



MediQi – Dr. med. René Ochsenbein empfiehlt... Seite 2



Interview mit Dr. med. Christian Schlegel Seite 3



Interview mit Dr. med. Adrian Urfer Seite 4



Daniel Mahrer, Ex-Skirennfahrer und MediQi-Patient Seite 7



MediQi hilft auch bei Sportverletzungen

Olympische Spiele in Vancouver erstmals mit TCM-Therapeutin: Ein Gespräch mit Dr. med. Christian Schlegel, Leiter Fachbereich Sportmedizin Medizinisches Zentrum, Grand Resort Bad Ragaz AG und Chief Medical Officer der Schweizer Olympia-Delegation Vancouver 2010. > Seite 3

Traditionelle Chinesische Medizin bei Sportverletzungen

Von Dr. med. René Ochsenbein, Rheumatologe und schulmedizinischer Chefarzt der MediQi-Zentren.

Editorial



Herzlich willkommen

In meiner Jugend war ich begeisterter Skifahrer. Das eine oder andere Mal war ich aber auch verletzt und weiss darum, wie ärgerlich und schmerzhaft Sport-Verletzungen sein können.

MediQi kann bei vielen Sportverletzungen helfen. Dieses Forum haben wir darum ganz den Sportverletzungen gewidmet und zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie MediQi helfen kann.

Ich freue mich auch ganz besonders, dass Dr. med. Christian Schlegel, Leiter Fachbereich Sportmedizin Medizinisches Zentrum, Grand Resort Bad Ragaz AG und Chief Medical Officer der Schweizer Olympia-Delegation Vancouver 2010, und Dr. med. Adrian Urfer, CEO Klinik Gut St. Moritz/Chur, FMH Orthopädie und Unfallchirurgie, uns mit ihrem Wissen und ihrer Kompetenz zum guten Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben.

*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.



Verletzungen beim Sport sind nicht nur bei Spitzen-, sondern auch Hobby-Sportlern häufig und behindern durch ihre Schmerzen und die oft lange Heilungsdauer die Betroffenen stark, meist muss die sportliche Betätigung für eine Zeit unterbrochen werden und führt zu einer Beeinträchtigung der mühsam erworbenen Fitness und Leistungsfähigkeit.

Ursachen sind neben Unfällen oft auch chronische Fehl- und Überbelastungen einzelner Sehnen, Bänder oder Gelenke. Neben den unfallbedingten Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen oder Verstauchungen sind auch je nach Belastung Rücken-, Schulter- und Knieschmerzen, Tennisellbogen, Achillessehnenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen an Knie oder Hüfte Beispiele für häufige Beschwerden. Diese Sportschäden heilen zwar durch Entlastung meist selber aus, jedoch sind die Verläufe oft langwierig und Rückfälle nach Wiederaufnahme der sportlichen Betätigung häufig.

In der Behandlung kommen in der Regel schmerzstillende Medikamente, je nach Art der Verletzung auch Cortisonspritzen und Physiotherapie zum Einsatz. Dies

führt oft zu einer raschen, aber meist nicht nachhaltigen Linderung der Schmerzen.

Immer häufiger wird aber auch die Traditionelle Chinesische Medizin zur Behandlung und zur Vorbeugung von Sportschäden angewandt. In erster Linie kommen dabei die Akupunktur und die Tui-Na-Massage zum Einsatz, gelegentlich auch chinesische Heilkräuter zur äusseren oder inneren Anwendung.

Akute und auch chronische Schmerzen können dabei sehr effektiv und auch anhaltend gelindert werden. Es wird aber nicht nur der lokale schmerzhafteste Prozess behandelt, sondern durch die TCM-Behandlung kann eine allgemeine energetische Regulation und Stärkung des Körpers erreicht werden, sowohl in körperlicher wie auch in mentaler Hinsicht.

Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass sich auch viele erfolgreiche Spitzensportler wie Simon Amman oder Bode Miller mit den Methoden der TCM auf ihre Wettkämpfe vorbereiten und den stark belasteten Körper auch nach einem Einsatz behandeln lassen.

Olympische Spiele in Vancouver erstmals mit TCM-Therapeutin

Gespräch mit Dr. med. Christian Schlegel, Leiter Fachbereich Sportmedizin Medizinisches Zentrum, Grand Resort Bad Ragaz AG und Chief Medical Officer der Schweizer Olympia-Delegation Vancouver 2010.

Forum: Welche Sportverletzungen werden in Bad Ragaz behandelt?

Dr. Schlegel: Wir behandeln bei uns das ganze Spektrum von Sportverletzungen, aber auch von sportmedizinisch bedingten Problemen wie Infekte, Übertraining und chronische Übermüdzustände.

Forum: Wie werden die Sportverletzungen behandelt?

Dr. Schlegel: Die Behandlungsmethoden umfassen die gesamten medizinischen Möglichkeiten, einerseits aus dem schulmedizinischen Bereich mit Medikamenten, operativen Behandlungen, Bandagen, physikalische Behandlungen wie Physiotherapie, Massagen, Elektrotherapien sowie Spezialtherapien der neuesten Generation mit Injektionen von biologischen Heilmitteln, Stosswellentherapie etc. Andererseits wenden wir aber auch alternativmedizinische Methoden aus dem Bereich der Phytomedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin an. Die Behandlungsmethoden werden einerseits natürlich der Verletzung oder dem Krankheitstyp angepasst, andererseits auch den Ansprüchen des Patienten.

Forum: Wo sehen Sie beim Sport treiben die grössten Gefahren?

Dr. Schlegel: Die Gefahren des Freizeitsports werden heute etwas überschätzt. Meiner Ansicht nach überwiegt der gesundheitliche Nutzen. Wir sollten auch nicht vergessen: In unserer Gesellschaft ist heute der Bewegungsmangel das gesundheitliche Hauptproblem!

Forum: Was für Übungen würden Sie zur Verhinderung von Sportverletzungen besonders empfehlen?

Dr. Schlegel: An erster Stelle zur Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zur Reduktion der Verletzungshäufigkeit durch Übermüdung steht das Ausdauertraining in Form von Radfahren, Langlaufen oder Lauftraining. Idealerweise erfolgt das Ausdauertraining eher in schwierigem Gelände, so können die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeiten verbessert werden.



Dazu sollte ein- bis zweimal die Woche ein intensives Krafttraining durchgeführt werden. Dieses Krafttraining sollte vor allem die Muskelgruppen der entsprechenden Sportart berücksichtigen, immer aber auch die Rumpfmuskulatur.

Forum: Wo sehen Sie Einsatzmöglichkeiten der TCM?

Dr. Schlegel: Die Traditionelle Chinesische Medizin wird bei uns häufig ergänzend eingesetzt. Zu den Olympischen Spielen in Vancouver nahm ich erstmals eine chinesisch ausgebildete Therapeutin mit.

Internationales Kompetenzzentrum für Sportmedizin in Bad Ragaz

Das internationale Kompetenzzentrum für Sportmedizin in Bad Ragaz ist eines von elf Swiss Olympic Medical Centers in der Schweiz. Dank der guten Einbettung in das Medizinische Zentrum in Bad Ragaz profitieren Athletinnen und Athleten von einem umfangreichen Angebot für die sportmedizinische Behandlung. Insgesamt 20 Ärztinnen und 30 Therapeutinnen und Therapeuten kümmern sich im Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz

um das Wohl ihrer Patienten. Das Zentrum bietet unter anderem in den Fachbereichen Orthopädie, Rheumatologie, Radiologie, Psychiatrie und Neurologie medizinische Hilfe an. Der Fachbereich Sportmedizin wird von Dr. med. Christian Schlegel geleitet, der an den Olympischen Winterspielen in Vancouver 2010 auch die Schweizer Olympia-Delegation als Chief Medical Officer betreut hat.

TCM ist bei uns in der Klinik Gut eine **wichtige, ergänzende Therapie**

Gespräch mit Dr. med. Adrian Urfer, CEO Klinik Gut St. Moritz/Chur, FMH Orthopädie und Unfallchirurgie.

Forum: Was ist das Erfolgsrezept der Klinik Gut?

Die Klinik Gut ist eine kleine, überschaubare Klinik. Die Patienten werden sehr persönlich und individuell betreut. Die Gesichter der Mitarbeiter sind den Patienten sehr gut bekannt. Die Klinik konzentriert sich auf einige wenige Fachgebiete. Diese Fachgebiete werden noch in Sub-Spezialitäten unterteilt, sodass pro Arzt ein hoher Caseload (hohe Fallzahlen) entsteht und dabei die Qualität verbessert werden kann. Der Dienstleistungsgedanke ist sehr wichtig. Die Patienten werden auch in der Rehabilitation weiter betreut. Da St. Moritz eine internationale Kundschaft aufweist, die ab und zu auch Unfälle hat, wurde die Klinik allmählich auch international bekannt. So kommen zufriedene Patienten, die nach einem Unfall bei uns primär versorgt wurden, auch für Wahleingriffe in unsere Klinik.

Forum: Welche chirurgischen Eingriffe werden bei Ihnen in der Klinik durchgeführt?

Die Klinik hat sich vor allem auf Unfallchirurgie und orthopädische Chirurgie spezialisiert. Im unfallchirurgischen Fachbereich werden Frakturen, Gelenksverletzungen, Bandverletzungen versorgt und insbesondere auch viele arthroskopische Eingriffe vorgenommen. Bei der orthopädischen Chirurgie handelt es sich vor allem um geplante Eingriffe wie künstliche Hüft-, Knie- und Schultergelenke oder Fusskorrekturen. Nicht zu vergessen ist die Handchirurgie, die durch Frau Dr. Hagen betreut wird. Die Handchirurgie stellt seit Jahren einen wichtigen Teil unserer Behandlungen dar. Zusätzlich werden auch Rückenoperationen, Bandscheibeneingriffe durch den Neurochirurgen PD Dr. Hausmann durchgeführt. Durch Herrn Dr. Pfister, der seit knapp 2 Jahren bei uns arbeitet, sind Baueingriffe wie Bruch-, Gallenblasenoperationen und die Gefässchirurgie dazugekommen. Der Ophthalmologe, Dr. Eisenmann, betreut bei uns die Augenchirurgie wie z. B. Kataraktoperationen.



Forum: Wo sehen Sie die Einsatzmöglichkeiten für die TCM in Ihrem Betrieb und Bereich?

Bei uns kann die TCM vor allem für postoperative Schmerzen, chronische Schmerzproblematiken in der Orthopädie und Traumatologie, aber auch für die Operationsvorbereitung angewandt

werden. Da wir sehr oft auch chronische Schmerzzustände konservativ wie operativ behandeln, ist für uns die TCM eine wichtige adjuvante Therapie.

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

TCM-Tipps gegen Rücken- und Arthrose-Schmerzen



Bei Arthrose- und Gelenk-Schmerzen Wickelumschlag mit 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

Anleitung für einen Wickelumschlag

Erforderliches Material

- 1–2 Sachets «Gan-Jiang»-Trockenextrakt von MediQi.
- 1 Wickeltuch (Innentuch).
- 1 Frotteetuch (Aussentuch).

Anwendung

- 1–2 Sachets in 2–3 dl warmem Wasser lösen, einen Schuss Essig dazu.
- Wickeltuch im Wasser tränken.
- Getränktes Wickeltuch sehr stark auswringen. Ein sehr stark ausgewundenes Wickeltuch wird heisser ertragen und behält die Wärme länger.
- Schmerzendes Gelenk mit Wickeltuch satt umwickeln bzw. Wickel auflegen.

Nach Bedarf Falten legen. Ein lockerer Wickel kühlt rasch ab.

- Zusätzlich mit Frotteetuch umwickeln.
- Lassen Sie den Wickel so lange, wie er sich angenehm warm anfühlt (15–30 Minuten).

Hinweise

- Der Wickel sollte so heiss wie möglich angelegt werden. Deshalb durch Antupfen der Haut die Hitze zuerst prüfen.
- Die Wickelbehandlung sollte nicht mehr als zweimal pro Tag durchgeführt werden.

Erhältlich bei MediQi: «Geschmeidiger Tiger», «Gan-Jiang» und die TCM-Tipps gegen Rücken-Schmerzen und Arthrose-Schmerzen 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 Alpweiden.

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

www.mediqi.ch

Nach Cortison und Elektro-Therapie endlich **wieder fit mit MediQi**

Gespräch mit Daniel Mahrer, MediQi-Patient und Ex-Skirennfahrer der Schweizer Nationalmannschaft mit acht Weltcupsiegen und 24 Podestplätzen.



Daniel Mahrer, MediQi-Patient und ehemaliger Skirennfahrer der Schweizer Nationalmannschaft.

Er errang acht Weltcup Siege und 24 Podestplätze in den Speed-Disziplinen Abfahrt und Super-G. Seinen wohl grössten Erfolg feierte er mit dem Gewinn der Weltcup-Abfahrt in Kitzbühel 1989. Im Jahr 1996 beendete er seine aktive Karriere als Weltcupfahrer. Heute organisiert er Ski- und Bikeevents (www.danielmahrer.ch).

Warum haben Sie sich bei MediQi behandeln lassen?

Wegen meiner entzündeten Knöchel. Die Entzündung wurde wahrscheinlich durch die engen Skischuhe verursacht. Ich war ja Skirennfahrer und bin heute Skiinstruktor. Meine Füsse sind also während sechs Monaten im Jahr beinahe täglich in (zu) enge Skischuhe eingepfercht, und das schon seit Jahrzehnten. Über die Jahre hat das zu diesen fast chronischen Entzündungen der Knöchel geführt.

Was haben Sie dagegen unternommen?

Zuerst habe ich die Entzündung mit Cortison behandelt. Die Behandlung war eigentlich recht erfolgreich, doch kaum setzte ich das Cortison ab, waren die Knöchel auch schon wieder entzündet. Darum habe ich es dann mit einer Elektrotherapie versucht, mit mässigem Erfolg. Mein Jugendfreund Claudio Merz

hat mir dann geraten, es doch einmal mit einer TCM-Behandlung zu versuchen.

Wie wurden Sie behandelt?

Nach einer Puls-Zungen-Diagnose und einer Untersuchung meiner entzündeten Knöchel, hat der Facharzt für TCM speziell für mich ein Therapie-Programm mit Akupunktur um Moxibustion zusammengestellt.

Hat die Behandlung geholfen?

Ich hoffe Claudio nimmt mir das nicht übel, aber anfänglich war ich der Traditionellen Chinesischen Medizin gegenüber doch etwas skeptisch. Als Ex-Skirennfahrer bin ich doch sehr viel bodenständigere Medizin gewohnt. Die TCM-Behandlung hat mir aber geholfen, und wie. Nach nur drei Wochen war die Entzündung weg. Vor allem: Seither haben sich meine Knöchel auch nicht mehr entzündet.

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

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.

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**

MediQi-Wettbewerb



Gewinnen Sie ein **Wochenende** zu zweit im **Hotel Valbella Inn** auf der Lenzerheide.

Wieviele Weltcup-Rennen hat Dani Mahrer gewonnen?

4 6 8

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2010.

Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

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

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

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

Bitte
frankieren

MediQi AG
Quaderstrasse 28
7000 Chur

Ihr MediQi- Konsultations- Gutschein

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**