



## Editorial

Schmerzen. Für über eine Million Menschen in der Schweiz eine Tatsache, mit der sie sich Tag für Tag konfrontiert sehen. Chronische Schmerzen, Rückenprobleme und Rheuma sind jedoch nicht einfach nur körperliche Beschwerden. Sie beeinflussen in starkem Mass auch die psychische Verfassung eines Menschen.

Wir haben für die zweite Ausgabe des MediQi-Forums dieses Schwerpunktthema gewählt, weil TCM ein guter und gangbarer Weg ist, um Schmerzen zu lindern und damit die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern. So bestätigen zum Beispiel 30 Prozent unserer Patienten\* eine Verbesserung und ganze 52 Prozent eine starke Verbesserung nach der Therapie. 24 Prozent geben an, dass sie sich nach der Behandlung in sehr guter psychischer Verfassung befinden und weitere 50 Prozent in guter Verfassung. Der Weg zu geeigneten Therapiemassnahmen ist ein individueller. Wir, als Ihre schweiz-weitführende Kompetenzpartnerin für TCM, erläutern Ihnen hier in diesem MediQi-Forum, wie TCM Schmerzen beurteilt und behandelt und wo sie sich als Ergänzung zur Schulmedizin eignet. Im Namen der neun MediQi-Zentren für TCM wünsche ich Ihnen interessante Momente mit dem neuen MediQi-Forum.

Claudio Merz  
Delegierter des Verwaltungsrates,  
MediQi AG

\*Quelle: bei allen Patienten durchgeführte Umfrage

## TCM-WISSEN

# Schmerzen

## Traditionelle Chinesische Medizin in der Schmerzbehandlung

Immer mehr Menschen mit chronischen oder akuten Schmerzen setzen in der Behandlung auf die Traditionelle Chinesische Medizin. So erzielen die MediQi-Fachärzte für TCM in ihren Behandlungen von Schmerzpatienten positive Heilungserfolge. Unterstützung kommt auch von der Schulmedizin, die anerkennt, dass mit TCM funktionelle Erkrankungen gut behandelt werden können. Die TCM darf demnach als aussichtsreiche Ergänzung zur westlichen Medizin betrachtet werden.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das Auftreten von Schmerzen jedoch ganz anders ausgelegt als in der Schulmedizin. Deren Ziel ist es, mit analytischem Verstand aus Symptomen und zusätzlichen apparativen Untersuchungen die biologische Krankheitsursache zu erkennen und nach Möglichkeit zu beheben. In der TCM wird eine diagnostizierte Disharmonie reguliert. Das heisst, Ziel der Behandlung ist es, das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wiederherzustellen und/oder den Fluss der Lebensenergie Qi zu regulieren.

### Ursache von Schmerzen nach TCM

Schmerz wird in der TCM als Stauung oder Stagnation des Flusses der Grundsubstanzen, bzw. Energien in einem bestimmten Meridian verstanden und unter dem Begriff Bi-Syndrom zusammengefasst (Bi = Stauung, Obstruktion).

Bei lang dauernden chronischen Schmerzen stellt sich zusätzlich auch eine Qi-, bzw. Blut-Schwäche ein, also ein Mangel dieser Grundsubstanz. Das Behandlungsziel des MediQi-Facharztes ist es, die Stauung im betroffenen Meridian zu beseitigen, um damit die Qi- und Blutzirkulation wieder zu ermöglichen und falls nötig, das Qi/Blut zu stärken.

Prinzipiell können alle Arten von Schmerzen, die von funktionellen Erkrankungen herrühren, behandelt werden. Dazu gehören Schmerzen am Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Neuralgien. Die wichtigsten Methoden bei der Schmerzbehand





Kontinuierliche Weiterbildung garantiert die hohe Behandlungsqualität

lung sind in erster Linie die Akupunktur und die Tui Na-Massage, allenfalls ergänzt durch Kräutertherapie und/oder Wärmeanwendungen.

Um eine exakte Diagnose zu stellen, trägt der TCM-Arzt alle Befunde des Patienten zusammen, die er oder sie mittels Befragung, Betrachten, Riechen und Hören, Puls- und Zungendiagnose erhebt. Aus diesen Erkenntnissen wird die geeignete Behandlungsform abgeleitet.

Dabei wird auf folgendes geachtet:

**Wie äussert sich der Schmerz?** Dumpf, stehend, sich wie ein Knoten anfühlend, schnei-

**Diese Schmerz-Krankheitsbilder sprechen gut auf die TCM an**

- Rücken-, Nackenschmerzen
- Gelenkerkrankungen (Arthrose, Arthritis)
- Muskel-/Sehnenschmerzen (Tennisellbogen, Achillessehnenentzündung etc.)
- Migräne, Kopfschmerzen
- Neuralgien (Trigeminusneuralgie, Interkostalneuralgie, Gürtelrose)
- Tumor-Schmerzen
- Phantom-Schmerzen
- Menstruationsschmerzen
- Weichteilrheuma (Fibromyalgie)

**Für eine Abklärung dieser sowie weiterer Krankheiten/Beschwerden bieten die MediQi-Zentren Offene Sprechstunden an. Informationen erhalten Sie direkt im Zentrum oder auf der Gratis-Infoline 0800 80 33 66.**

dend, Druck, schubweise auftretend, latent oder permanent

**Wo ist der Schmerz? Beispiel Kopfschmerzen**

Schmerzen in der Stirne entsprechen dem Yang-Ming-Meridian (Magen- und Dickdarm-Meridian).

Migräne entspricht dem Shao-Yang-Meridian (Gallenblasen-Meridian).

Schmerzen im Hinterkopf mit Nackenschmerzen gehören zum Tai-Yang-Meridian (Blasen- und Dünndarm-Meridian).

Schmerzen im ganzen Kopf sind auf den Befall der drei Yang-Meridiane durch äussere krankmachende Faktoren oder die innere Schädigung dieses Meridians zurück zu führen.

Mit diesen Information wird das Behandlungskonzept festgelegt. Da die Schmerzsyndrome



## Weiterbildung auf höchstem Niveau

Dank der exklusiven Partnerschaft mit dem Staatsministerium für TCM der Volksrepublik China praktizieren bei uns ausschliesslich TCM-Fachärzte mit mindestens 15 Jahren Berufserfahrung. Sie verfügen demnach neben einer fundierten Ausbildung über sehr breite und tiefe Erfahrungen in der Behandlung von Patienten. Dies gilt in der TCM als elementar und unterstützt die Spezialisten in der exakten Diagnose bei Patienten mit Schmerzzuständen. Um die hohe Behandlungsqualität zu garantieren, nehmen die chinesischen TCM-Fachärzte auch in der Schweiz jährlich an sechs Weiterbildungen teil. Diese gelten dem vertieften Erfahrungsaustausch sowie der Auseinandersetzung mit Krankheitsbildern, die in der westlichen Kultur häufig auftreten.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Kräutertherapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Aus diesem Grund galt die letzte Weiterbildung im September der Phytotherapie. MediQi konnte dank des guten TCM-Netzwerkes mit China Professor Jin Shiming als Referenten gewinnen. Er gilt als einer der international führenden Wissenschaftler der Phytotherapie. Für die TCM-Ärzte von MediQi stellt die Weiterbildung mit ihm eine grosse Bereicherung dar, informierte er doch exklusiv über den aktuellen Wissensstand der chinesischen Kräutermedizin-Forschung.

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

hauptsächlich auf Fülle-Krankheiten zurückzuführen sind, wird bei deren Behandlung oft die ableitende Methode angewendet. Es liegt auf der Hand, dass es bei Übermass abgebaut, bei Mangel tonisiert und bei Leere-Fülle gleichermaßen tonisiert und abgebaut wird. Zur Schmerzlinderung werden zehn Prinzipien angewandt:

- Wind wird abgewiesen
- Kälte wird vertrieben
- Feuchtigkeit wird eliminiert
- Qi wird angeregt
- Xue (Blut) wird belebt
- Erwärmen des mittleren Erwärmers
- Fördern der Verdauung
- Tonisieren des Xue
- Eliminieren der Hitze
- Stärken der Niere

Dem Behandlungskonzept folgend wird aufgrund der Identifizierung der Erkrankung die Behandlung je nach Körperteil durchgeführt: Kopf, Brust, Bauchregion, Rückenpartie, Lendenbereich, Gliedmassen, Arme, Beine

**Schmerz-Tipps** Neben der individuellen, persönlichen Behandlung durch unsere TCM-Fachärzte gelten folgende Ratschläge und Tipps, mit denen sich das Auftreten von Kopfschmerzen reduzieren oder die Beschwerden lindern lassen.

1. Ursachen vermeiden  
Versuchen Sie, die Auslöser für Ihre Kopfschmerzen ausfindig zu machen und sie zu vermeiden
2. Ausreichend Schlaf  
Halten Sie einen regelmässigen Schlaf-/Wachrhythmus bei, auch am Wochenende
3. Ernährung  
Achten Sie auf regelmässige Mahlzeiten und vermeiden Sie jedes Zuviel an Fett, Süssigkeiten, Alkohol und Nikotin.



4. Entspannungstraining  
Beim Qi-Gong handelt es sich um meditative Atem- und Bewegungsübungen, bei denen man sich auf einen bestimmten Punkt des Körpers oder Geistes konzentriert. Das Ziel der Übungen ist es, den freien Fluss der Lebensenergie Qi wieder herzustellen.

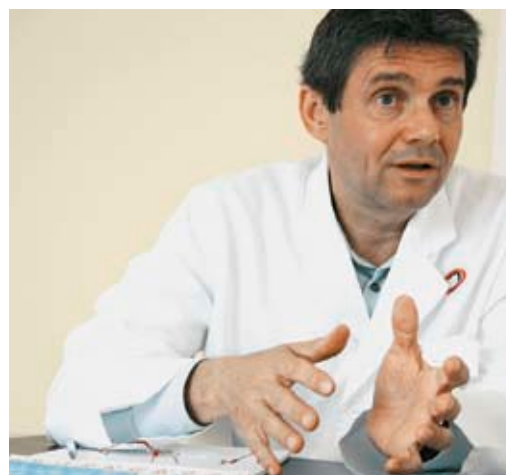
**Selbst-Akupressur bei Kopf- und Nackenschmerzen**



Der Schmerzpunkt He-Gu

Dieser Punkt ist der 4. Punkt des Dickdarm-Meridians. Er befindet sich in der Grube, dem Kreuzungspunkt zwischen dem Zeigefinger und dem Daumen. He-Gu ist der Meisterspunkt fürs Gesicht und den Mundbereich. Wird er während einigen Minuten massiert, vertreibt er äussere krankmachende Faktoren und reguliert die Abwehrenergie. Er ist angezeigt bei Kopfschmerzen, Rötungen mit Schwellungen und Schmerzen der Augen, fiebrige Erkrankungen und auch bei Verdauungsbeschwerden. (Bei Schwangerschaft nicht massieren).

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



**Wie die Schulmedizin Schmerzen betrachtet.**

Schmerzhafte Reize – mechanisch, thermisch oder chemisch - erregen Sensoren der Haut oder den Organen. Diese Sensoren nennt man Nozizeptoren. Sie leiten den Schmerz – zum Beispiel bei Kontakt mit Hitze/Feuer – in Form eines elektrischen Signals über Nervenfasern in das Rückenmark und ins Gehirn weiter. Dort wird der ankommende Schmerzreiz in verschiedenen Schmerzzentren registriert und moduliert. Diese akuten Schmerzen sollen uns aufmerksam machen auf eine drohende oder bereits eingetretene Gewebeschädigung durch Verletzungen oder Organerkrankungen: sie erfüllen also eine wichtige physiologische Funktion. Eher selten werden Schmerzen durch eine primäre Verletzung oder Erkrankungen der Nervenbahnen selbst verursacht (z. B. Neuralgien, Phantomschmerz), sie werden auch als neuropathische Schmerzen bezeichnet.

Bei chronischen Schmerzen kommt es meist zu nachweisbaren strukturellen Veränderungen der schmerzleitenden Nervenbahnen, weshalb bei chronischen Schmerzen häufig eine neuropathische Komponente besteht. Diese chronischen Schmerzen haben in der Regel keine physiologische Warnfunktion mehr und stellen nur noch ein unangenehmes Symptom dar, welches die Lebensqualität und die Funktionsfähigkeit im Alltag oft erheblich beeinträchtigt.

Akute Schmerzen klingen häufig von selbst wieder ab, sobald die auslösende Ursache beseitigt ist. Sie sprechen auf eine Behandlung mit Schmerzmitteln oder auch auf lokale Injektionen meist gut an. Die Behandlung der chronischen und neuropathischen Schmerzen ist indes viel schwieriger. Diese zeigen meist eine geringe Spontanheilungstendenz und sprechen auch auf starke Schmerzmittel häufig nur ungenügend an. Dann können Medikamente eingesetzt werden, welche die Schmerzempfindung im Gehirn beeinflussen können (Antidepressiva, Antiepileptica). In speziellen Fällen kommt auch eine Operation in Frage, welche beispielsweise die schmerzleitenden Nervenfasern chemisch oder thermisch zerstören. Bei diesen chronischen Schmerzen, beziehungsweise Schmerzen, die durch lang andauernde Krankheiten entstehen (Arthrose, Tumorschmerzen) werden häufig zusätzliche komplementärmedizinische Massnahmen wie die Traditionelle Chinesische Medizin mit Erfolg eingesetzt.

Dr. med. René Ochsenbin,  
Chefarzt Schulmedizin bei MediQi

## MediQi als Kompetenzpartner für TCM am Publikumskongress «Rheuma-Rücken-Schmerz»

Schmerzpatienten brauchen eine ganzheitliche Therapie, die sich aus schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Massnahmen zusammensetzt. Aus diesem Grund wurde MediQi von «GesundheitSprechstunde» und dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum als Experten für TCM an den Publikumskongress «Rheuma-Rücken-Schmerz» in Nottwil eingeladen. Über 2000 Besucherinnen und Besucher hörten am ersten Oktober-Wochenende den Ausführungen der Spezialisten zu, welche über die neusten Erkenntnisse in der Behandlung von Schmerzpatienten informierten. An speziellen Infoständen konnten sich die Betroffenen ausserdem individuell beraten lassen.

## MediQi – Kurse für Fachpersonen

**Kurz-Hospitationen** Mit dem Zweck, das Wissen der TCM konsequent und gezielt zu verbreiten, errichtete MediQi eine Stiftung, welche vor allem den Zweck der Weiterbildung verfolgt. An den MediQi-Zentren in Baden, Basel, Chur und Zürich finden regelmässig Hospitationen in Kleinstgruppen statt. Diese Hospitation gilt als anerkannte Fortbildung für den Fähigkeitsausweis ASA. TCM-Kenntnisse sind Voraussetzung. Informationen unter MediQi, die Stiftung für TCM, Tel. 081 257 11 79

**Akupunktur Ausbildung nach TCM für Hebammen/Gynäkologen** Authentische Vermittlung des TCM-Wissens durch chinesische TCM-Fachreferenten mit fundierten Kenntnissen und mehrjährigem TCM-Studium. Die Kurse finden in der Regel in Maienfeld statt. Weitere Informationen unter MediQi, die Stiftung für TCM, Tel. 081 257 11 79.

## TCM aktuell Workshop für alle – Akupressurpunkte gegen Schmerzen

In folgenden MediQi-Zentren werden im November/Dezember kostenlose 1-stündige Workshops angeboten: Baden, Bad Ragaz, Basel, Chur, Kilchberg und Uster.

Sie lernen, schmerzlindernde Handgriffe anzuwenden bei

- Kopfschmerzen
- Nacken- und Schulterschmerzen

Diese Handgriffe eignen sich als Unterstützung zur individuellen Therapie bei Ihrem TCM-Facharzt.

## TCM-Gesundheits-Tipp

**Im Herbst ist die Zeit des jungen Yin** Das sind die Monate, in der das Sammeln körperlicher Energien beginnt. Alle TCM-Präventionsmassnahmen richten sich danach aus, das Yin zu stützen. Zum Beispiel wird jetzt mit der Ernährung die „Mitte“ gestärkt. Dazu eignen sich vor allem ausreichend warme Getreideprodukte, die durch Nüsse und Samenkerne ergänzt werden.

Folgende Lebensmittel sollten jetzt auf dem Menuplan stehen:

Erdnuss, Sesam, Pinienkerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbis, Chinakohl, Aubergine,



Champignon, Bambussprossen, Karotte, Birne (in gekochtem Zustand als Kompott), Aprikose, Feige, Milch, Quark, Kefir, Honig.

Weiter ist zu beachten, dass warmen Gerichten Vorzug gegeben wird, das heisst, weniger Rohkost essen. Mässige Bewegung tut im Herbst gut, zur Sammlung der Kräfte sollte wieder mehr Wert auf ausreichend Schlaf gelegt werden. Tai Ji und /oder Qi Gong-Übungen in den Alltag einflechten.

## MediQi-Notizen unserer MitarbeiterInnen

**Ihr 5. Jubiläum feiern: Paula Kaiton Xu**, Stellenantritt 1. 9. 2003, Dolmetscherin im MediQi-Zentrum in Aarau. Frau Xu war zuerst zwei Jahre im MediQi-Zentrum in Basel tätig, bevor sie nach Aarau kam. Ursprünglich stammt sie aus der chinesischen Provinz Guangdong. Frau Xu ist verheiratet und hat ein Kind. In ihrer Freizeit reist und liest sie gerne.

**Louise Kühne**, Stellenantritt 1. 11. 2003, Zentrumsleiterin MediQi-Zentrum Bad Ragaz. Frau Kühne ist ausgebildete MPA, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. Als Ausgleich zu ihrem Beruf ist sie in ihrer Freizeit beim Wandern, Segeln oder einfach im Garten anzutreffen.

## Kontakte

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken

Schachenallee 29 · 5000 Aarau  
Telefon 062 823 33 33  
aarau@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Baden

Bäderstrasse 18 · «Zum Schiff»  
5400 Baden  
Telefon 056 222 30 60  
baden@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Bad Ragaz

Bartholoméplatz · Postfach 325  
7310 Bad Ragaz  
Telefon 081 300 46 60  
badragaz@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Basel

Josefsklinik · Bundesstrasse 1  
4054 Basel  
Telefon 061 272 20 20  
basel@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an der AndreasKlinik

Rigistrasse 1  
6330 Cham  
Telefon 041 781 55 00  
cham@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Chur

Quaderstrasse 7  
7000 Chur  
Telefon 081 250 10 60  
chur@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin am Spital Sanitas

Medical Center Sanitas · Grütstrasse 55  
8802 Kilchberg  
Telefon 043 810 88 11  
kilchberg@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Uster

Wagerenstrasse 1 (beim Spital Uster)  
8610 Uster  
Telefon 043 466 96 60  
uster@mediqi.ch

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an den Hirslanden Kliniken

Münchhaldenstrasse 33  
8008 Zürich  
Telefon 043 499 10 20  
zuerich@mediqi.ch

### Unsere medizinischen Partner:

Klinik Hirslanden und im Park, Zürich, Hirslandenklinik Aarau, AndreasKlinik Cham, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz, Merian Iselin Spital Basel, Medizinisches Zentrum gleis d Chur, Spital Uster, Gesundheitszentrum Sanitas Kilchberg