



Editorial

Nein, wir werden nicht müde. Im Gegenteil, wir werden immermunter. Nach unserem Programm gegen Schlafstörungen haben unsere beiden Chefärzte Professorin der TCM Aihua Liu und Dr. med. René Ochsenbein nun ein Programm gegen Heuschnupfen zusammengestellt. Wie immer bei MediQi eine interessante «Mariage» von «westlicher» Schulmedizin und «östlicher» Traditioneller Chinesischer Medizin. Das Programm kann präventiv eingesetzt werden, es wirkt aber auch bei akuten Beschwerden.

Wir empfehlen es vor allem Patienten, die eine ebenso sinnvolle wie erfolgreiche Behandlungsalternative suchen und den Heuschnupfen nicht mit schweren Medikamenten bekämpfen wollen.

Ich grüsse Sie, völlig heuschnupfenfrei
*Claudio Merz, Geschäftsführer
MediQi*

Heuschnupfen

Die Anzahl Schweizerinnen und Schweizer, die an Heuschnupfen leiden, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Heute leiden 20% der Schweizer Bevölkerung unter Heuschnupfen. Mit anderen Worten: Jeden 5. Schweizer plagt im Frühling eine laufende, juckende Nase und brennende, gerötete Augen. MediQi bietet Heuschnupfen-Patienten, die keine Medikamente einnehmen möchten oder keine Desensibilisierung durchführen können oder wollen, eine sinnvolle Behandlungsalternative.

Gemäss schulmedizinischem Wissen ist Heuschnupfen eine Allergie auf verschiedene Pollen, die eine Entzündungsreaktion in der Nase, den Augen und gelegentlich auch in den Bronchien auslöst. Das erklärt auch die typischen Symptome des Heuschnupfens: Fliessschnupfen mit wässriger Flüssigkeit, Niesattacken und verstopfte Nase; gerötete, brennende Augen mit Tränenfluss und Lichtempfindlichkeit; bei schwerer Erkrankung können auch asthmatische Beschwerden auftreten.

Schulmedizinische Behandlung mit Medikamenten

Die schulmedizinische Behandlung besteht in der Regel in antiallergischen Medikamenten. Die Medikamente wirken meist gut, sind aber häufig auch mit einigen Nebenwirkungen verbunden. Typische Heuschnupfenmedikamente wie Nasensprays, Salben und Antihistaminika sollten darum auch während einer Schwangerschaft nicht ohne Weiteres eingenommen werden.

Andere Ursachen in der TCM

Die MediQi-Fachärzte für TCM untersuchen Heuschnupfen-Patienten nicht nach den Kriterien der Schulmedizin, sondern nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Für MediQi-Fachärzte für TCM ist Heuschnupfen darum nicht einfach eine Entzündungsreaktion, sondern vielmehr die Folge einer Ansammlung und Stauung von Hitze und Feuchtigkeit im Körper und den Meridianen. Zusätzlich erschwert wird diese Ansammlung und Stauung durch einen Mangel der Grundenergie Qi im Lungen- und Milzmeridian.



Alternative Behandlung mit TCM

Ziel der Behandlung von Heuschnupfen mit TCM ist es, die Hitze und Feuchtigkeit aus dem Körper abzuleiten und die geschwächte Grundenergie Qi zu stärken. Behandelt wird Heuschnupfen in der Traditionellen Chinesischen Medizin meistens mit einer Kombination von Akupunktur, Ohrakupunktur und chinesischen Heilkräutern. Die Patienten können auch lernen, an gewissen Punkten selber Akupressur zur Unterstützung durchzuführen. In der Regel sind 10–15 Behandlungssitzungen über einen Zeitraum von ca. 6 Wochen notwendig.

Je früher desto besser

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat die Prävention einen hohen Stellenwert. Deshalb wird auch die Behandlung von

Heuschnupfen idealerweise einige Wochen oder sogar einige Monate vor dem üblichen Beginn der Symptome begonnen. Der Patient verfügt so bereits bei Beginn des Pollenfluges über eine gestärkte Abwehr.

Hoher Behandlungserfolg

Nach Abschluss der Therapie geben 60% der wegen Heuschnupfens behandelten MediQi-Patienten an, mit dem Resultat der Behandlung sehr zufrieden zu sein. Ein Grossteil der Heuschnupfen-Patienten bezeichneten sich gar als völlig beschwerdefrei; und das ohne zusätzliche Medikamente.

Dr. med. René Ochsenbein ist schulmedizinischer Chefarzt der MediQi-Zentren für TCM und Rheumatologe mit eigener Praxis

Selbstschutzmassnahmen

Outdoor-Aktivitäten meiden oder am Abend durchführen (Pollenflug vor allem morgens). Fenster schliessen, im Auto Lüftung abstellen, evtl. Pollenfilter installieren. Grossflächige, eng anliegende Sonnenbrille tragen. Täglich Haare waschen, Kleider nicht ins Schlafzimmer nehmen. Meer, Hochgebirge: pollenfrei!

Ernährung:

Man sollte vor allem leicht verdauliche Kost zu sich nehmen, welche die Darmtätigkeit fördert. Auch der Fleischkonsum sollte reduziert werden. Meeresfrüchte wie Fisch, Crevetten und Krebse sollten gemieden werden (siehe auch Seite 4).

Vorbeugung:

Mit einer kombinierten TCM-Behandlung von Kräutern, Akupunktur und Tui-Na Massage können die Abwehrkräfte – das eigene positive Qi (Lebensenergie) – gestärkt werden.



Akutphase:

Während der akuten Phase können mit einer TCM-Behandlung die krankheitserregenden Faktoren vertrieben, die Beschwerden dadurch gelindert und die akute Phase verkürzt werden.

Akupressur-Übungen gegen Heuschnupfen

Übung 1

Dauer 30 Sekunden. Knapp über dem Haaransatz links und rechts der Wirbelsäule liegen in einer Vertiefung die Akupressurpunkte Feng-Chi. Die Feng-Chi Punkte mit den Mittelfingern kreisend-drückend massieren.



Übung 2

Dauer 90 Sekunden. Der Akupressurpunkt He-Gu liegt auf dem Handrücken, zwischen Daumen und Zeigfinger. Den Akupressurpunkt He-Gu mit dem Daumen massieren.



MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

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

Differenzierung der verschiedenen Typen von Heuschnupfen sowie deren Behandlung

Hauptpunkte für die Behandlung:
Qi-Hai, Feng-Chi, Qu-Chi, Zu-San-Li, San-Yin-Jiao

1. Allergische Bindehautentzündung:
 Verursacht wird die Erkrankung hauptsächlich durch die Stauung der inneren Hitze sowie die noch dazukommenden, aktuell sich ausbreitenden Pathogene, welche die Augen befallen.

Behandlungspunkte: neben den bereits erwähnten Hauptpunkten noch zusätzlich Tai-Yang, He-Gu, Xing-Jian

2. Allergische Hautausschläge:
 Verursacht wird die Erkrankung durch die Ansammlung der Feuchtigkeit, die von scharfen Speisen begünstigt wird und dann Hitze produziert, und durch den dazukommenden Angriff von äusseren krank machenden Faktoren, welche die Poren befallen und das Ausscheiden der Feuchtigkeit sowie Hitze erschweren.

Behandlungspunkte: neben den bereits erwähnten Hauptpunkten noch zusätzlich Tai-Yang, He-Gu, Xue-Hai, Nei-Ting.

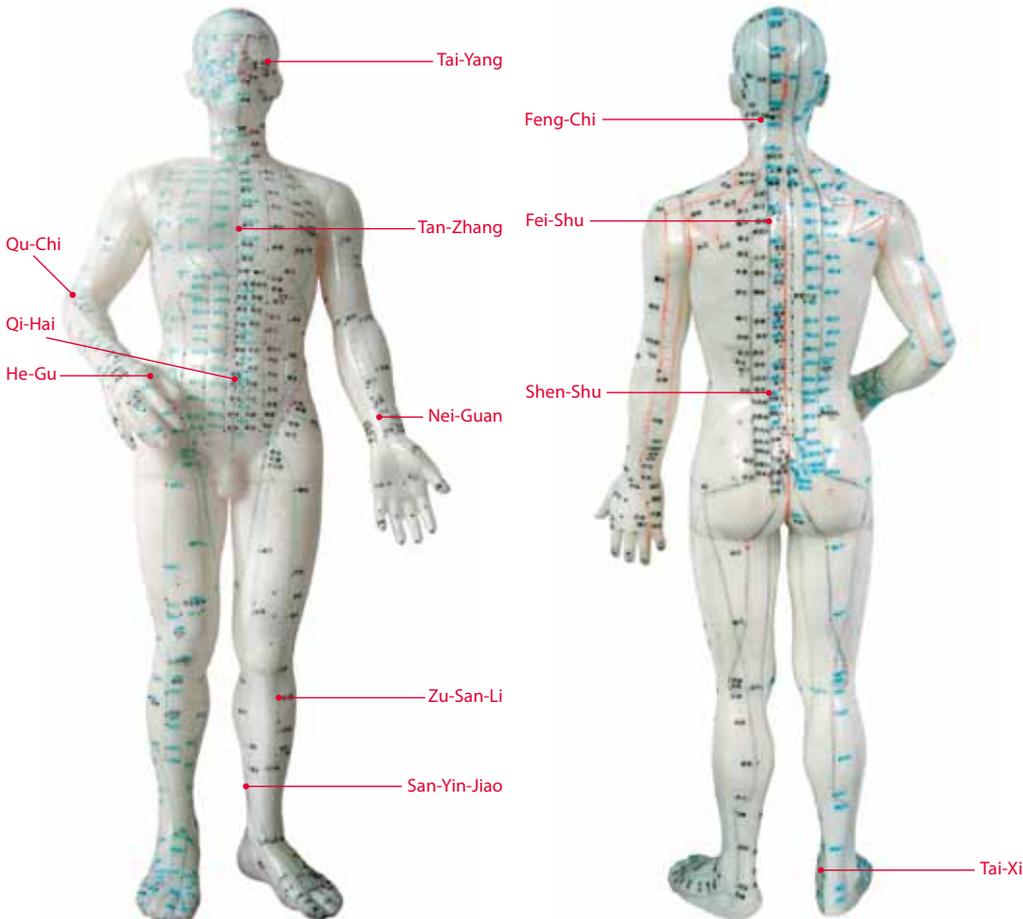
3. Allergische Rhinitis:
 Verursacht wird die Erkrankung durch den Mangel von Lungen- und Milz-Qi, der zu ungenügender Abwehr der Körperoberfläche verleitet, und durch den dazu kommenden Angriff von äusseren krank machenden Faktoren, welche die Nase befallen. Da die Abwehrkraft dem Angriff nicht standhalten kann, kann sich das Lungen-Qi nicht mehr ausbreiten.

Behandlungspunkte: neben den bereits erwähnten Hauptpunkten noch zusätzlich Shang-Xing, Yin-Tang, Ying-Xiang, He-Gu.

4. Allergisches Asthma
 Verursacht wird die Erkrankung vor allem durch den Angriff von äusseren krank machenden Faktoren, welcher den Schleim herbeiführt, und durch die Blockaden von Schleim-Qi, die den Atem erschweren.

Behandlungspunkte: neben den bereits erwähnten Hauptpunkten noch zusätzlich Dan-Zhong, Nei-Guan, Shen-Yu, Tai-Xi.

Professorin Dr. Aihua Liu ist TCM-Chefärztin der MediQi-Zentren



Bi Yuan, der Nasenteich

Spezielle Kräuterkapseln für die Patienten von MediQi.

Die Traditionelle Chinesische Medizin nennt den Heuschnupfen «Bi Yuan», was übersetzt etwa «Nasenteich» heisst. Der Kräuterexperte Ruedi Kündig nennt aus diesem Grund auch seine spe-



ziellen Kräuterkapseln «Der Nasenteich», Bi-Yuan. Der Nasenteich ist eine Kräutermischung nach einer klassischen TCM-Rezeptur in Kapselform. Sie hat zum Ziel, das Lungen-Qi zu stärken, die pathogenen Faktoren auszutreiben und das Milz-Qi zu regulieren. Vom Nasenteich sollten 2- bis 3-mal täglich 4 Kapseln – vorzugsweise mit Pfefferminztee – eingenommen werden.

Rad. Astragali und Rhiz. Atractyloides stärken das Milz-Qi. Saposhnikovia wirkt dabei unterstützend. Bulb. Lillii und Fruct. Mumae stärken das Lungen-Qi und Fruct. Xanthii treibt den Wind aus.

Der «Nasenteich» von Ruedi Kündig kann in allen MediQi-Zentren gegen einen Unkostenbeitrag von 21.00 Sfr. bezogen werden.

Ruedi Kündig, eidg. dipl. Apotheker

Impressum

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

Mitarbeiter dieser Nummer:
 Professorin der TCM Aihua Liu,
 Dr. med. René Ochsenbein, Ruedi Kündig, Christine Kieffer, Tres Camenzind (Foto)

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

Ernährungs-Tipps während der akuten Beschwerdezeit

Zu vermeiden: erhaltende Nahrungs- und Genussmittel sowie Getränke; Weissmehlprodukte; heisse Gewürze wie Chili, Curry, Ingwer, Knoblauch, Zimt; Frittiertes/Gegrilltes, scharf Angebratenes; Lauch und Meerrettich, rohe Zwiebeln; Wildfleisch; stark fetthaltige Lebensmittel wie Wurst, Schinken, Salami; zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke; Gewürztees (Yogitee); Alkohol; kalte Nahrungsmittel, da sie die Lunge und die Mitte schwächen; Milchprodukte (wirken zusätzlich verschleimend); eiskühlte Speisen und Getränke; Rohkost, Südfrüchte.

Zu empfehlen: Neutrale und leicht kühlende Nahrungsmittel; Gerste, Hirse, Reis; frische Kräuter wie Petersilie, Kresse, Pfefferminze; frischer Thymian stärkt die Lunge; gedämpftes Gemüse wie Karotte, Sellerie, Spinat, Brokkoli; Birne als Kompott (wirkt auf die Lunge befeuchtend); bittere Nahrungsmittel zur Unterstützung der absenkenden Funktion der Lunge; Rettich, Radieschen, Kresse; bittere Blattsalate wie Radicchio, Chicorée, Endivien, Rucola; Mineral- und Quellwasser, grüner Tee, Pfefferminztee.



Ernährungs-Tipps für die beschwerdefreie Zeit

In der beschwerdefreien Zeit sollte die Milz präventiv gestärkt werden. Als Faustregel gilt: Die Milz liebt es warm und trocken. Die Ernährungsstrategie ist darum aufbauend neutral und warm. Das Qi soll mit leicht scharf-neutraler Ernährung etwas angehoben werden. Salzige Gerichte werden gegenüber Süßem bevorzugt. Spezieller Tipp zur «Desensibilisierung»: Honig aus der Wohnregion. Honig hat viele exzellente Wirkungen auf unseren Körper: Er ist Qi-stärkend, kraftspendend und stärkt das Abwehr-



system. Speziell bei Patienten mit Heuschnupfen empfiehlt sich der biologische Honig aus der Wohnregion (Nektar aus Blüten und Gräsern der Region!) im Sinne einer «Desensibilisierung».

Zu empfehlen: ab Herbst jeden Tag einen Teelöffel Honig!

MediQi-Jubilare

Ihr 10. Jubiläum feiern: **Zhi-Ping Lei-Fang**, Stellenantritt 11. Februar 1999, Dolmetscherin im MediQi-Zentrum in Chur. Frau Lei-Fang war gut sieben Jahre als Dolmetscherin im MediQi-Zentrum Bad Ragaz tätig, bevor sie am 1.9. 2006 ins damals neue MediQi-Zentrum in Chur kam. Frau Lei-Fang stammt ursprünglich aus Shanghai.

Ihr 5. Jubiläum feiern: **Xinming Zhi**, Stellenantritt 3.1. 2004, Facharzt für TCM im MediQi-Zentrum in Cham. Herr Zhi war knapp zwei Jahre als Facharzt TCM im MediQi-Zentrum in Zürich tätig und wechselte am 1.11. 2005 in unser Zentrum in Cham. Herr Zhi stammt aus der Provinz Sichuan.

Renhe Pei, Stellenantritt 22.2. 2004, Facharzt für TCM im MediQi-Zentrum in Baden. Herr Pei war zweieinhalb Jahre als Facharzt TCM im MediQi-Zentrum in Bad Ragaz tätig und wechselte am 7.8. 2005 in unser Zentrum in Baden. Herr Pei stammt aus der Provinz Anhui.

Zhou Wei, Stellenantritt 13.3. 2004, Facharzt für TCM im MediQi-Zentrum in Aarau. Herr Zhou stammt aus der Provinz Anhui.

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

Medizinische Partner:

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

MediQi · schweiz-weit-führend in Traditioneller Chinesischer Medizin.

**Unsere Fachärzte für TCM stehen Ihnen
gerne für eine persönliche Konsultation zur
Verfügung.**

**Kostenlose Informationen unter
0800 80 33 66 oder www.mediqi.ch**

**Neu: MediQi Online-Ratgeber.
Stellen Sie uns Ihre Frage übers Internet.
www.mediqi.ch**

Heuschnupfen- Konsultations- gutschein

**Telefonische Voranmeldung unter
0800 80 33 66 unbedingt erforderlich**

Diese Krankheitsbilder sprechen gut auf TCM an

Schmerzen

Kopfschmerzen/Migräne
Rückenschmerzen, Diskus-
hernie
Gelenkschmerzen/Arthritis,
Arthrose
Neuralgien

Allergien/Immunsystem

Heuschnupfen
Asthma
Ekzeme
Neurodermitis
Chronische Sinusitis
Häufige Erkältungen
Psoriasis
Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
(entzündliche Magen-/Darm-
Erkrankungen)

Funktionelle Magen- und Darmstörungen

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

Beschwerden der Harnwege

Anfälligkeit auf Blasenentzün-
dungen
Blasenkrämpfe

Frauenbeschwerden

Zyklusstörungen
Menopause
Postmenopause

Psychisch/Psychosomatisch

Angst-/Panikstörungen
Burn out
Schlafstörungen
Leichte Depression

Spezielle Beschwerden

Raucherentwöhnung
Gestörtes Allgemeinbefinden
Müdigkeit
Konzentrationsschwierigkeiten
Erschöpfungszustände
Energielosigkeit

Kinder-Erkrankungen

Bettnässen
Bauchkoliken
Verstopfung
Neurodermitis, Ekzeme
Aufmerksamkeitsstörungen
«Hyperaktivität»

Wo Sie uns finden:

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 Chur
Quaderstrasse 7
7000 **Chur**
Telefon 081 250 10 60
chur@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 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 Bad Ragaz
Bartholoméplatz · Postfach 325
7310 **Bad Ragaz**
Telefon 081 300 46 60
badragaz@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 in Basel
Josefsklinik · Bundesstrasse 1
4054 **Basel**
Telefon 061 272 20 20
basel@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

MediQi · Das Zentrum für Traditionelle
Chinesische Medizin an der Andreas-
Klinik
Rigistrasse 1
6330 **Cham**
Telefon 041 781 55 00
cham@mediqi.ch