



Interview mit
Dr. med. Mark Däppen Seite 3



MediQi – Ernährungstipps
im Frühling Seite 4



MediQi-Produkt: «Bi-Yuan»,
der Nasenteich Seite 5



Die fünf TCM-Methoden von
MediQi Seite 8



Wettbe-
werb und
Gutschein
Seite 6/7

MediQi hilft bei Heuschnupfen

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.

> Seite 2

Editorial**Herzlich willkommen**

Gehören Sie zu den 20% von Schweizern, die unter Heuschnupfen leiden? Und möchten Sie den Heuschnupfen nicht mit «schweren» Medikamenten bekämpfen, sondern suchen Sie vielmehr eine sinnvolle und erfolgreiche Behandlungsalternative?

Dann können wir Ihnen helfen: mit unserem nicht nur bewährten sondern auch nebenwirkungsarmen Programm gegen Heuschnupfen. Übrigens gerade jetzt im März empfehlenswert, damit Sie später nicht von akuten Beschwerden geplagt werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mit freundlichen Grüßen
 Claudio Merz
 Geschäftsführer MediQi

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.

Heuschnupfen: MediQi bietet sinnvolle Behandlungsalternativen

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

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.

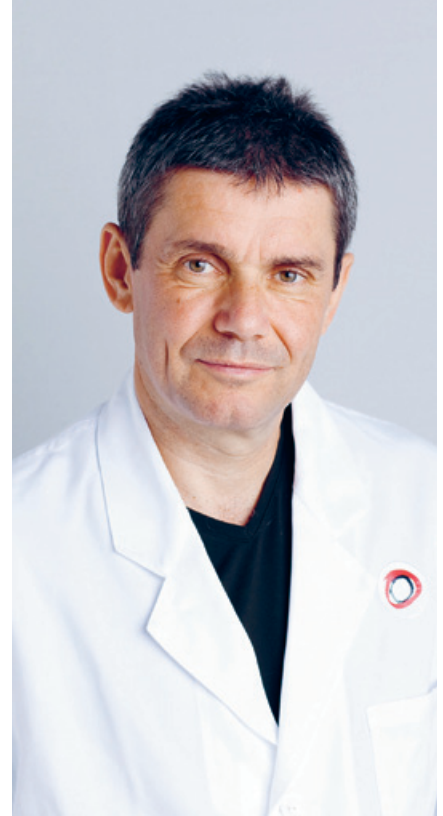
Gemäss schulmedizinischem Wissen ist Heuschnupfen eine Allergie auf verschiedene Pollen, die eine Entzündungsreaktion in der Nase, den Augen und gelegentlich auch in den Bronchien auslöst. Das erklärt auch die typischen Symptome des Heuschnupfens: Fließschnupfen mit wässriger Flüssigkeit, Niesattacken 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, Ohr-Akupunktur und chinesischen Heilkräutern. Die Patienten können auch lernen, an gewissen Punkten selber Akupressur zur Unterstützung durchzuführen. In der Regel sind 10 bis 15 Behandlungen 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 bezeichnet sich gar als völlig beschwerdefrei; und das ohne zusätzliche Medikamente.

Fragen an Dr. med. Mark Däppen zu Heuschnupfen und Asthma

Mark Däppen ist schulmedizinischer Leiter des MediQi Zentrums in Chur und Facharzt FMH für Innere Medizin und Lungenerkrankungen.

Was ist eigentlich Asthma?

Asthma ist eine spezielle Entzündung der Atemwege. Die Erkrankung kann sich mit Husten, Atemnot oder pfeifender Atmung äussern. Je nach Aktivität der Luftwegsentzündung können die Symptome gelegentlich oder häufig auftreten. Bei der Lungenfunktionsprüfung zeigt sich typischerweise eine Einengung der Bronchien, die sich nach der Inhalation von Medikamenten zurückbildet.

Kann Heuschnupfen Asthma auslösen?

Die Antwort ist eindeutig ja. Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine allergische Entzündung im Bereich der Nasenschleimhaut und der Augen. Bei rund 40 % der Patienten ist aber auch eine allergische Entzündung der Bronchien nachweisbar. Dies kann ein Asthma bronchiale auslösen.

Wie kann man in diesem Fall das Asthma behandeln?

Aus schulmedizinischer Sicht kann die allergische Entzündung mit Medikamenten wie Antihistaminika zurückgedämmt werden. In schweren Fällen ist der Einsatz von systemischen Cortisonpräparaten eine Therapie-Option. Die asthmatische Luftwegsentzündung sollte je nach Schweregrad mit inhalierbaren Cortisonpräparaten und die Einengung der Bronchien mit Beta2-Stimulatoren behandelt werden.

Gibt es eine Alternative zur schulmedizinischen Behandlung?

Allergische Erkrankungen sind sehr häufig und entsprechend ist auch das komplementärmedizinische Angebot sehr gross. Die traditionelle Chinesische Medizin hat sich in der Behandlung von Allergien etabliert und die Wirksamkeit ist sehr gut.

Auf was sollte man bei Kindern besonders achten?

Kinder mit Heuschnupfen sind während der Zeit des entsprechenden Pollenfluges oft müde und auch körperlich nicht leistungsfähig. Zudem leiden sie häufiger an Infekten der Atemwege. Entsprechend ist eine umfassende Behandlung wichtig, die sowohl schul- wie auch komplementärmedizinische Verfahren einschliesst.

Nehmen Heuschnupfen und Asthma zu?

Verschiedene Studien in Europa belegen, dass die Häufigkeit von Heuschnupfen und Asthma zugenommen hat. Wahrscheinlich sind der «westliche» Lebensstil und verschiedene Umweltfaktoren für diese Entwicklung verantwortlich.

**Sind Heuschnupfen und Asthma in den Städten häufiger?**

Die in der Schweiz durchgeführte SAPAL-DIA-Studie hat gezeigt, dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen, weniger häufig Allergien entwickeln als Stadtkinder. Der regelmässige Kontakt mit den diversen Allergenen auf dem Bauernhof scheint tatsächlich einen schützenden Effekt zu haben.

Ernährungstipps: Der Frühling bringt frischen Wind ins Leben!

Von Christine Kieffer, Ernährungstherapeutin TCM und Mitarbeiterin von MediQi.

Kochen nach Jahreszeit

Nach dem Winter fühlen wir uns durch das viele üppige Essen mit seinem hohen Anteil an Fleisch, Fett und Zucker oft träge. Mit einer kleinen Adaption des Speiseplans kann man für die Holzorgane Leber und Galle eine Menge tun.

Im Frühling wechselt die Ernährung von der wärmenden Winterküche zur bewegenden Frühlingskost.

Die Frühlingsnahrung in Kombination mit leichten Garmethoden ist die leichteste der jahreszeitlichen verschiedenen Ernährungsformen.

Bevorzugen Sie saisonale und regionale Nahrungsmittel, ein Grundprinzip der Fünf-Element-Küche.

Das, was die Natur und die Umgebung in der jeweiligen Jahreszeit für uns bereithält, ist normalerweise auch genau das, was unserem Körper guttut.

Wichtig ist und bleibt jedoch die Vielfalt aller fünf Elemente auf dem Teller. Dies garantiert wahre Ausgewogenheit und Harmonie der Speisen.

Nahrungsmittelliste Frühling:

- Weizen, Dinkel, Grünkern, kleine Mengen Sauer Milchprodukte
- frische, grüne Nahrungsmittel (dienen der Entschlackung der Organe); grünes Gemüse, Blattgemüse; Blattspinat
- alles Spriessende sollte verzehrt werden, denn die grünen Nahrungsmittel mit viel Chlorophyll (Blattgrün) dienen dem Blutaufbau, frische Kräuter, Sprossen und Keimlinge
- gedämpfte Gemüsegerichte in Kombination mit gekochten Getreidesorten stärken die Mitte
- leicht verdauliche Suppen
- Fisch, Geflügel, gedünstetes Fleisch
- bitter-kühlende Nahrungsmittel mit ihrer ausleitenden Wirkung verstärken den Reinigungsprozess, Löwenzahn, Brennnessel und auch bittere Blattsalate wie Rucola, Radicchio
- Bärlauch, Frühlingszwiebeln, Basilikum, Kresse, wenig frischer Ingwer
- Kerbel, Petersilie, Sauerampfer
- Radieschen, Rettich, Spargel, Sellerie
- reifes Obst, Erdbeeren, Rhabarber



Löwenzahn gegen die Frühjahrsmüdigkeit!

Machen wir es den Kühen, Ziegen und Schafen nach und beißen einmal in das saftige, kräftige Grün, das Frühlingswiesen zu bieten haben. Auch wenn es vielleicht ungewohnt anmutet oder sogar schwer fällt, die lieblichen Blüten und Blätter von Löwenzahn zu verspeisen – sie haben gesundheitlich einiges zu bieten.

Der Löwenzahn sorgt dafür, den Körper zu entgiften, zu entschleimen, zu bewegen, zu stimulieren und Gifte auszu-leiten. Er bewegt, trennt und organisiert die Körpersäfte.

Neben dem physischen vermindert der Löwenzahn auch den emotionalen Leber-Stau.

Im Frühling wird der Löwenzahn (als Salat, Tee oder Saft) vor allem zur Anregung des Stoffwechsels angewendet.

Anwendungen: Eine Frühlings-Stoffwechselkur machen Sie 5 bis 6 Wochen lang und legen nach jedem vierten Tag eine Pause von zwei Tagen ein. Übergießen Sie einen EL getrockneter Löwenzahn mit drei Tassen kochendem Wasser, 15 Min. unter gelegentlichem Umrühren stehen lassen und absieben. Diese Menge im Laufe des Tages vor den Mahlzeiten trinken.

Für einen Salat ernten Sie die jungen Löwenzahn-Blätter (April bis Mai auf ungedüngten Wiesen ernten!), zerkleinern diese und geben hochwertiges Öl und Balsamico-Essig darüber.

Ein EL Löwenzahnsaft aus dem Reformhaus kann bis zu vier Wochen täglich vor der Mahlzeit als Kur genommen werden.

Bei Kopfweh Spezial-Öl «Zu enger Hut»



Die TCM betrachtet Spannungskopfschmerzen 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 gemischt. Er nennt das Öl «Zu enger Hut», Bo-He. «Zu enger Hut» ist ein Öl nach einer klassischen TCM-Rezeptur.

CHF 9.00

Bei Arthrose-Schmerzen Ingwer-Trockenextrakt «Gan-Jiang»



Ein altes chinesisches Rezept verwendet «Gan-Jiang» bei der Bekämpfung von Schmerzen, die bei Gelenkverschleiss und 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.

CHF 9.00

Bei Rücken-Schmerzen Ätherisches Öl «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. «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

Bei Schlafstörungen Kräuter-Mischung «Sorgloser Wanderer»



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

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

CHF 19.00

Bei Heuschnupfen der Nasenteich «Bi-Yuan»,



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

CHF 21.00

Erhältlich bei MediQi:

«Bi-Yuan», «Zu enger Hut», «Geschmeidiger Tiger», «Gan-Jiang» und «Sorgloser Wanderer» erhalten Sie exklusiv in allen MediQi-Zentren.

Gewinnen Sie ein **Wochenende (Sa/So)** für zwei **Personen** im **Vierstern-Supérieur-Hotel Valbella Inn** auf der Lenzerheide



Tief durchatmen im Dampfbad, den Tag herausschwitzen in der Sauna, sich mit Kneippen erquicken, loslassen im Ruheraum, eine Runde im Hallenbad schwimmen oder ganz gemütlich ins Sprudelbad sitzen und die Augen schliessen. Im Hotel Valbella Inn ist alles möglich.

Oder wandern: Im Frühling und Sommer bieten Wanderungen rund um das Schwarz-, das Weiss- und das Rothorn eine atemberaubende Aussicht auf das Hochtal mit seinen sattgrünen Alpwiesen.

Hotel Valbella Inn
Selva, 7077 Valbella-Lenzerheide, Telefon 081 384 36 36, www.valbellainn.ch



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.

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.

MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte für TCM sind EMR- und ASCA-erkannt. 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.

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**