



2

Die verschiedenen Typen von
Rücken-Schmerzen



5

Neues MediQi-Produkt:
«Geschmeidiger Tiger»



7

MediQi – Schweiz-weit-führend in
Traditioneller Chinesischer Medizin



8

Die fünf TCM-Methoden von
MediQi



MediQi-
Wettbewerb
Seite 6

MediQi hilft bei Rücken-Schmerzen

Erfolgreiche Behandlung von Rücken-Schmerzen mit Tui-Na-Massage und Akupunktur, in Kombination mit Kräutermedizin, Schröpfen und speziellen Wärmeanwendungen.

> Siehe Seite 2 und 3

MediQi prüft: Welcher Typ von Rücken-Schmerzen haben Sie?

Editorial



Herzlich willkommen

In der Schweiz leiden 600 000

Menschen an Rücken-Schmerzen.

Schätzungen zufolge sind 80% davon,

also knapp 500 000 sogenannt

«schulmedizinisch austherapiert».

Und für diese Patienten sind wir da.

Wir wollen helfen. Und wir können

helfen. Denn in der Schmerzbe-

kämpfung mit Traditioneller Chinesischer

Medizin ist MediQi schweiz-

weit-führend. Wir haben für Patienten

mit Rücken-Schmerzen ein spezielles

Therapie-Programm zusammenge-

stellt und deshalb widmen wir dieses

MediQi-Forum auch ganz dem Thema

Rücken-Schmerzen und wie

MediQi helfen kann.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und –

eine «rückenschmerzfreie» Zeit.

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.

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

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) begreift Rücken-Schmerzen 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, Feuchtigkeit und Trockenheit. 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 Meri-

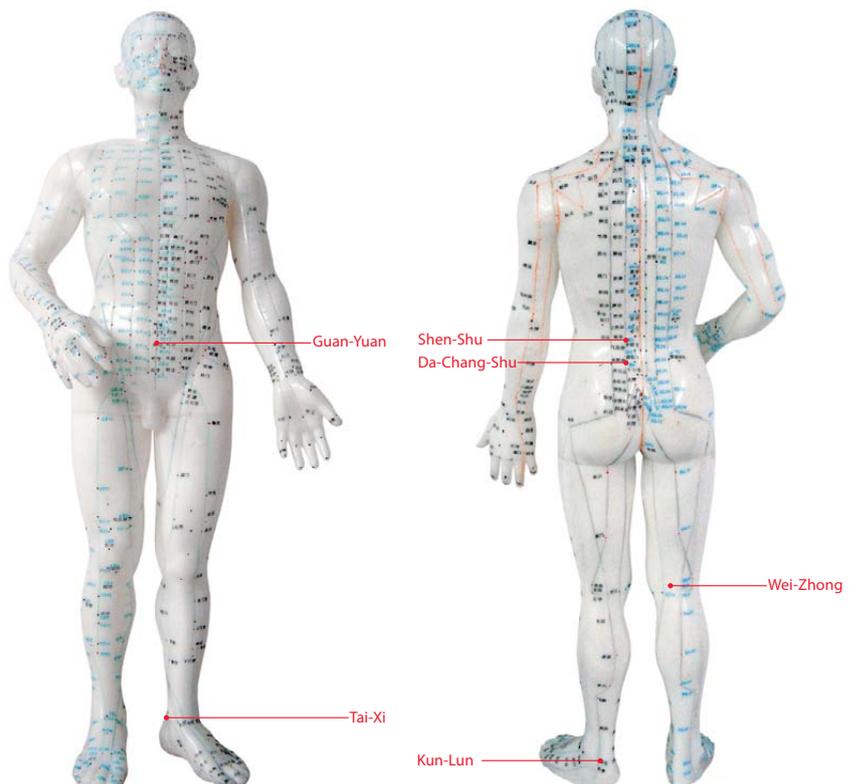
dian verläuft entlang der Wirbelsäule, und Störungen der Niere führen oft zu Rückenbeschwerden.

Innere Ursachen sind in der TCM auch Rückenverletzungen und Abnützung-Erscheinungen 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.

Rücken-Schmerzen werden in der Chinesischen Medizin in erster Linie mit der Tui-Na-Massage und Akupunktur be-

handelt. Diese werden individuell mit Kräutermedizin zur inneren wie äusseren Anwendung, Schröpfen und speziellen Wärmeanwendungen kombiniert. Behandlungsziel ist das Beseitigen der Blockaden, das Stärken von Qi und Xue und Vertreiben der Kälte aus den Meridianen. Die Hauptpunkte für die Behandlung von Rücken-Schmerzen sind: Shen-Shu, Da-Chang-Shu, Wei-Zhong, Guan-Yuan.

Tipps für den Alltag

Ganz wichtig bei der Behandlung von Rücken-Beschwerden ist die Verhaltensweise des Patienten selbst.

Mit geeigneter Ernährung und Qi-Gong-Bewegungsübungen kann man selbst zu seinem Heilungsprozess beitragen und mithelfen, gesund zu bleiben.

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 Abnützung 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-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: Mit kalten Gliedmassen.

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

Holunder, wenn die Hexe schießt; Ernährungs-Tipps gegen Rücken-Schmerzen

Von Christine Kieffer, Ernährungstherapeutin TCM und Mitarbeiterin von MediQi.

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 Energie raubende 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.

Aus Sicht 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 halten, Durchzug 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.
- Industriezuckerhaltige 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-, Süss- 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, Pfirsich, Pflaume.
- 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.

Neues MediQi-Produkt: «Geschmeidiger Tiger»



Die «Geschmeidiger Tiger»-Salbe beruht auf einer Rezeptur des Chinesen Aw Chu Kin, der diese Salbe vor mehr als 100 Jahren kreiert hat. Der «Geschmeidiger Tiger» ist ein Naturprodukt und enthält ätherische Öle. Die Salbe kann bei Verspannungen, bei verletzungsbedingten Muskelschmerzen, Verstauchungen, Prellungen oder Zerrungen angewendet werden.

CHF 11.00

Ingwer- Trockenextrakt «Gan Jiang»



Ingwer, die Griechen nannten es «Ziggi-beri», ist nicht nur als schmackhaftes Gewürz, sondern auch medizinisch vielseitig verwendbar.

Ein altes chinesisches Rezept verwendet «Gan Jiang» bei der Bekämpfung von Schmerzen, die bei Gelenkverschleiss, Arthrose, entstehen. Aus der Sicht der TCM führen äussere Ursachen wie Kälte, Nässe, Wind, Verletzungen und Überbeanspruchung sowie innere Ursachen wie Nieren-Qi-Schwäche zu Arthrose. Ingwer hat wärmende Eigenschaften, wärmt also die Leitbahnen, vertreibt Kälte und lässt Schmerzen abklingen.

Auch «Gan Jiang» wurde vom Kräuterexperten Ruedi Kündig nach einer klassischen TCM-Rezeptur exklusiv für MediQi gemischt.

CHF 9.00

Kopfwegh-Öl «Zu enger Hut»



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

Der Kräuterexperte Ruedi Kündig hat für MediQi ein ganz spezielles Öl gemischt. Er nennt das Öl «Zu enger Hut», Bo-He. «Zu enger Hut» ist ein Öl nach einer klassischen TCM-Rezeptur.

CHF 9.00

Kräuter-Mischung «Sorgloser Wanderer»

Bei harmlosen, gelegentlich auftretenden Schlafstörungen kann auf eine leicht modifizierte, altbewährte Mischung von chinesischen Kräutern zurückgegriffen werden.

Der Kräuterexperte Ruedi Kündig hat für MediQi eine ganz spezielle Kräutermischung gemischt. Er nennt die Mischung «Sorgloser Wanderer». «Sorgloser Wanderer» ist eine Kräutermischung nach einer klassischen TCM-Rezeptur.

Es handelt sich dabei um ein Dekokt, einen Sud aus abgekochten Heilstoffen, der bei Schlafstörungen, bedingt durch innere Unruhe, unterstützend wirkt.

Bitte beachten Sie: Die Einnahme dieser Kräutermischung ersetzt weder die genaue Abklärung noch eine Therapie bei häufig auftretenden oder länger als sechs Wochen andauernden Ein- und Durchschlafstörungen.

CHF 19.00



MediQi schweizweit-führend in Traditioneller Chinesischer Medizin.

Wie viele TCM-Methoden gibt es von MediQi?

A: 7 B: 5 C: 2

1.-3. Preis

Einen MediQi-Helm

Mitmachen und gewinnen:

Füllen Sie den Wettbewerbstalon aus. Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Wettbewerb: Gewinnen Sie einen MediQi-Helm



Wettbewerbstalon

Gewinnen Sie einen von drei MediQi-Helmen.

Wie viele TCM-Methoden gibt es von MediQi?

7 5 2

Einsendeschluss: 30. November 2009

Vorname

Name

Adresse

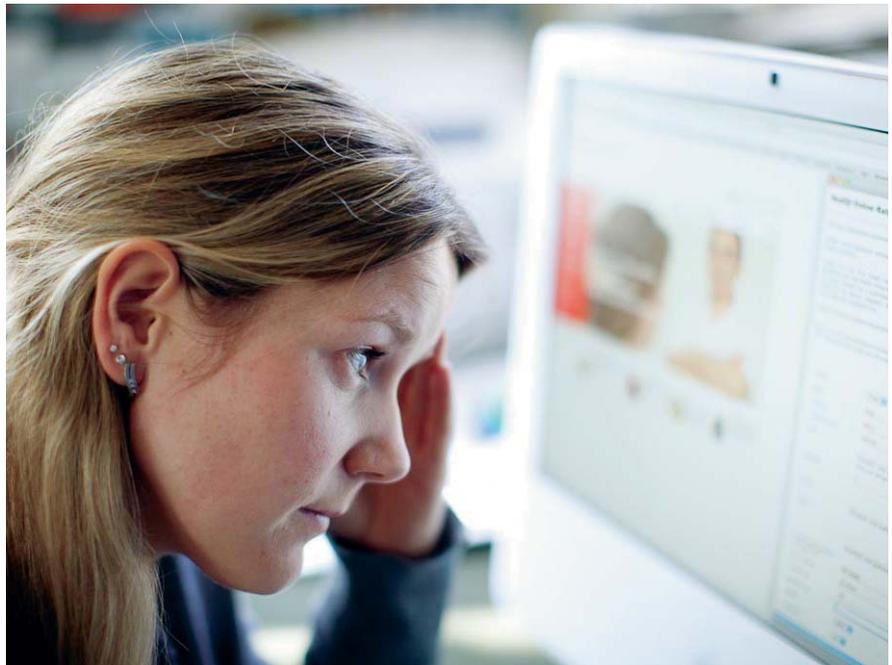
PLZ/Ort

Sie können die Karte entweder in einem der MediQi-Zentren abgeben oder einsenden an:

**MediQi AG
Quaderstrasse 28
7000 Chur**

Hinweis: Die Gewinner werden unter den Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung.

MediQi-Online-Ratgeber



Mit dem MediQi-Online-Ratgeber können Sie jetzt auch ohne Visite von unserem Wissen profitieren. Senden Sie uns Ihre Fragen zur persönlichen Gesundheit oder allgemein zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Unsere fachkundigen

Mitarbeiterinnen des MediQi-Online-Ratgebers geben Ihnen zusammen mit den Fachärzten für TCM gerne Auskunft.

www.ratgeber.mediqi.ch

MediQi – schweiz-weit-führend in Chinesischer Medizin

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 Fachärzte für TCM aus ganz China bei MediQi. Chefärztin für TCM bei MediQi ist Professorin Dr. Aihua Liu.

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.

MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte für TCM sind EMR- und ASCA-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.

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 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.

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

Schmerzen

- Kopf-Schmerzen/Migräne
- Gelenk-Schmerzen
- Rücken-Schmerzen, 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

Kinder-Erkrankungen

- Bettnässen
- Bauchkoliken
- Verstopfung
- Hyperaktivität
- Neurodermitis, Ekzeme

Die fünf TCM-Methoden von MediQi



1

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. Je nach Situation werden verschiedene Techniken angewendet. Eine spezifische Form der Akupunktur ist die Ohr-Akupunktur.



2

Kräuter: 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.



3

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.



4

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.



5

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 Baden

«Zum Schiff»
Bäderstrasse 18, 5400 Baden
Telefon +41 56 222 30 60
baden@mediqi.ch

MediQi Bad Ragaz

Bartholoméplatz,
7310 Bad Ragaz
Telefon +41 81 300 46 60
badragaz@mediqi.ch

MediQi Cham

an der AndreasKlinik
Rigistrasse 1, 6330 Cham
Telefon +41 41 781 55 00
cham@mediqi.ch

MediQi Chur

Quaderstrasse 7, 7000 Chur
Telefon +41 81 250 10 60
chur@mediqi.ch

MediQi Kilchberg

am Spital Sanitas
Medical Center Sanitas
Grütstrasse 55, 8802 Kilchberg
Telefon +41 43 810 88 11
kilchberg@mediqi.ch

MediQi Uster

beim Spital Uster
Wagerenstrasse 1, 8610 Uster
Telefon +41 43 466 96 60
uster@mediqi.ch

MediQi Zürich

Münchhaldenstrasse 33,
8008 Zürich
Telefon +41 43 499 10 20
zuerich@mediqi.ch

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