



中華傳統醫學中心

Chinesisch Medizinisches
Zentrum Solothurn

- **POST**

Editorial

Sehr geehrter Leser,
Wir freuen uns, Ihnen
anlässlich unseres
zehnjährigen Bestehens
unsere neue CMZ- Post
zu präsentieren. Wir
haben uns bemüht darin
interessante Artikel zu
unserem Zentrum und
ebenfalls zu
medizinischen Themen
zusammenzustellen,
welche Ihnen und Ihren
Angehörigen
gesundheitliche
Probleme verhindern
und so ebenfalls
Gesundheit fördern
können. Diese Tätigkeit
ist uns auch in unserer
täglichen Arbeit immer
wichtig gewesen. Wir
wünschen Ihnen beim
Lesen dieser Zeitung
viel Freude und gute
GESUNDHEIT!

Für das CMZ- Team

Dr. med. A. Grögler
Medizinische Leitung

Chinesisch
Medizinisches Zentrum
Dornacherstr. 54
Im Hauptbahnhof
4500 Solothurn
Tel. 032 621 21 33
FAX 032 621 21 32
info@cmz.ch
www.cmz.ch

10 Jahre CMZ

Am 3. März 2000 hat das Chinesisch Medizinische Zentrum als erstes Zentrum weit und breit seine Tore geöffnet. Zunächst war Dr. A. Grögler und der renommierte chinesische Professor LU Zhizheng - damals fast 80 jährig - damit beschäftigt das Zentrum in einer traditionellen alten Form einzurichten und dabei auch die Prophylaxe – das Verhindern von Krankheiten mit einzubauen, was oft von TCM Therapeuten heute oft vernachlässigt wird. Prof. LU Zhizheng war als Mitglied der Chinesischen Prüfungskommission für Ärzte und als Nachfahre einer Arztfamilie mit langer Tradition wegbereitend für den Aufbau dieses Zentrums.

Es wurde so der Grundstein gelegt, dass nicht nur die TCM allein, sondern auch weitere Aspekte der TCM und verwandter Therapien möglich wurden. Heute ist das CMZ ein Zentrum, für TCM, das aufgrund seiner grossen Erfahrung nicht nur Chinesische Medizin, sondern auch andere Gebiete der alternativen Medizin, Psychologie und westlichen Medizin einbindet. Es deckt damit ein grosses Spektrum an Therapien ab. Die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten verschiedenster Gebiete ist und bleibt dabei für das CMZ ein Anliegen und bereichert die Möglichkeiten für die Patienten. Wir bedenken uns anlässlich unseres Jubiläums ganz herzlich bei unsern Partnern dafür.



Das CMZ Team am 3.3.2000 mit Prof. LU Zhizheng

Die 5 Jahreszeiten und die Medizin

Bereits Prof. LU Zhizheng hatte in seiner Arbeit immer wieder darauf hingewiesen, dass die Jahreszeiten für die Therapie und Krankheitsendstehung sehr wichtig seien. Dies deckt sich auch mit der chinesischen Literatur, in der bereits vor ca. 2000 Jahren dieser Zusammenhang beschrieben wurde.

Nach der Chinesischen 5 Elementen- Theorie haben die 5 Jahreszeiten jeweils Bezüge zu den entsprechenden Elementen, wie im folgenden Diagramm beschrieben.



Die 5 Elemente enthalten gemäss dieser Theorie ebenfalls Bezüge zu den Organen.

Da in der TCM die Erreichung einer Balance, eines Gleichgewichts Voraussetzung für ein gesundes Leben ist, wird klar, dass in den entsprechenden Jahreszeiten, wo ein bestimmtes Element dominiert die Gefahr eines Ungleichgewichtes im Körper besteht, was zu einer erleichterten Ausbildung von Krankheiten führen kann.

In der klassischen Literatur Chinas, insbesondere dem Huang Di Nei Jing wird betont, dass natürliche (=gesunde) Menschen Übereinstimmung mit den rhythmischen Mustern der Jahreszeiten, mit Himmel und Erde, Sonne und Sternen lebten und sich deshalb eines langen Lebens erfreuten.

Der Mensch benötigt aber alle diese 5 Elemente um gesund zu sein. Aus diesem Grund ist eine genaue Kenntnis der eigenen Balance dieser Elemente wichtig, um gesund werden und bleiben zu können.

Eine richtige TCM- Diagnose und -Therapie beinhaltet deshalb immer auch die Kenntnis und das Verstehen dieser eigenen Balance um so selbst zu seiner eigenen Gesundheit beitragen zu können.

Mögliche Einflussfaktoren sind hier die Ernährung, Bewegung, das mentale Umgehen mit Problemen und Lebenssituationen usw. Sie werden deshalb anlässlich des Erstgesprächs eingehend besprochen und in der Folge begleitet.

Inserat 1

Praktische Tipps für den Alltag

Häufig finden sich in der heutigen Zeit Energiemangelzustände durch unsere stressige und anstrengende Lebensweise. In der Chinesischen Medizin kennt man diverse Einflussmöglichkeiten dazu. Einige davon wollen wir hier vorstellen.



a) Ernährung

Laut der TCM Ernährungslehre ist nicht nur die Zusammensetzung des Essens, sondern auch die Verteilung der Nahrung über den Tag wichtig. Am besten sollte bei Energiemangel das Frühstück ausgiebig und reichhaltig erfolgen (viel verschiedenes). Demgegenüber ist das Mittagessen etwas kleiner und das Abendessen klein zu gestalten. Es empfiehlt sich nach dem Mittagessen keine rohen und kalten Dinge mehr zu sich zu nehmen. Das Abendessen nach den 2W, d.h. wenig und warm ist ideal.



b) Bewegung/ Sport

Die Dosierung des Sports ist wichtig für eine optimale Wirksamkeit. Sport verbessert die Energie- und Blut- Zirkulation. Er verbessert die Blutversorgung der Muskeln und die Funktion des Herzens und der Blutgefäße. Andererseits ist es aber auch klar, dass körperliche Betätigung Energie kostet. Es gilt nun für die aktuelle Situation eine optimale Dosierung des Sports zur Zirkulationsförderung und nicht zu Überlastung zu finden.



c) Stressmanagement

Stress ist einer der schädlichsten Einflüsse unserer Zeit. Ein geeigneter Umgang mit emotionalem und körperlichem Stress mit dem Achten auf die täglich notwendigen Pausen und deren Qualität ist wichtig.



d) TCM- Therapie

Sollte die Einstellung einer optimalen Lebensweise nicht für die Gesundheit genügen, ist es richtig und wirkungsvoll eine TCM Therapie (Akupunktur, Tui Na, Phytotherapie o.ä.) in Anspruch zu nehmen.

Artikel von unserem Team



Frau Adeline Bach, MPA

Auch ich habe heute mein 10jähriges Jubiläum und ich bin stolz ein Mitglied dieses Zentrums zu sein! Ganz besonders schön, finde ich unseren persönlichen Kontakt mit unseren Patienten und die daraus entstanden herzlichen Begegnungen.
Ein herzliches Prosit und auf die nächsten 10 Jahre!

Aktivitäten des CMZ 2010

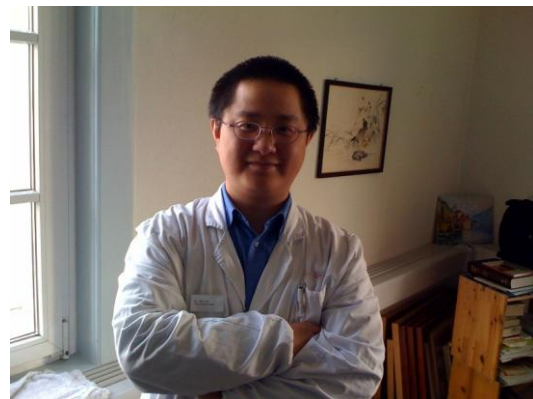
10jähriges Jubiläum:
Tage der offenen Tür
1.-5. März

Inserat 2

Ursachen und Therapie von Heuschnupfen

Heuschnupfen ist ein häufiges Problem in der Schweiz, das wir in der TCM Therapie oft mit Erfolg behandeln können. Die TCM Diagnose spricht in den meisten Fällen von einer Energie- Mangel- Erkrankung im Bereich des Lungenmeridians. Da die Lunge in der chinesischen Definition auch für die Steuerung der Haut und der Körperabwehr zuständig gemacht wird, ist dieser Zusammenhang klar indem ein Mangel im Bereich dieses Organs einerseits zu Symptomen darin führt (Nase, Hals, Atmung, Haut), aber auch eine Abwehrschwäche dadurch entsteht. Schulmedizinische Therapien arbeiten hier oft mit Antiallergika und Cortison in einer symptomatischen Art und Weise sehr effizient, jedoch mit den entsprechenden Nebenwirkungen.

Interessant ist, dass auch die Akupunktur und Phytotherapie hier gute Erfolge erzielen kann. Notabene wurde durch Prof. Rolf Adler und seinem Team im Inselspital Bern herausgefunden, dass Akupunktur ebenfalls den normalen Cortisolspiegel im Blut erhöhen kann. Wichtig ist dabei die korrekte Punktwahl. Somit hat also eine korrekte Akupunktur ganz klar seine Wirkung.



CUI Yijun, TCM Spezialist
TCM Universität YUE YANG Spital,
Shanghai(ist eines des bekanntesten
Lehrkliniken für TCM, speziell
Akupunktur in China)