



Information zum Thema Rückenschmerzen: Ursachen nach TCM – Häufigste Typen – Sicht der Schulmedizin – Chinesische Arzneimittel – Tui-Na Massage – Ernährungstipps – Methoden der TCM **Nr. 16**



**Liu Aihua, Professorin für TCM
Rückenschmerzen und Ursachen
nach TCM** Seite 2



**Dr. med. Vaclav Dvorak, Facharzt
Das Kreuz mit dem Kreuz** Seite 4



**Zhang Yanwei, Facharzt für TCM
Tui-Na Massage** Seite 6

**Die drei häufigsten Typen
von Rückenschmerzen und der
Behandlungsansatz** Seite 3

**Behandlung von Rücken-
schmerzen mit chinesischen
Arzneimitteln** Seite 5

Ernährungstipp Seite 7

Die fünf TCM-Methoden Seite 8



Forum: TCM bei Rückenschmerzen

80 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden einmal pro Jahr bis mehrfach pro Woche unter Rückenschmerzen (Rheumaliga Rückenreport 2011). Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) begreift Rückenschmerzen als Folge von vielfältigen Regulationsstörungen im Körper. Je nach Ursache und Zusammenspiel der verschiedenen Auslöser haben die Schmerzen auch unterschiedliche Ausprägungen. Die MediQi Fachärzte und Therapeuten für TCM stimmen das Behandlungskonzept nach sorgfältiger Diagnose individuell auf den Patienten ab.

MediQi prüft: Welchen Typ von Rückenschmerzen haben Sie?

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

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) begreift Rückenschmerzen als Folge von vielfältigen Regulationsstörungen im Körper. Dabei unterscheidet sie innere und äussere Ursachen.



Äussere Ursachen

Mit äusseren Ursachen meint die TCM vor allem klimatische Einflüsse wie Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit. Wirken diese im Übermass auf uns ein und genügen die Abwehrkräfte des Körpers nicht, führt dies zu Blockaden bzw. Stauungen von Qi und Xue (Blut) in den Meridianen.

Innere Ursachen

Mit inneren Ursachen meint die TCM meist eine Nieren-Funktionsschwäche. Eine Nieren-Funktionsschwäche trifft häufig die über 40-Jährigen. In der TCM ist der Rücken das Zuhause der Nieren. Die Niere wird aber nicht als eigentliches Organ verstanden, sondern als Funktionssystem in einem viel umfassenderen Sinn, welchem verschiedene Funktionen und Abläufe im Körper zugeordnet werden. Der den Nieren zugehörige Meridian verläuft entlang der Wirbelsäule, und Störungen der Niere führen oft zu Rückenbeschwerden.

Innere Ursachen sind in der TCM auch Rückenverletzungen und Abnützungserscheinungen im Rücken. Durch Abnützung des Rückens oder nach Rückenverletzungen können Qi und Xue auch gestaut werden. In diesem Fall werden häufig die Sehnen und Meridiane in Mitleidenschaft gezogen und dadurch das Qi blockiert und das Xue gestaut.

Rückenschmerzen treten häufig auch bei schwacher Konstitution oder im hohen Alter bei Xue- und Qi-Mangel auf.

Gegenseitige Beeinflussung

Innere und äussere Krankheitsursachen können sich gegenseitig beeinflussen. Oft leidet man zuerst an einer Nieren-Funktionsschwäche. Als Folge dieser Schwäche können dann pathogene, also krankmachende äussere Faktoren wie Kälte, Feuchtigkeit oder Hitze in den Körper eindringen. In diesem Fall wird die bereits bestehende Nieren-Funktionsschwäche weiter verstärkt.

Behandlung

Je nach Ursache und Zusammenspiel der verschiedenen Auslöser haben die Schmerzen auch unterschiedliche Ausprägungen. Der TCM Therapeut stimmt sein Behandlungskonzept immer speziell auf das jeweilige Krankheitsmuster des einzelnen Patienten ab.

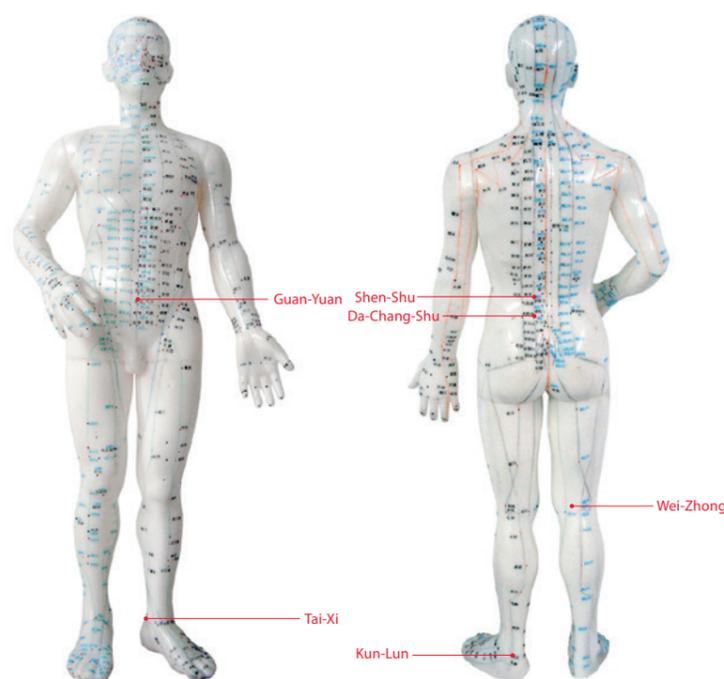
Rückenschmerzen werden in der Chinesischen Medizin in erster Linie mit der Tui-Na Massage und Akupunktur behandelt. Diese werden individuell mit chinesischen Arzneimitteln zur inneren wie äusseren Anwendung, mit Schröpfen und speziellen Wärmeanwendungen kombiniert. Behandlungsziel ist das Beseitigen der Blockaden, das Stärken von Qi und Xue.

Die Hauptpunkte für die Behandlung von Rückenschmerzen sind: Shen-Shu, Da-Chang-Shu, Wei-Zhong, Guan-Yuan.

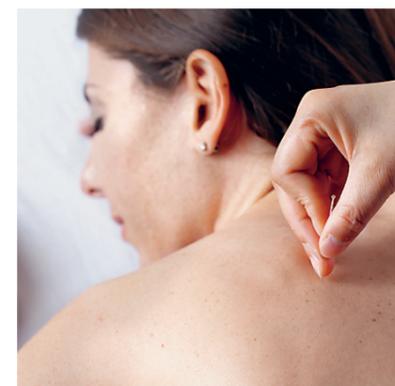
Die Behandlungsmöglichkeiten der MediQi-Fachärzte für TCM sind sehr vielfältig und individuell. Allen Behandlungen gemein ist eine umfassende Diagnose, welche anschliessend als Puls-/Zungenbefund beschrieben wird.

Bei der **Pulsdiagnose** tastet der Facharzt für TCM mit drei Fingern an beiden Handgelenken den Puls ab. Unterschieden werden 28 Pulsqualitäten bei unterschiedlichem Fingerdruck. Dabei werden die Organsysteme mit ihren Energien gefühlt.

Die **Zungendiagnose** umfasst die Analyse des Zungenkörpers sowie des Zungenbelags. Es gibt mehr als 30 Manifestationsmöglichkeiten des Zungenzustandes und 50 des Zungenbelags, die auf verschiedene Krankheiten und deren Entwicklungsstadien hinweisen.



Die drei häufigsten Typen von Rückenschmerzen und ihre Behandlung



Bi-Typ

Wind, Kälte und Feuchtigkeit

Symptombild: Kälte- und Schweregefühl sowie Schmerzen im Rücken, eingeschränkte Beweglichkeit; Schmerzen verstärkt bei nass-kaltem Wetter.

Puls-/Zungenbefund: Tief und zögernd; hellrot mit weissem und fettigem Belag.

Behandlung:

Akupunktur: neben den Hauptpunkten zusätzlich noch Yao-Yang-Guan.

Wärmelampe oder Moxa.

Schröpfen

Tui-Na Massage: Akupunkturpunkte im Rücken massieren; Akupressur für Wei-Zhong.

Kräuter: Du Huo, Sang Ji Sheng, Fang Feng, Bai Shao, Wu Zhu Yu.



Typ Abnutzung

wegen äusserer Verletzung

Symptombild: Steifer Rücken mit immer an denselben Stellen auftretenden Schmerzen; Verschlimmerung nach körperlichen Anstrengungen.

Puls-/Zungenbefund: Tief und rau; dunkel mit dünnem und weissem Belag.

Behandlung:

Akupunktur: neben den Hauptpunkten noch Kun-Lun.

Wärmelampe.

Schröpfen

Tui-Na Massage: Lokale Akupunkturpunkte massieren, Akupressur für Wei-Zhong, Kun-Lun.

Kräuter: Lu Xiang, Mo Yao, Tao Ren, Hong Hua, Chi Shao.

Typ Nieren-Funktions-Schwäche

Symptombild: Dumpfe Schmerzen, Wohlfühlen durch Drücken und Massieren; Begleiterscheinungen sind schlaffer Rücken und schwache Knie.

Yin-Schwäche: Wärmegefühl an Handinnenflächen und an Fusssohlen mit trockenem Rachen.

Yan-Schwäche: Kalte Gliedmassen.

Puls-/Zungenbefund: Yin-Schwäche: dünn und schnell; rot mit dünnem und gelblichen Belag. Yan-Schwäche: tief und dünn; hell mit dünnem und weissem Belag.

Behandlung:

Akupunktur: Neben den Hauptpunkten noch Ming-Men, Tai-Xi.

Wärmelampe.

Schröpfen

Tui-Na Massage: Lokale Akupunkturpunkte massieren, Akupressur für Tai-Xi.

Kräuter: Shan Zhu Yu, Shan Yao, Du Zhong, Niu Xi, Shu Di.

Qi bedeutet so viel wie Lebensenergie.

Xue = Blut, die materielle Form von Qi.

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

Das Kreuz mit dem Kreuz

Dr. med. Vaclav Dvorak, Facharzt FMH Allg. Medizin, Manuelle Medizin und Sportmedizin



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen überhaupt. Neueste Statistiken belegen, dass heute bis zu 80 Prozent der in den industrialisierten Ländern lebenden Menschen irgendeinmal im Leben unter Rückenbeschwerden leiden.

Aus einer Statistik des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO geht unter anderem hervor, dass schätzungsweise 670 000 Arbeitnehmende an teilweise arbeitsbedingten Rückenschmerzen leiden. Dies entspricht 18 Prozent der erwerbstätigen Bevölkerung der Schweiz.

Ursachen

Rückenschmerz ist ein Krankheitsbild, bei welchem die Ursache nicht immer geklärt werden kann. Verschiedene Faktoren haben einen Einfluss:

Die Zwischenwirbelscheiben sind grössten Zug- und Druckbelastungen ausgesetzt. Mit dem Alter verlieren diese, wie auch die Bänder und Muskeln, an Elastizität. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt

ab. Diese, bei jedem Menschen über das ganze Leben ablaufenden Veränderungen werden als Abnützungerscheinungen (Degeneration) bezeichnet.

Neben der Degeneration gibt es Ursachen, die im modernen Lebensstil begründet liegen. In den industrialisierten Ländern üben etwa 75 Prozent aller Arbeitnehmenden ihre Tätigkeit sitzend aus. Neben dem Arbeitsplatz haben wir uns zu Hause schon lange an die weichgepolsterten Bequemelmöbel gewöhnt. Andauernde sitzende Tätigkeit entlastet zwar die Gelenke, ist aber mit Ermüdungerscheinungen der Muskulatur verbunden.

Weitere Ursachen von Rückenschmerzen sind Belastungen bei falschem Heben von Lasten. Die Kräfte, die beim Heben schwerer Lasten auf die Wirbelsäule einwirken, können bei falscher Hebeteknik eine Belastung von mehreren hundert Kilogramm erreichen. Das Lastenheben mit rundem Rücken ist für die Überlastung verantwortlich.

Auch gewisse sportliche Aktivitäten können sich negativ auswirken. Sportarten wie z. B. Hockey oder Tennis, bei welchen Drehbewegungen, schnelle Stopps, gebückte Haltung usw. nötig sind, können eine starke Belastung der Wirbelsäule verursachen.

Günstig sind alle Sportarten mit dynamisch rhythmischer Beanspruchung wie z. B. Velofahren, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf.

Typische Krankheitsbilder

– *Hexenschuss, Lumbago*: Akuter, plötzlicher Rückenschmerz, meist nach oder während einer «dummen» Bewegung

oder beim Heben von schweren Gegenständen (Verhebetrauma).

– *Lumboradikuläres Syndrom, Ischias*: Kreuzschmerzen mit Ausstrahlungen ins Gesäss und Bein mit Zeichen einer Reizung des Ischias-Nerves. Ursache ist eine mechanische Beeinträchtigung der Ischias-Nervenwurzeln, welche in den untersten Wirbelsäulensegmenten links und rechts den Wirbelkanal verlassen. Ein Druck auf eine Nervenwurzel kann je nach dem den Schmerz bis in die Zehen ausstrahlen lassen.

– *Bandscheibenvorfall, Diskushernie*: Schädigung der Bandscheibe mit einer Verschiebung des Bandscheibengewebes. Der gallertartige Kern der Bandscheibe drückt sich durch den ihn umgebenden Faserring nach hinten in Richtung Nervenwurzeln und Wirbelkanal.

TCM und Rückenbeschwerden

Für die Behandlung der Rückenschmerzen ist die Traditionelle Chinesische Medizin eine sinnvolle und wirksame Methode.

Im Rahmen der weltweit grössten Studie German Acupuncture Trials (GERAC) wurden Patienten mit Rückenschmerzen behandelt. Es beteiligten sich ca. 500 Arztpraxen.

Bei etwa der Hälfte der Patienten, die mit Akupunktur behandelt wurden, haben sich nach sechs Monaten die Rückenschmerzen deutlich gebessert. Insgesamt hat die Akupunktur mit Abstand besser gewirkt als die klassische schulmedizinische Therapie, bei der nur 27 Prozent der Patienten eine Verbesserung feststellen konnten.

Rückenschmerzen behandeln, auch mit chinesischen Arzneimitteln

Ruedi Kündig, Apotheker



Bei der Behandlung von Rückenschmerzen ist die Arzneimitteltherapie ein wichtiger Bestandteil des MediQi-Behandlungskonzeptes.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann in vielen Fällen bei Rückenschmerzen helfen. Die Behandlung der verschiedenen Formen von Rückenschmerzen kann ergänzend zur westlichen Therapie oder als eigenständige Heilmethode angewendet werden.

Anders als in der Schulmedizin betrachtet die Chinesische Medizin den Rücken nicht isoliert als Quelle der Schmerzen. Sie sucht auch nach tiefer liegenden Ursachen, die oft im psychischen Bereich der Patienten liegen. Die gleichen Ursachen, die aus der Sicht der TCM Rückenschmerzen verursachen, können auch andere Symptome wie Verdauungsprobleme, Stress, Nackenverspannungen oder Migräne auslösen. So kann die Behandlung nach den Metho-

den der Chinesischen Medizin in manchen Fällen gleich mehrere Beschwerden lindern.

Bei Schmerzen im Rückenbereich geht es vorwiegend darum, den Rücken zu stärken. Dies geschieht mit einer Stärkung des Nieren-Yang-Systems oder des Blasen-Meridians. Aber auch das Verdauungssystem wird in vielen Fällen als Ursache eines geschwächten Rückens erkannt.

Vor Beginn einer Behandlung wird eine Diagnose nach TCM erstellt, welche einen Puls-/Zungenbefund beinhaltet. Die Behandlung erfolgt mit traditionellen chinesischen Arzneimitteln (Kräuterrezepturen), die auf jahrtausendealten Grundrezepturen basieren, sowie Akupunktur, Moxibustion und Tui-Na Massage.

Zu den wichtigsten Arzneimitteln gehören die folgenden klassischen Formeln:

DU HUO JI SHENG: zerstreut Wind und feuchte Kälte, wird bei chronischen Schmerzen, wetterabhängigen Gelenkschmerzen und dem morgendlichen «gerädert sein» erfolgreich eingesetzt; SHU JING HUO XUE TANG: macht Bahnen frei und regelt den Blutkreislauf, ist speziell bei rheumatischen Gelenk- und Muskelschmerzen und arthritischen Gelenkschmerzen indiziert; XUAN BIN WAN: transformiert heisse Feuchtigkeit und befreit Bahnen, wird bei Gicht und arthritischen Schmerzen eingesetzt; KANG GU ZENG SHENG: stärkt Leber und Nieren, wird bei Bandscheibenvorfall und Deformationen etc. verschrieben.

Ziel all dieser Behandlungen ist es, das Qi (Lebensenergie) im Rücken besser fließen zu lassen, Schmerzen zu lindern sowie die Beweglichkeit und Flexibilität wiederherzustellen.

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

Konsultations-Gutschein

Anmeldung erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.mediqi.ch

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 mediqi.ch.

Tui-Na Massage zur Behandlung von Rücken- und Beinschmerzen

Zhang Yanwei, Facharzt für TCM

Die chinesische Tui-Na Massage ist eine uralte, bewährte Behandlungsmethode. Der Facharzt für TCM beeinflusst bei der Tui-Na Massage die Meridiane und ihre Nebengefässe mit verschiedenen Techniken – dabei sind das Tui (schieben) und Na (kneifen) neben weiteren Manipulationen die zwei wichtigsten Handverfahren. Die Tui-Na Massage unterscheidet sich stark von der uns landläufig bekannten Massage und kommt in erster Linie bei Beschwerden des Bewegungsapparates zur Anwendung. Bei der Bekämpfung von Rücken- und Beinbeschwerden zeigt sie sehr gute Erfolge und wird deshalb von Patientinnen und Patienten sehr geschätzt.

Bei der Tui-Na Massage wird nach bestimmten Regeln abwechselungsweise mal wenig, mal viel Kraft angewendet. Dadurch wird der Zellaustausch stimuliert und der Blutkreislauf angekurbelt. Infolgedessen lassen sich physiologische und metabolische Störungen vermindern und aufheben, so dass Qi (Lebensenergie) und Xue (Blut) wieder fliessen und das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wieder hergestellt werden kann. Dies führt schliesslich zur Besserung der Beschwerden am Rücken und in den Beinen.

Die Handverfahren lassen sich je nach Wirkung in zwei Gruppen unterteilen:

1. Linderung von Krämpfen und Schmerzen, Belebung von Xue und Beseitigung von Stauungen

Zu dieser Gruppe gehören unter anderem Handgriffe wie Streicheln, drückend und kreisend Massieren, Akupressur, Stossen, Zupfen (Muskelstrang), Schütteln und Klopfen. Damit die Dynamik gebündelt bis in die Schmerzzonen gelangt – von

der Haut übers Fleisch bis in den Knochen – und die Therapiewirkung sich voll entfalten kann, sollen die Handverfahren andauernd, kraftvoll, gleichmässig und gleitend erfolgen. Dies bedeutet, dass ein Handverfahren an einer bestimmten Stelle für eine gewisse Dauer anzuwenden ist, dass mit einer für die Patienten angemessenen und verkraftbaren Stärke massiert wird, dass ein Handgriff während der Dauer konstant und rhythmisch bleibt, und dass die Änderung eines Handverfahrens bezüglich Kraft und Stelle nicht ruckartig, sondern sanft und für die Patienten angenehm vorzunehmen ist. Bei der Ausführung der Massage kann mittels der richtigen Atemtechnik und stärkender wie ableitender Handverfahren ein Hebeleffekt erzeugt werden, sprich mit wenig Einsatz viel Wirkung erzielt werden.

2. Lockerung der Verwachsung, Ordnen der Sehnen und Manipulation

Zu dieser Gruppe zählen unter anderem Strecken, Drücken, Richten (von Bein oder Schulter), seitliche Manipulation, Biegen, Rotieren und Einlenken. Bei manipulierenden Handgriffen muss sicher, präzise, geschickt und schneidig vorgegangen werden. Beim Strecken hingegen müssen die Handgriffe kontinuierlich stabil bleiben. Dabei soll der Arzt bezüglich Atemrhythmus, Richtung und Dauer des Ausstreckens mit dem Patienten im Einklang sein, um das therapeutische Ziel zu erreichen.

Dem verschiedenen Charakter der Rücken- und Beinschmerzen entsprechend, kann ein Tui-Na Arzt aufgrund der Identifizierung der Syndrome ein Behandlungskonzept festlegen und daraufhin adäquate Handverfahren auswählen, um einen optimalen Therapieerfolg zu erzielen.

MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte und Therapeuten für TCM sind EMR-, ASCA- und NVS-angemerkt. 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.

Holunder, wenn die Hexe schiesst; Ernährungstipps bei Rückenschmerzen

Christine Kieffer, Ernährungsberaterin TCM

Der Rücken wird aus Sicht der TCM-Ernährung der Nieren-Energie zugeordnet. Ein Mangel an Nieren-Energie zeichnet sich in einer allgemeinen körperlichen Schwäche sowie einer Anfälligkeit gegenüber Krankheiten aus. Mit dem Nieren-Schwäche-Syndrom sind sehr oft Erkrankungen des unteren Rückenbereichs und der Knochen verbunden.

Häufigste Ursache für die Schwächung des Nieren-Qi ist unsere Umwelt. Sowohl auf geistiger als auch körperlicher Ebene kommt es oft zu Überanstrengungen. Zeitdruck, unregelmässige, unausgewogene und gestresste Ernährung, zu kurze Erholungsphasen schwächen innerhalb von kurzer Zeit die Nieren-Energie. Weitere energieraubende Faktoren sind Angst, Schock, chronische Erkrankungen. Sie alle können das Nieren-Qi untergraben. Mit zunehmendem Alter nimmt die Nieren-Energie ab. Der Alterungsprozess verläuft jedoch schneller, wenn die Nieren-Energie unachtsam vergeudet wird.

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Kälte und Feuchtigkeit, welche in den Körper eindringen, dort die Energien blockieren und Stagnationen und Staus auslösen. Wird der Körper zusätzlich von Wind befallen, legt uns der im Volksmund genannte Hexenschuss ins Bett.

Im Zusammenhang mit der Ernährung gilt es, die Nieren-Energie aufzubauen, die Abwehrkräfte (Wei-Qi) zu stärken und den Körper weder Kälte, Feuchtigkeit noch Wind auszusetzen. Zu beachten ist vor allem, sich nach dem Sport warm zu halten, Durchzug zu meiden, sich nicht an feuchten Orten aufhalten und bei Regen und Schnee auf warme und trockene Kleidung achten.

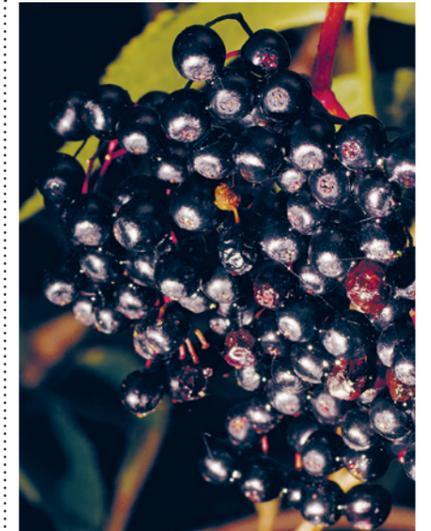
Ratsam ist, zwei- bis dreimal täglich warm zu essen und den Körper mit nierenwärmenden und -stärkenden Nahrungsmitteln aufzubauen.

Zu vermeiden:

- Kühlende oder kalte Nahrungsmittel und Getränke sowie eisgekühlte, kalte Speisen und Getränke, Rohkost (Gurke, Tomaten, Salat), Südfrüchte, Milch- und Sauer Milchprodukte, Sprossen und Keimlinge, Algen, Pfefferminztee und Mineralwasser.
- Stark salzhaltige Nahrungsmittel wie Wurst, Schinken, Salami, manche Käsesorten, salziges Knabbergebäck etc.
- Industriezucker-haltige Nahrungsmittel.
- Scharf-heisse Gerichte, sie öffnen die Poren und lassen Kälte, Wind und Feuchtigkeit in den Körper eindringen.
- Tiefkühlkost.
- Unregelmässige Mahlzeiten, einseitige Diäten, längeres Fasten.
- Nahrungsmittel mit künstlichen Farb-, Aroma-, Süsstoffen und Konservierungsmitteln.

Zu empfehlen:

- Lang gekochte Suppen und Eintopfgerichte.
- Esskastanien und Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.
- Hülsenfrüchte, schwarze Bohnen.
- Schwarzer Sesam.
- Hirse, Hafer, Reis, Quinoa, Amaranth, Dinkel.
- Süsswasserfische oder Meeresfrüchte wie Lachsforelle, Lachs, Sardinen, Hummer und Krabben.
- Lamm- und Ziegenfleisch stärkt das Yang von Milz und Niere und wärmt den Unterleib.
- Truthahn, Huhn, Eigelb.
- Fenchel, Karotten, Kürbis, Kartoffeln.
- Lauch, Wurzelgemüse, Zwiebeln.
- Birnen, Feigen, Rosinen, Weintrauben, Kirschen, Holunder, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen.
- Frische Kräuter: Schnittlauch, Dill, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Lorbeer.
- Gewürznelken, Wacholder, Zimtrinde, Kümmel.
- Scharfe Gewürze in kleinsten Mengen: schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Ingwer.
- Sesamöl, Walnussöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl.
- Stilles Wasser (nicht gekühlt), Süssholztee, Anistee, Fencheltee.



Holunder, wenn die Hexe schiesst!

Schwarzer Holunder hat die Eigenschaft, dass er Wind-Kälte eliminiert, Schleim auflöst und Feuchtigkeit transformiert. Ausserdem hat er eine sehr wertvolle, tonisierende Wirkung auf Yin, Blut und Qi und ist ideal zur Stärkung der Abwehrkraft Wei-Qi. Holunderbeeren-Saft wird u. a. bei Ischias, Lumbago und Hexenschuss angewendet.

Achtung: Die rohen Beeren enthalten Giftstoffe, die aber beim Erhitzen zerstört werden!

Rezept für Holundersaft:

- 2 kg schwarze Holunderbeeren
- 1½ l Wasser
- 4 Nelken
- 1 Vanillestange
- 1 Zimtstange
- Saft einer Zitrone

Die Holunderbeeren in Wasser weich kochen und durch ein Tuch drücken. Den Saft mit Nelken, Vanille, Zimt und Zitrone zehn Minuten kochen und in eine gut schliessbare Flasche abfüllen.

Täglich eine Tasse heiss getrunken, ergibt der Holundersaft ein wärmendes, Qi-tonisierendes Getränk, ideal für die Herbst- und Wintermonate.

Die fünf TCM-Methoden von MediQi



Akupunktur: Bei den Akupunkturpunkten handelt es sich um 361 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 Kräuter-Mischung wird als in heissem Wasser 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 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
Gäuggelstrasse 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.**

