



**Medizin: Die verschiedenen
Typen von
Kopfweg und Migräne**



**Ernährung: Bei
Kopfschmerzen und Migräne
ein Weizenbier**



**MediQi: Schweiz-weit-führend
in Traditioneller
Chinesischer Medizin**



**Methoden: Fünf
TCM-Methoden werden von
MediQi angewendet**



MediQi bietet wirkungsvolle und nachhaltige Behand- lungsmethoden bei Kopfweg und Migräne.

*Ein Gespräch mit Dr. med. René Ochsenbein, schulmedizinischer
Chefarzt von MediQi.*

Editorial



Herzlich Willkommen beim MediQi-Forum, der Zeitung für unsere Patienten und Besucher.

Diesmal dreht sich beim Forum alles um das Thema Kopfweh und Migräne: Dr. med. René Ochsenbein erklärt uns die Vorteile einer TCM-Behandlung und Dr. med. Reto Agosti, Kopfweh-spezialist bei unserem Partner der Klinik Hirslanden, gibt Auskunft über die verschiedenen Kopfwehpersönlichkeiten. Frau Professorin Aihua Liu unterscheidet die verschiedenen Arten von Kopfweh nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und Christine Kieffer gibt Ihnen einige Ernährungstipps.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit dem neuen MediQi-Forum.

Claudio Merz
MediQi-Geschäftsführer

Impressum

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

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

Die verschiedenen Typen von Kopfweh und Migräne

Von Frau Aihua Liu, Professorin der TCM und Chefärztin TCM von MediQi.

Kopfschmerzen können durch äussere Faktoren wie Wind oder Kälte hervorgerufen werden, die zu einer Energiestauung in den Meridianen führen können. Häufig werden Kopfschmerzen aber auch durch innere, emotionale Faktoren verursacht, die zu einer Stagnation des Leber-Qi führen.

Äussere Faktoren der Kopfschmerzen

Verursacht werden diese Kopfschmerzen durch äussere, krankmachende Faktoren, die bis auf den Scheitel aufgestiegen sind, diesen «angreifen» und zu einer Blockade in den Meridianen führen, die dann das klare Yang beeinträchtigen.

Behandlung: Bei diesen Kopfschmerzen, die auf Wind-Kälte, Wind-Hitze oder Wind-Feuchtigkeit zurückzuführen sind, sollten die Hauptpunkte angewendet werden.

Akupressur-Hauptpunkte: Bai-Hu, Feng-Chi, He-Gu, Tai-Chong ●

Innere Faktoren der Kopfschmerzen

Bei diesen Kopfschmerzen sollten immer auch die Hauptpunkte angewendet werden.

Merkmale von Kopfschmerzen wegen des Leber-Yang: Häufig verursacht durch Stress, begleitet mit innerer Unruhe, Reizbarkeit usw.

Akupressur-Punkte: Yin-Tang, Tan-Zhong, Yang-Ling-Quan. ●

Merkmale von Kopfschmerzen wegen der Schleim-Trübe: Ausgeprägte Kopfschmerzen, begleitet von Schwindel, Druck auf der Brust, Übelkeit usw.

Akupressur-Punkte: Zhong-Wan, Tian-Shu, Zu-San-Li. ●

Merkmale von Kopfschmerzen wegen der Blutstauung: Stechende, immer an denselben Stellen auftretende Schmerzen.

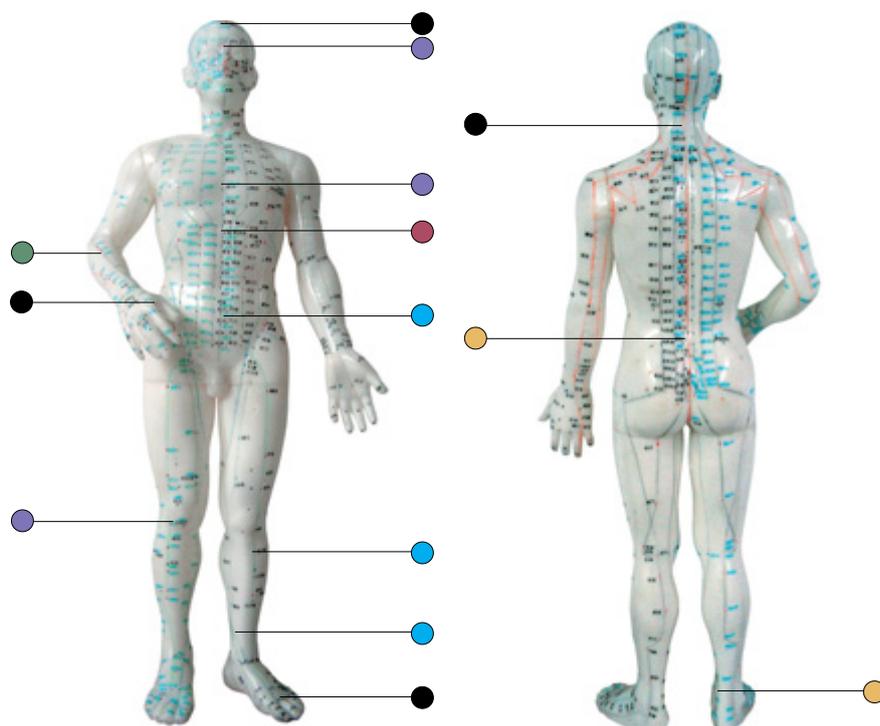
Akupressur-Punkte: Qu-Chi, Wei-Zhong, San-Yin-Jiao. ●

Merkmale von Kopfschmerzen wegen des Mangels an Qi und Blut: Latente Kopfschmerzen, begleitet von Schwindel, Augenflimmern und bleicher Gesichtsfarbe.

Akupressur-Punkte: Qi-Hai, Zu-San-Li, San-Yin-Jiao. ●

Merkmale von Kopfschmerzen wegen der Nieren-Schwäche: Der Kopf fühlt sich leer an, begleitet mit Benommenheit, Ohrensausen, Kraftlosigkeit in den Lenden und Knien.

Akupressur-Punkte: Shen-Shu, Yong-Quan, Tai-Xi. ●



TCM-Behandlung wirkt nachhaltig

Ein Gespräch mit Dr. med. René Ochsenbein, schulmedizinischer Chefarzt von MediQi



Was kann MediQi bei Kopfschmerzen bewirken? MediQi kann durch eine Kombination der klassischen TCM-Methoden Akupunktur, Tui-Na und Kräutermedizin Kopfweg und Migräne nicht nur sehr wirksam, sondern auch erfolgreich nachhaltig behandeln.

Wie erfolgreich sind TCM-Behandlungen von MediQi? Behandlungen von MediQi mit TCM sind mindestens so wirksam wie Behandlungen mit schulmedizinischen Medikamenten. Nach meiner Erfahrung fühlen sich knapp zwei Drittel unserer Patienten nach der Behandlung mit TCM bezüglich Schmerzhäufigkeit und Schmerzintensität deutlich besser. Ein erheblicher Anteil der Patienten ist

nach der Behandlung sogar ganz beschwerdefrei.

Für wen eignet sich eine TCM-Behandlung bei MediQi ganz besonders? Ich persönlich würde jedem, der an Kopfweg oder Migräne leidet, eine Therapie mit TCM empfehlen. Ganz besonders empfehle ich die Behandlung aber den Patienten, die unter häufigen und schweren Attacken leiden.

Hat eine TCM-Behandlung gegenüber einer schulmedizinischen Behandlung Vorteile? Ja, das hat sie: Medikamente muss man immer nehmen. Eine TCM-Behandlung aber wirkt nachhaltig über ein, zwei oder gar drei Jahre.

Dr. med. René Ochsenbein über die Behandlung von Kopfweg und Migräne mit Traditioneller Chinesischer Medizin

■ Schmerzen können mit TCM wirksam behandelt werden. Die Schmerzbehandlung ist darum auch eine der wichtigsten Indikationen der TCM.

■ In der Chinesischen Medizin wird ein Schmerz meist als Blockade der Zirkulation der Grundsubstanz Qi in einem Meridian verstanden. Mit den Methoden der TCM – Akupunktur, Kräutertherapie und Tui-Na-Massage – wird versucht, diese Stauung zu beseitigen, also wieder einen normalen Fluss des Qi in den Meridianen zu erreichen.

■ Mehrere wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit der Akupunktur bei Migräne und Kopfschmerzen belegt. Die Studien zeigen, dass TCM sowohl in der Behandlung von akuten und chronischen Kopfschmerzen wie auch in der Prophylaxe von Migräneanfällen bei mehr als der Hälfte der behandelten Patienten eine sehr gute, den schulmedizinischen Medikamenten ebenbürtige Wirkung hat.

■ Auch eine Kombination ist möglich; bei gemeinsamer Anwendung mit schulmedizinischen Medikamenten können die Schmerzen mit TCM zusätzlich gelindert werden.

■ Die Wirkung der TCM-Behandlung bei Kopfschmerzen und Migräne hält häufig über lange Zeit – in einzelnen Untersuchungen bis zu 3 Jahre – an. Diese Resultate decken sich mit unseren eigenen Erfahrungen in den MediQi-Zentren; 58 Prozent unserer Kopfschmerzpatienten geben an, dass nach 10 bis 15 Therapiesitzungen eine Besserung eingetreten ist oder sie sogar beschwerdefrei sind.

■ Die Traditionelle Chinesische Medizin kann also als eine wirksame und nebenwirkungsarme Behandlung als Alternative oder als zusätzliche Massnahme zur schulmedizinischen medikamentösen Therapie angesehen werden.

Fragen? Der MediQi-Online-Ratgeber gibt Auskunft: www.mediqi.ch

40 Prozent der Bevölkerung haben eine Veranlagung für Migräne

Ein Gespräch mit Dr. med. Reto Agosti, Gründer des Kopfwehzentrums Hirslanden und Partner von MediQi.



Herr Agosti, weshalb bekommen die einen Migräne, die anderen nicht?

Migräne ist eine von den Eltern vererbte Veranlagung, auf gewisse innere und äussere Reize mit heftigen, meist pulsierenden Kopfschmerzen und Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen zu reagieren. Typische innere Reize sind Hormonveränderungen im weiblichen Zyklus und Schlafmangel. Zu den wichtigsten äusseren Reizen zählen Alkoholkonsum, Aufenthalt in grossen Höhen sowie berufliche und private Belastungen. Eine Veranlagung für Migräneneigung haben circa 40 Prozent der Bevölkerung. Und bei 25 Prozent bricht die Migräne im Verlaufe des Lebens aus.

Gibt es eine typische Migräne-Persönlichkeit? Die Migräne-Persönlichkeit gibt es tatsächlich. Sie zeichnet sich durch grosses Pflichtbewusstsein gepaart mit einem hohen

Mass an Perfektionismus aus. Migräniker sind generell überempfindlich auf Sinnesreize, aber auch auf Stressreaktionen, mit denen der Körper auf Überforderungssituationen reagiert.

Einfacher ist die Situation beim sogenannten Cluster-Kopfschmerz, jenem extrem starken halbseitigen Kopfschmerz, der viel häufiger bei Männern vorkommt. Die Betroffenen schonen sich nicht, können sich in der Regel Alkoholkonsum erlauben, viele sind Inhaber von mittleren Betrieben oder in leitenden Positionen, der Händedruck bei der Begrüssung ist kräftig und fast alle sind Raucher!

Was macht man gegen Wochenendmigräne? Wochenendmigräne beobachte ich vor allem bei Personen mit extremen beruflichen Anforderungen, die es sich schlicht nicht leisten können, unter der Woche zu

fehlen. Ich nenne diese Migräne Managermigräne. Die logische, aber nicht immer einfach umzusetzende Behandlung wäre Stressreduktion beziehungsweise Erlernen von geeigneter und regelmässig praktizierter Entspannung, die auch in den beruflichen Alltag eingebaut werden kann. Auch hier kann mehr Sport ein guter Ausgleich sein. Es gibt auch Migräniker, bei denen die Migräne ab einer bestimmten Schlafdauer kommt, was typischerweise am Wochenende der Fall ist. Hier hilft der Wecker, unter Umständen auch ein Betablocker.

Wann sollte man mit einer Migräne zum Arzt?

Ein Besuch beim Arzt ist auf jeden Fall zu empfehlen. Man kann darüber streiten, ob ein Allgemeinpraktiker oder der Spezialist eine Migräne abklären und behandeln soll. Da eine Migräne in den meisten Fällen mit einem grossen Leidensdruck verbunden ist, sollten alle Migränikerinnen mindestens einmal die Chance haben, ihr meist komplexes Leiden mit einem Spezialisten zu besprechen.

Das Kopfwehzentrum Hirslanden gilt als eines der führenden Kopfwehzentren der Schweiz und ist seit vielen Jahren Partner von MediQi.

**Kopfwehzentrum Hirslanden
Forchstrasse 424, 8702 Zollikon
Tel. +41 (0)43 499 13 30**

www.kopfwwww.ch

Kopfschmerzen und Migräne nach Dr. med. Reto Agosti

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen: Etwa 4 bis 5 Prozent der Bevölkerung leiden unter täglichen und etwa 70 Prozent leiden unter anfallsweisen oder chronischen – immer wiederkehrenden – Kopfschmerzen. Über 90 Prozent der Kopfschmerzkrankungen entfallen auf die beiden primären Kopfschmerzformen Migräne und Spannungskopfschmerzen.

Migräne ist ein anfallsartig auftretender, nicht symptomatischer Kopfschmerz, der

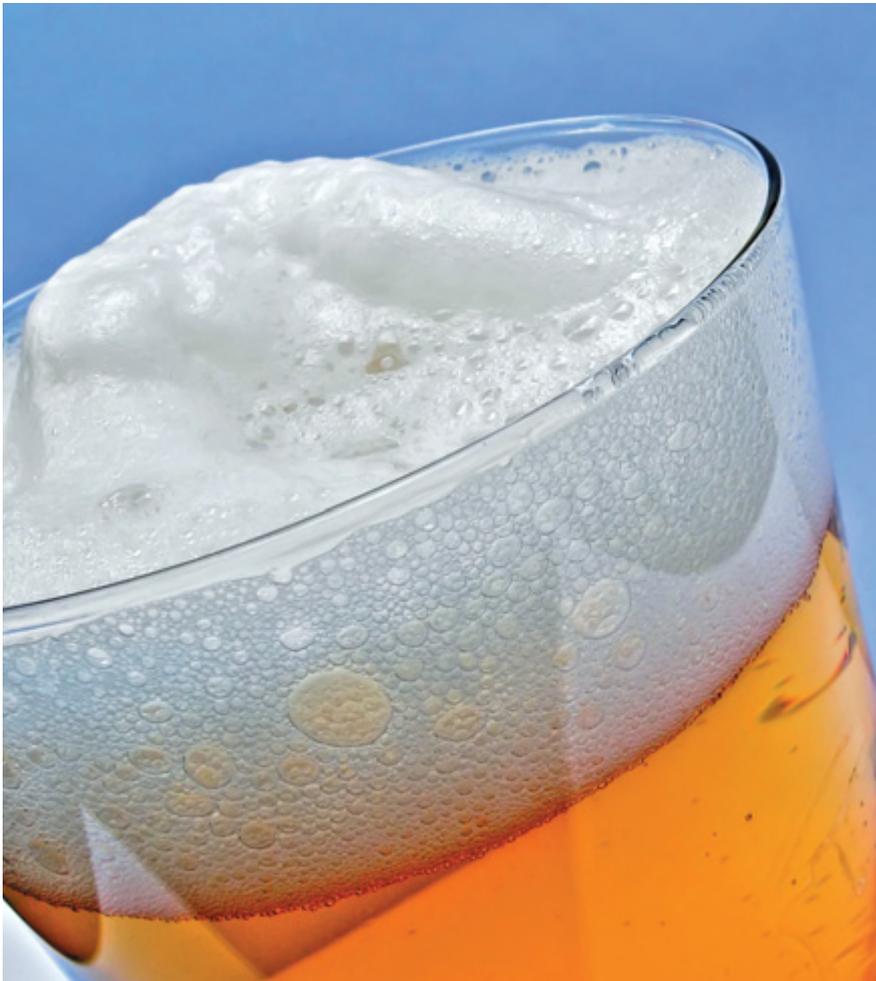
typischerweise mit Begleitscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit einhergeht. Der meist sehr starke halbseitige Kopfschmerz wird als pulsierend, pochend beschrieben. Bei etwa 20 Prozent der Migränepatienten liegt eine Migräne mit Aura vor. Hierbei kommt es vor Eintreten, selten auch während der Kopfschmerzen, zu neurologischen Reiz- oder Ausfallserscheinungen. Die häufigste Form ist die visuelle Aura mit Sehstörungen, Flimmern, Gesichtsfeldausfällen.

Spannungskopfschmerzen sind leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen, die im Bereich des gesamten Kopfes auftreten, mit einem drückend-ziehenden, jedoch nicht pulsierenden Charakter. Von der Intensität her handelt es sich um leichte bis mittelschwere Schmerzen, die sich bei körperlicher Aktivität nicht verstärken. Die einzelne Kopfschmerzattacke dauert zwischen 30 Minuten und 7 Tagen.

Übrigens: Der heutigen Medizin sind über 220 Arten von Kopfschmerzen bekannt.

Bei Kopfschmerzen ein Weizenbier

Ernährungstipps von Christine Kieffer, Ernährungstherapeutin TCM und Mitarbeiterin von MediQi.



Aus Sicht der Chinesischen Medizin werden Kopfschmerzen am häufigsten aus zweierlei Gründen verursacht; zum einen wegen eines Leber-Yin-Mangels. Leber-Yin-Mangel kann unter anderem durch übermässige körperliche Anstrengung entstehen. Zum anderen verursacht aufsteigendes Leber-Yang Kopfschmerzen. Aufsteigendes Leber-Yang ist die Folge eines längeren gestauten Leber-Qi. Emotionale Einflüsse wie Stress, unterdrückter Zorn, Frustration sind die häufigsten Ursachen für ein aufsteigendes Leber-Yang.

Bei Kopfschmerzen muss darum das Leber-Yin gestärkt und das Leber-Yang beruhigt werden. Für die Ernährung heisst das ganz grundsätzlich:

- Einfache Gerichte belasten die Leber weniger und sind verdaulicher.
- «Gut gekaut ist halb verdaut».
- Alkohol unterstützt das Emporlodern des Yang und zerstört das Yin.
- Konservierungsmittel, Farbstoffe (E-Stoffe), Aroma- und Süsstoffe sowie degenerierte Nahrungsmittel belasten die Leber.
- In akuten Fällen: Fleischverzicht für 6 Wochen!

Im Speziellen empfehlen sich generell alle Nahrungsmittel, die eine kühlende und absteigende Wirkrichtung haben und das Yin aufbauen. Fast alle sauren Nahrungsmittel sind erfrischend, was für die Leber ausgesprochen günstig ist. «Sauer macht lustig» – weil es Leber und Gallenblase abkühlt (jedoch nur erfrischende Nahrungsmittel).

Sommer-Tipps

Zu vermeiden

- Hochprozentiger Alkohol.
- Stark gewürzte Speisen.
- Fettige und stark ölige Speisen.
- Frittiertes, geräuchertes Fleisch von Lamm, Ziege, Schaf und Wild.
- Scharfe Gewürze, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Chili.
- Zimt, Nelke, Muskat, rohe Zwiebeln, Lauch, Haferflocken.

Zu empfehlen

- Früchte, vor allem Rhabarber, Zitrone, Apfel, Birne, Pflaume, Honigmelone, Erdbeeren, Brombeeren.
- Alle grünen Gemüse, bittere Blattsalate, Spinat, Sprossen, Tomaten, Gurke.
- Frische Kräuter, Löwenzahn, Chicorée, Stangensellerie, Dinkel, Reis, Weizen, Weizenkeime.
- Kleine Mengen Joghurt und Sahne.
- Algen, Hülsenfrüchte, Leinöl, Sesamöl, Haselnüsse und Mandeln.
- Melissentee, Apfelschorle, grüner Tee, Holundersaft, Preiselbeersaft, stilles Wasser.
- Saftig zubereitete Speisen, gedünstet, gedämpft mit viel Gemüse und Kompott.
- Weizenbier, trotz seines Alkoholgehaltes ausgeprägt kühlende Wirkung auf die Leber, vermag das Yin gut zu tonisieren.

Zwei Rezepte

Maishaar-Tee: Tagsüber ab und zu eine Tasse Maishaar-Tee (auch unter dem Namen Maisbart bekannt) trinken, entstaut die Galle. 2 Esslöffel auf 1 Liter Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.



Marokkanischer Tee: Grüner Tee in gekochtem Wasser 7 Minuten ziehen lassen, dann Pfefferminze dazu und weitere 3 Minuten ziehen lassen. Kräuter entfernen und mit Honig leicht süssen.

Fragen? Mailen Sie uns:
info@mediqi.ch

Krankheiten: Störung des inneren Gleichgewichtes

Von Frau Aihua Liu, Professorin der TCM und Chefärztin TCM von MediQi.

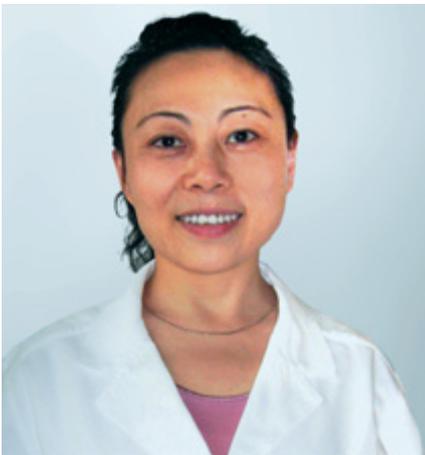
Schulmedizin und TCM haben unterschiedliche Theorien über die Entstehung und Behandlung von Krankheiten. Schulmedizin versteht Krankheit als biologische Veränderung der Körpergewebe. Die schulmedizinische Behandlung versucht, diese Veränderungen rückgängig zu machen oder ihre Auswirkungen zu verringern. In der TCM dagegen entstehen Krankheiten durch äussere, klimatische oder innere, emotionale Faktoren, welche die Leitbahnen des Körpers, die Meridiane befallen. Die Zirkulation der Körperenergien wird dadurch gestört und aus dem Gleichgewicht gebracht.

Krankheiten sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Störung des inneren Gleichgewichtes.

Erfolgreich bei funktionellen Krankheiten. Während die Schulmedizin ihre Stärken in der Behandlung von organischen Krankheiten wie zum Beispiel bei Herzinfarkt, Infektionskrankheiten, Tumoren oder körperlichen Verletzungen hat, ist die TCM vor allem bei den sogenannten funktionellen Krankheiten ohne schwerwiegende Veränderungen der Körpergewebe erfolgreich.

«In China entscheiden häufig die Eltern.»

Fünf Fragen an Frau Dr. Fan Ling, Fachärztin für TCM bei MediQi aus Cheng Du, China.



mit meiner Behandlung erfolgreich bin und den Patienten so helfen kann.

Was ist der Unterschied von chinesischen zu Schweizer Patienten? Die chinesischen Patienten verstehen mehr von der Traditionellen Chinesischen Medizin. In China wissen die Patienten zum Beispiel, dass die Traditionelle Chinesische Medizin im Unterschied zur westlichen Schulmedizin eine Energie-Medizin ist. Die Schweizer Patienten wissen das meistens nicht.

Was gefällt Ihnen an der Schweiz? Ich finde die Landschaft in der Schweiz ganz wunderbar. Von hier aus sehe ich manchmal die Schweizer Berge; das gefällt mir. Auch die Schweizer Mentalität gefällt mir und natürlich auch die schweizerische Ordentlichkeit. In der Schweiz fühle ich mich rundum wohl.

Was vermissen Sie von China? China selber vermisste ich nicht; aber ich vermisse meine Familie.

Warum sind Sie Fachärztin für TCM geworden? Früher, wenn ich als kleines Kind krank war, ging meine Mutter mit mir immer zum TCM-Arzt. Sie war überzeugt davon, dass TCM die beste aller Medizin ist. Später hat dann auch meine Mutter entschieden, dass ich TCM-Ärztin werden soll. Wissen Sie, in China entscheiden häufig die Eltern darüber, was das Kind lernen soll.

Was gefällt Ihnen besonders an ihrer Arbeit? Es macht mich glücklich, ganz einfach glücklich und zufrieden, wenn ich

Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie: 0800 80 33 66

Drei Fallbeispiele

Werner W., 66J., litt monatelang unter sehr starken Gesichtschmerzen mit einschliessenden schneidenden Schmerzen beim Rasieren, Zähneputzen, Essen, Trinken und bei jeder Erschütterung (Jogging). Die Behandlung mit Tegretol blieb ohne genügende Wirkung. Werner W. wurde vom behandelnden Zahnarzt an MediQi überwiesen. Nach 5 Behandlungssitzungen mit Akupunktur sowie chinesischer Kräutherapie war Werner W. beschwerdefrei.

Seit 20 Jahren litt Myrtha G. an Migräne. Bei Stress wurden die Schmerzen noch schlimmer. Die Beschwerden wirkten sich auf den gesamten Tagesablauf sehr negativ aus. Der chinesische Therapeut von MediQi empfahl Myrtha G. eine Behandlungsserie mit Tui-Na-Massage und Akupunktur, unterstützt mit spezieller Wärmebehandlung. Die gestaute Energie sollte so gelöst und die Meridiane wieder durchgängig gemacht werden. Nach 10 Sitzungen fühlte sich Myrtha G. deutlich besser und war praktisch beschwerdefrei. Sie konnte wieder einem geregelten Tagesablauf nachgehen.

Ursula A. litt unter wöchentlicher Migräne. Die Kopfschmerzen mit pulsierendem Druck in den Schläfen waren teilweise begleitet von Brechreiz und vor allem bei Wetterwechsel und emotionaler Gereiztheit besonders schlimm. Dazu verspürte Ursula A. zunehmend ein Engegefühl in der Brust, war müde und gereizt. Ursula A. hatte die Migräne bereits mit wenig Erfolg mit Schmerzspritzen und Tabletten behandeln lassen. Nach wenigen Sitzungen mit Körper- und Ohrakupunktur und einem speziell für sie zusammengestellten Heilkräutertee verspürte Ursula A. bereits eine erste, positive Wirkung. Nach Abschluss einer Behandlungsserie von 10 Sitzungen hatte Ursula A. keine Beschwerden mehr. Sie fühlte sich deutlich vitaler und lebensfreudiger.

MediQi – schweiz-weit-führend

Von Claudio Merz, MediQi-Geschäftsführer



Schweiz-weit-führend ist unsere Erfahrung: MediQi wurde 1996 in Bad Ragaz gegründet und ist das erste TCM-Zentrum der Schweiz.

Schweiz-weit-führend sind unsere Fachärzte für TCM: MediQi ist der europäische Exklusivpartner des Staatsministeriums für Traditionelle Chinesische Medizin der Volksrepublik China. Darum arbeiten auch nur die besten TCM-Fachärzte aus ganz China bei MediQi. Chefärztin für TCM bei MediQi ist Professorin Dr. Aihua Liu.

Schweiz-weit-führend sind unsere Partner: Gemäss dem Konzept des local-partnership arbeitet MediQi in den einzelnen Zentren immer mit führenden Schulmedizinischen Partnern zusammen.

Schweiz-weit-führend sind unsere Zentrumsleiterinnen: Bei MediQi arbeiten nur qualifizierte Zentrumsleiterinnen mit ausgewiesener Sozialkompetenz, die regelmässig in speziellen Workshops auf die neusten Markt- und Patienten-Entwicklungen hin geschult werden.

Schweiz-weit-führend sind unsere Schulmediziner: Jedes MediQi-Zentrum steht unter der medizinischen Leitung eines qualifizierten Schulmediziners. Schulmedizinischer Chefarzt von MediQi ist Dr. med. René Ochsenbein.

Schweiz-weit-führend sind unsere Dolmetscherinnen: MediQi beschäftigt nur kompetente und erfahrene Dolmetscherinnen mit ausgewiesener phonetischer Sprach- und Übersetzungskompetenz.

Schweiz-weit-führend ist unser Marktauftritt: MediQi war schon immer führend in der Marktkommunikation; sachlich, professionell und informativ. Und mit Bluetrail unterstützen wir auch eines der interessantesten Projekte im Schweizer Gesundheitswesen.

MediQi, das schweiz-weit-führende Kompetenzzentrum für Traditionelle Chinesische Medizin.

Bei diesen gesundheitlichen Problemen erzielt die Traditionelle Chinesische Medizin beste Heilungserfolge:

Schmerzen

- Kopfschmerzen/Migräne
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen, Diskushernie

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

Kinder-Erkrankungen

- Bettnässen
- Bauchkoliken
- Aufmerksamkeitsstörungen, «Hyperaktivität»
- Verstopfung
- Neurodermitis, Ekzeme

MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte für TCM sind EMR-akannt. 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.

Die fünf TCM-Methoden von MediQi



Akupunktur: Bei den Akupunkturpunkten handelt es sich um 365 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. Die Fachärzte für TCM von MediQi wenden je nach Situation verschiedene Techniken an. Eine spezifische Form der Akupunktur ist die Ohrakupunktur.



Kräuter: Jeder Patient erhält eine für sich individuell angepasste Rezeptur aus 6 bis zu 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: Der TCM-Spezialist von MediQi beeinflusst bei der Tui-Na-Massage die Meridiane und ihre Nebengefässe mit verschiedenen Techniken; Tui (schieben) und Na (kneifen) sind die zwei wichtigsten Verfahren. Die Tui-Na-Massage kommt in erster Linie bei Beschwerden des Bewegungsapparates, in der Inneren Medizin, der Gynäkologie und der Kinderheilkunde zur Anwendung.



Moxibustion: Bei der Moxibustion handelt es sich um eine punktuelle Wärmebehandlung; die Akupunkturpunkte werden isoliert oder ergänzend zum Einsatz der Nadeln erwärmt. Für die Moxibustion werden die getrockneten Blätter des Beifusses als sogenannte Moxakegel oder als Moxazigarren eingesetzt.



Schröpfen: Beim Schröpfen werden Glaskugeln kurz erwärmt und auf die entsprechenden Stellen am Körper angesetzt. Durch das Abkühlen bildet sich ein Vakuum, das einen starken Saugreiz erzeugt. Dieser regt die Durchblutung an, gleichzeitig werden Krankheiten verursachende und schädliche Umweltfaktoren ausgeleitet.

Wichtige Adressen

MediQi Aarau

an den Hirslanden Kliniken
Schachenallee 29, 5000 Aarau
Telefon 062 823 33 33
aarau@mediqi.ch

MediQi Baden

Bäderstrasse 18, 5400 Baden
Telefon 056 222 30 60
baden@mediqi.ch

MediQi Bad Ragaz

Bartholoméplatz,
7310 Bad Ragaz
Telefon 081 300 46 60
badragaz@mediqi.ch

MediQi Cham

an der AndreasKlinik
Rigistrasse 1, 6330 Cham
Telefon 041 781 55 00
cham@mediqi.ch

MediQi Chur

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

MediQi Kilchberg

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

MediQi Uster

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

MediQi Zürich

an den Hirslanden Kliniken
Münchhaldenstrasse 33,
8008 Zürich
Telefon 043 499 10 20
zuerich@mediqi.ch

www.mediqi.ch

Fragen? Der Online-Ratgeber
gibt Auskunft: www.mediqi.ch

«Zu enger Hut»

Bo-He – Kopfweh-Öl
Aetheroleum menthae arvensis
(chinesische Ackermintze)

Die TCM betrachtet Kopfschmerzen auch als eine Folge von zu viel Hitze und setzt zur Kühlung und Linderung gerne scharfe und kühlende Mixturen mit Pfefferminzöl, Nelkenöl, Kampfer und Menthol ein.

Der Kräuterexperte Ruedi Kündig hat für MediQi ein ganz spezielles Öl ausgesucht. Er nennt das Öl «Zu enger Hut», Bo-He.



Anwendung siehe Rückseite.

Lassen Sie sich von einem unserer Fachärzte für TCM beraten.

Konsultations- Gutschein

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MediQi, schweiz-weit-führend in Traditioneller
Chinesischer Medizin. www.mediqi.ch

Wie Sie den «Zu enger Hut» anwenden können

Eine sanfte Fingermassage mit dem kühlenden Bo-He-Öl oder auch eine Akupressur können schmerzhafte Energieblockaden lösen.

2 bis 3 Tropfen des ätherischen Öls der chinesischen Ackerminze werden auf die betroffene Stelle (meist im Stirn-Schläfen-Winkel Tou Wei) aufgetragen und ca. 1 Minute lang mit kreisenden Bewegungen mit Zeige- oder Mittelfinger sanft einmassiert. Wiederholen Sie die Behandlung alle 15 Minuten bis Besserung eintritt.

Der «Zu enger Hut» kann in allen MediQi-Zentren für den Vorzugspreis von CHF 9.00 bezogen werden.

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

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