos, vergesslich, nervös, Schwindel, Augenflimmern, Ohrensausen.

Basisrezept: «Qijudihuang Wan», enthält u. a. Bocksdornfrucht, Chrysanthemenblüten, Yamswurzelknollen, Stacheljubarbsamen, orient. Froschlöffelwurzelstock, Lilienzwiebel.

## **Typ: Herz und Niere koordinieren nicht**

Hauptbeschwerden: matt, vergesslich, schwere Palpitation, schwerer Rücken, schwache Knie.

Basisrezept «Ziaotaidihuang Wan», enthält u. a. Muttergedenkenwurzelstock, Goldfadenwurzelstock, orient. Froschlöffelwurzelstock, Gelbbaumrinde, Bambusblätter, Zimtrinde.

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).

# Hamilton unterstützt die Mitarbeitenden in der Gesundheitsvorsorge

Interview mit Herrn Roger Lang, Vice President Business Services Hamilton Bonaduz



Das US-amerikanische Unternehmen Hamilton ist der globale Leader in Labor-Automatisation, Sensorik und Medizinaltechnologie. Seit 1966 entwickelt und produziert das Unternehmen in Bonaduz (Graubünden). 2009 nahm Hamilton Bonaduz ein neues Produktionsgebäude mit 16 000 Quadratmetern in Betrieb; dadurch wurden 150 neue Arbeitsplätze generiert. Von den heute 750 Angestellten sind rund ein Drittel Hochschul-Absolventen.

#### Herr Lang, wie unterstützt Hamilton die Mitarbeiter in Gesundheitsfragen?

Da Privates und Geschäftliches immer mehr ineinander verflochten, haben wir vor einigen Jahren ein spezielles Programm entwickelt: Fit for life/fit for work. In diesem Programm erhält die Gesundheitsprävention einen hohen Stellenwert. Folgende drei Schwerpunkte werden thematisiert: Bewegung, Entspannung und Ernährung. In Vortragsserien, Schulungen und mit

vergünstigten Angeboten werden diese Themen den Mitarbeitern näher gebracht und der Zugang dazu erleichtert. Vom Apfel in der Mensa, über das Sonderangebot Jahresabonnement im Fitnessstudio, bis hin zum Mentaltraining im Hause. Das Angebot ist breit und wird von den Mitarbeitern rege benutzt.

#### Motivation, Innovation und unternehmerisches Handeln sind Grundwerte eines erfolgreichen Mitarbeiters. Wie geht Ihr Unternehmen damit um, wenn jemand diesen Normen nicht mehr entspricht und sich erste Anzeichen einer emotionalen Erschöpfung bemerkbar machen?

Als primäre Massnahme wird immer das persönliche Gespräch mit der betroffenen Person gesucht. Nach diesem Gespräch werden weitere Schritte folgen. Dies können interne Massnahmen sein, oder es wird ein «Change Prozess» eingeleitet. Beim «Change Prozess» werden externe Fachstellen beigezogen. Dabei werden verschiedene Lösungsansätze typenbedingt vorgeschlagen, unter anderem auch Wege und Möglichkeiten der traditionellen Chinesischen Medizin.

#### Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der TCM in der Prävention, Heilung und in der Rekonvaleszenz bei einer emotionalen Erschöpfung. Wie nutzen Sie in der Beratung der betroffenen Personen diese Erkenntnis?

Für uns ist es wichtig, der betroffenen Person verschiedene Lösungsansätze aufzuzeigen. Sie wählt schliesslich die Behandlungsmethode, die ihr persönlich am besten zusagt. Die Traditionelle Chinesische Medizin kann daher als alleinige Disziplin oder in Kombination mit der Schulmedizin durchaus für die betroffene Person die optimalste Behandlungsmethode sein.



# Die Tui-Na Massage zur Behandlung von mentaler Ermüdung

Liu Baoxin, Facharzt für TCM und Spezialist für Tui-Na Massage, MediQi Bad Ragaz

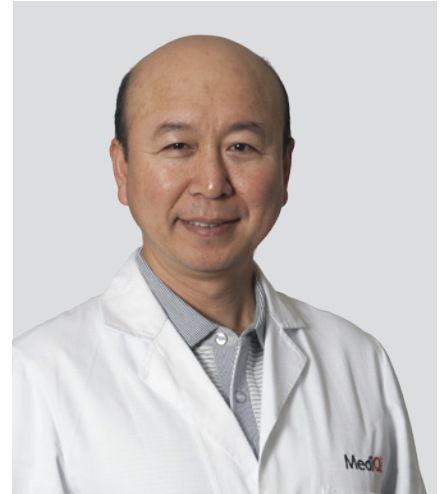
Wer lange Zeit überlastet ist, verbraucht im Übermass die körpereigenen Ressourcen. Wer sich nicht effektiv physisch und psychisch zu entspannen vermag, bei dem kann eine mentale Ermüdung auftreten.

Bei der Tui-Na Massage werden durch manuelle Reizung Reaktionen im Körper hervorgerufen, die bewirken, dass die physiologischen Funktionen zur Normalität zurückkehren und die Abwehrfähigkeit zunimmt. Gerade die Akupunkturpunkte, die am Rücken auf den Blasenmeridianen liegen, sind der Sitz der funktionellen Aktivität des Qi (Lebensenergie). Durch die Regulierung dieser Akupunkturpunkte können die Funktionen der fünf Speicher- und sechs Hohlorgane wirksam reguliert, Leib und Seele entspannt und Müdigkeit beseitigt werden.

Die Methoden zur Behandlung der Akupunkturpunkte am Rücken mit Tui-Na: Zuerst werden die Akupunkturpunkte von oben nach unten mit der Hand rollend und kreisend massiert, besonders die Muskeln der Schulter-

und Rückenpartie. Mit der Lockerung dieser Muskeln wird die Blutzirkulation in Kopf, Nacken und Rücken verbessert.

Dann werden die Halswirbel und der Fengchi-Punkt mit Kneifen und Kreisen massiert, um die Blutversorgung der Wirbel und Basilararterie zu verbessern. Damit wird für einen klaren Kopf gesorgt und der Geisteszustand kann verbessert werden. Der Fengchi-Punkt darf auch mit Druck massiert werden, womit pathogener Wind und pathogene Kälte vertrieben und Blockaden in den Meridianen beseitigt werden können. Mit der Mittelhand wird geschoben und mit Fingerdruck die Akupunkturpunkte am Rücken dreimal massiert. Von oben nach unten werden die Akupunkturpunkte am Rücken, vor allem der Jiaji-Punkt und die Akupunkturpunkte auf beiden Blasenmeridianen, dreimal separat schiebend massiert. Dies kann die Meridiane, Sehnen sowie Knochen beleben, psychischen Stress vertreiben und Ermüdung bekämpfen. Vom Halswirbel C5 nach unten entlang der Wirbelsäule allmählich von leicht bis schwer



mit der Mittelhand vom Dornfortsatz bis zu den Kreuzwirbeln drückend massieren. Manchmal können dabei leise Geräusche zu hören sein, durch das Zurechtrücken der kleinen Gelenke, in denen Störungen zu finden sind.

Zuletzt wird die Rückenmuskulatur geordnet und gelockert, zum Beispiel durch Schlagen mit den Handkanten der zusammengelegten Hände, Klopfen mit hohlen Handflächen usw.



# Emotionale Erschöpfung: Energiehaushalt ist branchenunabhängig

Erfahrungsbericht von Lars Weibel, Leiter Spezialprojekte one X und member of the board helveticus hockey sport ag



Copyright

Täglich lesen wir von Ausdrücken wie «Burn-out», «Zusammenbruch» oder «Kollaps». Meistens stellt man sich einen Manager vor, der entweder sehr viel arbeitet oder sehr viel Druck hat. Aber auch Mütter und Hausfrauen sind dem Risiko einer Erschöpfung sehr stark ausgesetzt und im Sport ist die Grauziffer an Burn-outs viel höher als man annimmt.

Als Sportler hat man vielleicht den Vorteil, dass man über die Jahre ein ausgeprägtes Körperwahrnehmungsfühl entwickelt und so sehr sensibel auf Anzeichen reagiert. Ich habe darum immer sehr schnell auf aussergewöhnliche körperliche Botschaften reagieren können.

Es gibt Situationen, in denen man nicht auf Medikamente verzichten kann. Es gibt Momente, da hilft nur ein chirurgischer Eingriff. Wenn sich aber aufgrund der richtigen Analyse oder des

entsprechenden Symptoms die Gelegenheit bot, suchte ich immer MediQi auf. Es hat sich gezeigt, dass die TCM die beste Prävention ist. Etwas, das in der Medizin 3000 Jahre überlebt, muss etwas Nachhaltiges haben! Angefangen bei einer Pollenallergie bis hin zu eben einer Disbalance des körpereigenen Energiehaushaltes (Yin und Yang) hat sich bei mir stets eine starke Besserung bemerkbar gemacht. Ich wusste, dass man es erlebt haben muss, um davon überzeugt zu sein. Ausserdem unterstützte die Behandlung mit TCM auch die Heilung von anderen Sportverletzungen. Man weiss ja, alles Gute kommt von innen. Und mit den verschiedenen Teemischungen hat sich eine Entgiftung und ein Wohlgefühl von innen verbreitet. Ausserdem ist das professionelle System mit den chinesischen Ärztinnen und Ärzten sehr authentisch, das Ambiente mit dem asiatischen Flair sehr entspannend. All das hat einen gut tuenden Einfluss,

weil es nicht den üblichen Praxis- oder Spital-Touch hat, was gerade bei der Prävention sehr wichtig ist.

Das Wichtigste, um die eigene Energie verwalten zu können, ist sicher, sich selber am besten (und vor allem ehrlich) «lesen» und analysieren zu können. Schwächen (wenn es diese überhaupt gibt) anzunehmen und lernen Prioritäten zu setzen. Aber es ist definitiv nur eine Stärke, sich entsprechenden Support und Fachkompetenz zu holen, wenn es einmal nötig scheint.

**Den ganzen Bericht können Sie auf [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch) nachlesen.**

# Schlafstörungen können mit TCM nebenwirkungsarm behandelt werden

Cui Jun, Facharzt für TCM, MediQi Uster



Familienkonflikte können den Schlaf massiv beeinträchtigen. Falls der Stress nicht abgebaut werden kann, bleibt die Psyche dauernd angespannt, und die Folge davon sind Schlafstörungen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet wirksame Methoden in der Behandlung von Schlafstörungen, welche durch psychische Erschöpfung ausgelöst werden. Die am häufigsten angewandten Methoden sind Akupunktur, Tui-Na Massage und Phytotherapie. Bei der Phytotherapie werden die chinesischen Arzneimittel individuell auf jeden Patienten abgestimmt. Schlafstörungen können mit TCM nebenwirkungsarm behandelt werden und es kann auf den Einsatz von Schlafmitteln verzichtet werden, die ein relativ grosses Abhängigkeitspotenzial aufweisen.

Schlafstörungen beeinflussen unser Alltagsleben stark und sind heutzutage weit verbreitet. Gemäss einer Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden ca. 30 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen.

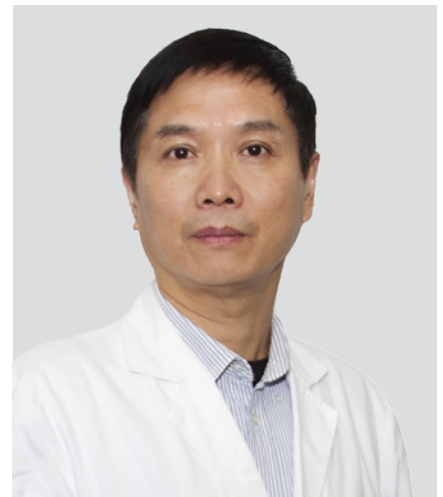
Der Begriff Schlafstörung (Insomnie) bezeichnet die Beeinträchtigung des Schlafes aus unterschiedlichen Gründen. Dabei werden die verschiedenen klinischen Symptome in folgende drei Typen unterteilt:

**Einschlafschwierigkeiten:** Eine Einschlafzeit bis zu 30 Minuten gilt als normal. Wer unter Einschlafschwierigkeiten leidet, braucht viel länger. Betroffene brauchen eine bis mehrere Stunden, oder bleiben sogar die ganze Nacht wach.

**Durchschlafstörungen:** Die Betroffenen haben ein unruhiges, oberflächliches Schlafverhalten. Sie wachen in der Nacht häufig auf, können jedoch meistens wieder einschlafen. Die effektive Schlafzeit ist dadurch aber nicht ausreichend, weswegen sich die Betroffenen am Morgen nicht erholt fühlen. Die fehlende Erholung durch zu wenig Schlaf beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit.

**Zu frühes Aufwachen:** Die Betroffenen wachen sehr früh am Morgen auf und haben Mühe, wieder einzuschlafen. Dies ist eine typische Erscheinung bei älteren Menschen.

Ursachen für Schlafstörungen können sowohl äussere als auch innere Faktoren sein. Dabei ist die psychische Erschöpfung ein wichtiger Grund. Normaler Müdigkeitszustand (z. B. nach Arbeit oder Sport) fördert den Schlaf. Psychische Erschöpfungen, wie z. B. langhaltender Lebensstress, Nervosität, Depression, Leistungsdruck am Arbeitsplatz oder in der Schule sowie



## 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**



# Wichtige Rolle spielt das Umfeld

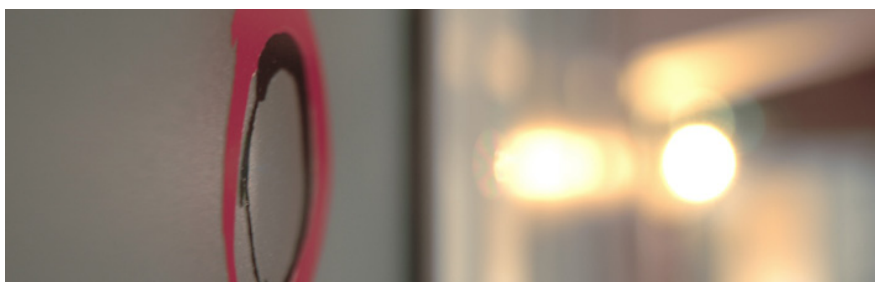
Dr. med. Patrik Stephan, Facharzt FMH Allg. Innere Medizin, Schulmedizinischer Leiter MediQi Aarau und Oberarzt Psychiatrische Klinik Königsfelden, PDAG



Hause zeigen. Häufig bemerken Angehörige früher als die Betroffenen selbst, dass etwas nicht stimmt. In dieser Situation soll das Gespräch gesucht, Verständnis gezeigt und Hilfe angeboten werden. Das klingt einfach, ist aber oft mit Schwierigkeiten verbunden, ziehen sich die Betroffenen doch häufig zurück und wollen oder können die Probleme nicht ansprechen. Es ist dabei wichtig zu wissen, dass eine frühzeitige Behandlung die Prognose deutlich verbessern kann. Sind die Beschwerden wenig stark ausgeprägt und noch nicht lange vorhanden, können Entspannungsverfahren, Verbesserung der Stressbewältigung und Interventionen am Arbeitsplatz bereits genügen, um den Teufelskreis zwischen Stress und Erschöpfung zu unterbrechen.

Es ist hilfreich, wenn Betroffene und Angehörige sich über das Krankheitsbild informieren, um rechtzeitig die richtigen Gegenmassnahmen treffen zu können. Kann die Situation aus eigener Kraft nicht verbessert werden, sollte – besser zu früh, als zu spät – eine ausserstehende und neutrale Fachperson oder Fachstelle beigezogen werden.

Eine emotionale Erschöpfung entwickelt sich über Monate und ist ein schleichender Prozess. Häufig wird am Ort der Entstehung (meistens das berufliche Umfeld) zu Beginn mehr Energie investiert, um weiterhin «funktionieren» zu können, so dass dort – zumindest in den ersten Wochen – die betroffene Person noch nicht auffällt. Daher erstaunt es auch nicht, dass sich die ersten Symptome wie Gereiztheit, Müdigkeit oder Schlafstörung oft zu



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

## Konsultations-Gutschein

Anmeldung erforderlich.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch)

### MediQi-Zentren

#### MediQi Aarau

Schachenallee 29, 5000 Aarau  
im alten Kernareal, Hauseingang H  
Telefon +41 62 823 33 33  
[aarau@mediqi.ch](mailto:aarau@mediqi.ch)

#### MediQi Baden

«Zum Schiff»  
Bäderstrasse 18, 5400 Baden  
Telefon +41 56 222 30 60  
[baden@mediqi.ch](mailto:baden@mediqi.ch)

#### MediQi Bad Ragaz

Im Medizinischen Zentrum  
7310 Bad Ragaz  
Telefon +41 81 300 46 60  
[badragaz@mediqi.ch](mailto:badragaz@mediqi.ch)

#### MediQi Cham

an der AndreasKlinik  
Rigistrasse 1, 6330 Cham  
Telefon +41 41 781 55 00  
[cham@mediqi.ch](mailto:cham@mediqi.ch)

#### MediQi Chur

Quaderstrasse 7, 7000 Chur  
Telefon +41 81 250 10 60  
[chur@mediqi.ch](mailto:chur@mediqi.ch)

#### MediQi Uster

beim Spital Uster  
Wagerenstrasse 1, 8610 Uster  
Telefon +41 43 466 96 60  
[uster@mediqi.ch](mailto:uster@mediqi.ch)

#### MediQi Zürich

Dufourstrasse 35, 8008 Zürich  
Telefon +41 43 499 10 20  
[zuerich@mediqi.ch](mailto:zuerich@mediqi.ch)

MediQi-App für iPad und iPhone im App-Store

