

## INHALT

- Chinesische Medikamente: Chinesische Dattel /12  
 Redaktion: Herr Bai Jinming, TCM Spezialist /13  
 Winter - Gesundheitstipps für Frauen /14  
 Sinoswiss Praxis für chinesische Medizin Buchs /15  
 Therapien für Verstauchung /16  
 Fallstudie zur Behandlung der Sterilität /17  
 Aktivitäten im Februar /18  
 Genießen Sie Ihren "zweiten Frühling" trotz Wechseljahre /19  
 Diätetische Therapie /10

# BON für eine Gratis-Probebehandlung!

(nicht kumulierbar)

Mit einer Alternativ-Zusatzversicherung sind Behandlungen von den Krankenkassen anerkannt.

**Impressum** Mitglieder der Direktion, Leiter Ressort Firmenkunden  
 «Sinoswiss Gesundheitsmagazin» ist eine  
 Publikation der Sinoswiss Medical AG  
 für ihre Firmenkunden. •  
 Adresse: Sinoswiss Medical AG  
 Bahnhofstrasse 32, 6300 Zug •  
 Tel. +41(0)41 980 11 11  
 Fax: +41(0)41 980 15 15 •  
 EMail: info@sinoswiss.ch  
 Internet: www.sinoswiss.ch

# Chinesische Dattel

Die Chinesische Dattel, auch rote Dattel genannt, stammt aus Nordostchina und wird heute weltweit kultiviert. Sie ist reich an Proteine, Kohlenhydrate, Vitamin B, C, P und Kalzium, Phosphor, Eisen, Zyklisches Adenosinmonophosphat sowie weitere Nährstoffe.

Die Anwendung der Chinesischen Dattel in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat schon 2000 Jahre Geschichte, vor allem wird es in der Behandlung von Qi-Mangel, Blut-Mangel, schwacher Milz und Magen sowie Müdigkeit verwendet.

Wirkung:

### 1 Milz und Magen stärken:

Die Menschen mit schwacher Magen- und Milzenergie sollten täglich sieben rote Datteln einnehmen. Damit wird der Appetit angeregt und Durchfall vermieden. Die zusammengekochte Suppe von roter Datteln, Ingwer und Zucker kann die durch Nahrung verursachte Gastritis lindern, ebenso Blähungen, Erbrechen und andere Magen- und Darmbeschwerden.

### 2 Qi stärken und Blut ernähren:

Rote Datteln sind das beste Stärkungsmittel. In einer Diät werden oft rote Datteln verordnet, um den Qi-Fluss zu stärken sowie Blut und Körper zu ernähren. Regelmässiger Verzehr von roten Datteln kann das Yuan Qi verbessern, und das Immunsystem stärken.

### 3 Beruhigung der Nerven:

Der Dattelbrei mit Lakritze und Weizen beruhigt bei Frauenbeschwerden, Angst und Nervosität.

### 4 Nebenwirkungen bei Medikamenteneinnahme:

Rote Datteln werden auch zur Linderung der Nebenwirkungen bei starken Medikamenteneinnahmen verschrieben.

## Redaktion: Herr Bai Jinming , TCM Spezialist

### Lebenslauf

- 12.2011 – Jetzt Arzt, Sinoswiss AG in der Schweiz  
07.2006 – 12. 2011 Arzt, Dalian Freundschaft Krankenhaus  
Abteilung: Rehabilitation  
Schwerpunkte: Akupunktur, Tuina-Massage
- 11.2002 – 03.2006 Studium in Universitaet Tsukuba in Japan  
Fachbereich: Sport-Medizinische Wissenschaft und Gesundheit, Erziehung und Wissenschaft, Master Abschluss
- 12.1996 - 11.2002 Arzt, Klinik Innere Mongolei  
Abteilung: Krankengymnastik  
Schwerpunkte: Akupunktur, Tuina-Massage
- 08.1992 - 12.1996 Arzt, Klinik Innere Mongolei  
Abteilung: Traditionelle Chinesische Medizin  
Schwerpunkte: Akupunktur, Tuina-Massage
- 09.1987 – 07.1992 Studium in Chinesische Medizin Universität in Beijing  
Fachbereich: Akupunktur und Tuina-Massage, Bachelor Abschluss



Bai Jinming

### Meine Spezialgebiete:

Schlaganfall, Hemiplegie, Gesichtslähmung, Kopfschmerzen, HWS-Syndrom, Schulterschmerzen, LWS-Muskelzerrung, Lenden-Bandscheibenerkrankungen, Ischias, Rheuma und rheumatoide Arthritis, Gürtelrose usw.

## Frauenbeschwerden und Krankheiten

**F**olgende Frauenbeschwerden und Krankheiten können durch die TCM erfolgreich behandelt werden: Klimakterium-Syndrome, Vulva-Dystrophie, Zysten, Eileiterschwangerschaften, Nachbehandlungen bei Tumor-Operationen (Gebärmutterkrebs), Strahlen- und Chemotherapie, fetale Reizbarkeit, habitueller Abort und vaginaler Ausfluss.

Akupunktur und Kräutertherapie erzielen bei Klimakterium-Syndrome eine gute Heilwirkung, die eine deutliche Verbesserung von Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, und weiteren Symptomen erwirken.

Bei der Endometrium Ektopie kann die Chinesische Medizin folgende Nebenwirkungen mildern:

Hemmung der Hormonproduktion sowie wiederholtes Auftreten nach Absetzen der Medikamente.

In der TCM zielt die Behandlung von Immun-Unfruchtbarkeit darauf, die Nierenenergie zu stärken und den Nieren-Geist zu erfüllen und verwendet hauptsächlich den „Nei Zhang Wan“ um Nieren und das „Yin“ zu ernähren. Im Durchschnitt von drei Monaten werden Antikörper beseitigt und die Infertilität wird gestärkt.

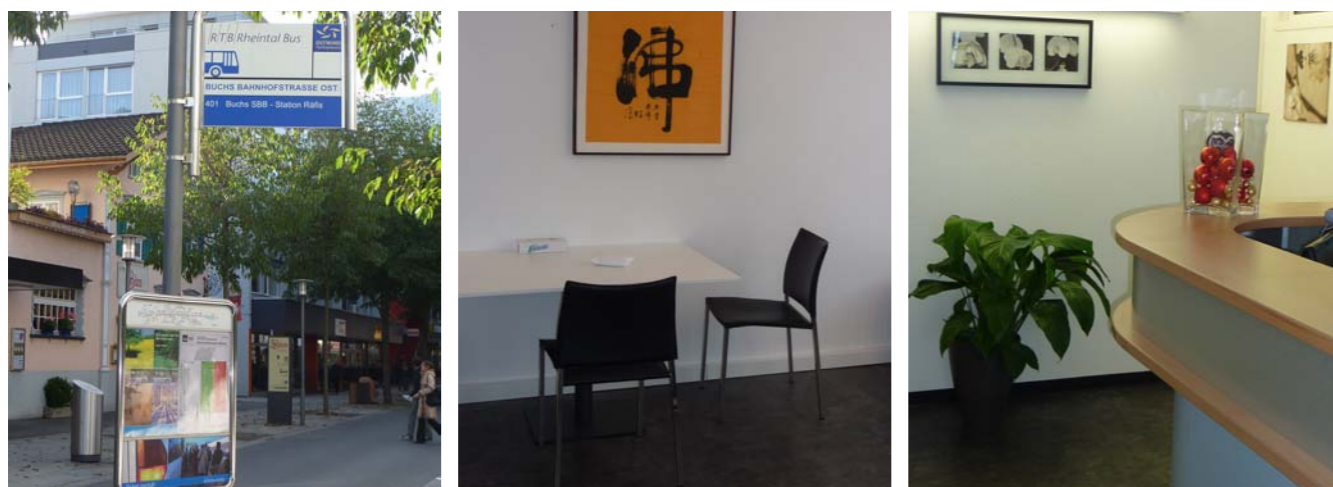
In den letzten Jahren hat das Studium des PCO-Syndroms (Polyzystisches Ovarium) große Fortschritte erzielt. Die Akupunktur kann den Follikelsprung fördern, den normalen Menstruationszyklus regulieren und führt durch die Stoffwechselveränderung oft zu Gewichtsreduktionen.



## Sinoswiss Praxis für chinesische Medizin Buchs

Wir freuen uns, Ihnen unsere Praxis in Buchs vorzustellen. Schauen Sie doch einfach bei uns vorbei und überzeugen Sie sich.

Unser chinesischer Arzt hat ein abgeschlossenes Universitätsstudium und verfügt über 20 Jahre Berufserfahrung in der Traditionellen Chinesischen Medizin(TCM). Er war Chefarzt in einer Klinik in China.



Sinoswiss Praxis Buchs  
Bahnhofstrasse 12  
9470 Buchs  
TEL: 081 756 18 18  
Fax: 081 756 18 20  
buchs@sinoswiss.ch  
www.sinoswiss.ch



## Verstauchung

Äussere Krafteinwirkung oder Überdehnung kann zu einer akuten lumbalen Verstauchung führen. Schwierigkeiten beim Bewegen, Sitzen Liegen und Drehen, sogar nicht Aufstehen sind Symptome dabei. Beim Husten oder tiefem Atmen verstärken sich die Schmerzen.

[Pathologie]

Die Hüfte unterstützt den Oberkörper und bewegt sich in den Aktivitäten des täglichen Lebens und der Arbeit. Sakrum und Ilium und Sacrospinalis Muskeln auf beiden Seiten sind oft verletzt, wenn man zu schwere Gegenstände hebt oder trägt, oder falsche Bewegungen macht.

[Massage Therapie]

-Der Patient liegt in der Bauchlage. Mit der Rollenmethode (Tuina-Massage) massiert der Therapeut die umgebenen Seiten der betroffenen Stelle und dann allmählich die schmerzhafteste Stelle.

-Der Patient hält sich an einem Türrahmen oder eine Querstange fest, so dass die Füsse den Boden nicht berühren. Der Rücken und damit die Muskeln werden gestreckt.

-Der Therapeut drückt mit den Daumen den Rückenwirbel fest und massiert dreimal vom Hals bis zum Lendenwirbel den ganzen Rücken. Der Patient nimmt anschliessend eine Kauerstellung ein und springt hoch. Dies wiederholt er dreimal.

[Vorbeugung und Pflege]

Bei akuter lumbaler Verstauchung empfiehlt es sich auf einem hartem Brettbett liegen. Nach der Massage kann von 99% der Patienten eine schmerzlindernde oder sogar schmerzlösende Wirkung erzielt werden. Vorbeugend um Verstauchungen zu vermeiden, empfiehlt es sich auf Gewicht, Position und Haltung bei der Arbeit zu achten, sowie schwere Lasten zu meiden.

## B.S, weiblich, Jahrgang 1979 Behandlungsbeginn 01. Feb. 2011.

Im Jan. 2010 erlitt eine Patientin in der 12. Schwangerschaftswoche einen Abort. Seitdem erfüllte sich ihr Kinderwunsch nicht mehr. Ihr Menstruationszyklus war normal, aber mit grosser Blutung. Die Blutfarbe war dunkelrot mit Klumpen. Sie litt unter Menstrationsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Stress und Schlafstörungen. Ihr Gesicht war blass und glanzlos

Beurteilung: Sterilität.

TCM Diagnose: Lebensenergieblockade in Leber, Blutmangel und Kälte in der Gebärmutter.

Behandlungsziele: Lebensenergieblockade in Leber auflösen, Meridiane wärmen und Blut zufügen.

Methoden: Akupunktur mit chinesischen Heilkräuter (Xiao Yao San und Ai Fu Nuan Gong Wan Jia Jian)

Behandlungsprozess:

Nach ein paar Behandlungen verringerte sich bei der Patientin die Blutung erheblich. Die Bauchschmerzen waren verschwunden. Die Patientin wurde entspannter und ruhiger. Danach wurde mit Akupunktur der Eisprung angetrieben. Nach 2 Monaten intensiver Behandlungen fühlte die Patientin wieder den Eisprung. Bei einer medizinischen Untersuchung im Juni 2010 wurden 9 Eier gefunden, davon eines reif. Im Juli, bei der 2. Untersuchung wurden dann 7 Eier gefunden, davon drei reife. Mitte Sep.hatte die Patientin uns mitgeteilt, dass sie schwanger sei.

Mit Akupunktur und chinesischen Heilkräuter konnte Einfluss in die psychische wie körperliche Unstabilität genommen werden. Konkrete Diagnosen und entsprechende Behandlungen sind dabei natürlich am wichtigsten.



## Tag der offenen Tür



Praxis Kreuzlingen



Praxis Kreuzlingen

Samstag, 18. Februar, Hauptstrasse 56, 8280 Kreuzlingen  
Puls- und Zungendiagnose  
Snacks und chinesischer Tee

## Vorbeugen - statt krank werden

Es ist Zeit sich gegen den Heuschnupfen behandeln zu lassen damit Sie dieses Jahr nicht oder weniger darunter leiden.

Schauen Sie in unserer Praxis vorbei und lassen Sie sich durch unsere TCM-Experten mit einer Probebehandlung überzeugen.



Sinoswiss Praxis Affoltern a.A.  
Obere Bahnhofstrasse 20, 8910 Affoltern am Albis  
Tel. 044 760 28 28, affoltern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Bern  
Schauplatzgasse 26, 3011, Bern  
Tel: 031 312 80 00, bern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Buchs (SG)  
Bahnhofstrasse 12, 9470 Buchs (SG)  
Tel. 081 756 18 18, buchs@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Kreuzlingen  
Hauptstrasse 56, 8280 Kreuzlingen  
Tel: 071 672 58 58, kreuzlingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Centre MTC Lausanne  
Rue du Grand-Pont 12, 1003 Lausanne  
Tél: 021 311 98 88, lausanne@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Lenzburg  
Augustin-Keller-Strasse 19, 5600 Lenzburg  
Tel. 062 891 18 18, lenzburg@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Luzern  
Habsburgerstrasse 22, 6003 Luzern  
Tel. 041 210 89 89, luzern@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Muri b. Bern  
Belpstrasse 3, 3074 Muri b. Bern  
Tel. 031 951 28 28, muri@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Sarnen  
Marktstrasse 10, 6060 Sarnen  
Tel. 041 662 18 18, sarnen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Schwyz  
Schmiedgasse 1, 6430 Schwyz  
Tel. 041 240 87 87, schwyz@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Zofingen  
Rathausgasse 1, 4800 Zofingen  
Tel: 062 752 78 78, zofingen@sinoswiss.ch

Sinoswiss Praxis Zug  
Bahnhofstr. 32 6300 Zug  
Tel. 041 980 11 11, info@sinoswiss.ch

## Genießen Sie Ihren "zweiten Frühling" trotz Wechseljahre

Menopause bedeutet das Ende des Zyklus einer Frau. Die Mehrheit der Frauen beenden ihre Menstruation im Alter zwischen 48 und 52 Jahren. Unangenehme Symptome der Menopause oder vor der Menopause können auch früher, zwischen vierzig und fünfzig, mit einer Dauer von bis zu 5 Jahren auftreten.

Eine Frau kann feststellen wenn ihr Menstruationszyklus sich verändert, zum Beispiel durch unregelmäßige Blutungen, Schwellung der Brüste, Blähungen, Stimmungsschwankungen und Heißhunger nach Süßem. Je näher die tatsächliche Menopause kommt (Ausbleiben der Menstruation), können vermehrt folgende Symptome auftreten: Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, vaginale Trockenheit, verminderte Libido, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen.

Das Ende der Menstruation ist gleichbedeutend mit dem Ende der biologischen Möglichkeit einer Frau sich fortzupflanzen. Mit dem Ende der familiären Verpflichtungen beginnt die Freiheit, um persönliche Träume zu verwirklichen. Zu dieser Zeit hat man bereits eine große Lebenserfahrung, welche es erlaubt, die Blüte der zweiten Lebenshälfte auszukosten. Aus diesem Grund nennen die Chinesen die Wechseljahre "zweiter Frühling". Es gibt unendlich viele Möglichkeiten für Kreativität und persönliches Wachstum. Dies kann sowohl eine spannende aber auch herausfordernde Zeit im Leben einer Frau sein.

In der Menopause-Phase werden verschiedene Hormone des Körpers vermindert produziert, vor allem Östrogen und Progesteron. Diese Hormone sind für die Erhaltung gesunder Knochen, die Blutgefäße und die Elastizität der Haut wichtig. Obwohl die Medizin sich hauptsächlich auf Osteoporose und Herz-Krankheiten konzentriert, erleben viele Frauen auch andere negative Erfahrungen wie Gewichtszunahme, trockene und faltige Haut und Schleimhaut, Haarausfall, reduzierte Vitalität, Abnahme des sexuellen Antriebs und Stimmungsschwankungen.

Die aktuelle westliche Medizin bietet Hormonersatztherapien (HRT) an, welche nützlich sein können für Frauen, bei denen Gebärmutter und Eierstöcke entfernt wurden. Wenn möglich sollten Frauen jedoch darauf verzichten, da die Hormonersatztherapie auch Nebenwirkungen hat, einschliesslich eines erhöhten Risikos für bestimmte Krebsarten. Es ist wichtig, sich vor einer Verschreibung vom Frauenarzt, sich von verschiedenen Seiten über Risiken und Vorteile ausführlich beraten zu lassen.

Eine zunehmende Anzahl von Frauen ist auf der Suche nach Antworten in der Chinesischen Medizin. Schon sehr früh hat sich die Chinesische Medizin auf die Gesundheit von Frauen im Alter spezialisiert. Jahrhundert alte Maßnahmen behandeln wirksam die Symptome der

Wechseljahre und der Alterung. Dazu gehören Akupunktur, Diät-

Therapie, Kräuter-Therapie, Meditation und Energie-Übungen.

### Diätetische Therapie

Eine mineralstoffreiche Ernährung verhindert Osteoporose. Grünes Gemüse, Bohnen und Hülsenfrüchte enthalten Phyto-Östrogene, welche hilfreich sind bei der Verringerung von Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen und dienen zudem dem Schutz vor Herzerkrankungen.

Gute Nahrungsmittel sind unter anderem Spinat, Weißkohl, grüner Senf, Zuckerrüben, Salat, Petersilie, Soja, schwarze Bohnen, Mung Bohnen, Linsen, Spalterbsen, Kefen und normale grüne Bohnen.

Eine Ernährung mit essentiellen Fettsäuren wie Omega-3 und 6 ist wichtig für die Verhütung von Herzkrankheiten. Täglich ein Esslöffel Lachs-Öl oder Leinsamen-Öl dient der Erhaltung der Elastizität von Blutgefäßen und dem Schutz gegen reproduktive Krebserkrankungen.

Lachs, Wolfsbarsch, Heilbutt, Thunfisch, Nüsse und Samen wie Walnüsse, Sesam, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen sind sehr empfehlenswert.

Eine angemessene Menge an Protein ist auch wichtig für die körpereigene Produktion von Hormonen. Die chinesische Medizin ist der Ansicht, dass Lammfleisch besonders gut ist für das Hormonsystem.

Fisch, Bio-Huhn, Truthahn, Lamm und Strauss sind sehr empfehlenswert.

Auch Körner- und Nahrungsfasern sollten nicht vernachlässigt werden. Viele Frauen haben zwar Angst vor einer Gewichtszunahme wenn sie Körner und andere stärkehaltige Lebensmittel konsumieren. Es ist aber eine Frage der Menge.

Gut sind unter anderem Hafer, Hirse, Buchweizen, Vollkorn-Reis, Gerste, Roggen, Amaranth, Quinoa, Voll-Weizen, Mais, sowie Weizen- und Hafer-Kleie.

### Pflanzliche Therapie

Die Chinesische Medizin kennt gegen 10'000 Stoffe aus der Natur, welche in der „Materia Medica“ aufgelistet sind. Der Vorteil der chinesischen Kräuter-Therapie ist die Minimierung der Nebenwirkungen.

### Energie-Übung

Viele Frauen in Asien machen Taiji und Qi-Gong (Energie) Übungen um Stress zu verhindern, die Vitalität und die normalen Körperfunktionen vor, während und nach der Menopause zu erhalten. Studien haben gezeigt, dass Taiji das Gleichgewicht, die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden steigern kann.