

**Medizinischer Ratgeber** ■**Rheuma: Behandlung mit chinesischer Medizin**

Es ist wieder soweit – die Tage sind bereits kürzer geworden und es liegt der erste Schnee. Die kalte Herbstluft ist mit Feuchtigkeit gesättigt. Es ist die Jahreszeit, in der sich viele Menschen über Gelenkschmerzen beklagen und denen das feucht-kalte Klima zu schaffen macht.

Rheumatiker und Arthrose-Patienten reagieren typischerweise auf diese herbstlichen Temperaturen und auf die Wetterwechsel.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dieses Krankheitsbild als sogenanntes «Bi-Syndrom» (Schmerzen des Bewegungsapparates) bezeichnet. Das Hauptsymptom des «Bi» sind Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Sie können diffus, stechend, örtlich fixiert oder wandernd auftreten. Ausserdem treten sie oft schubweise auf.

Nach Ansicht der Chinesischen Medizin wird das Bi-Syndrom



**Jürg Wilhelm, Carmen Rieder Bickel und Reto Turnell (von links).**

ausgelöst durch das Eindringen der bioklimatischen Faktoren «Wind», «Nässe» und «Kälte». Diese pathogenen Faktoren führen zu einer Blockade des Qi – des Blutflusses in den Meridianen (Leitbahnen). Dadurch entstehen nebst Schmerzen und Schwellungen auch Bewegungseinschränkungen der Gelenke und der Muskulatur. Diagnostisch gesehen differenziert man zwischen diffusen und wandern-

den Schmerzen (Wind-Bi), bohrenden Schmerzen, welche sich durch warme Anwendungen verbessern (Kälte-Bi) und Schwellungen an Gelenken (Nässe-Bi). Das therapeutische Prinzip in der Chinesischen Medizin liegt darin, diese eingedrungenen krankheitsverursachenden Faktoren zu eliminieren und damit den Körper zu entlasten. Die Akupunktur, die Moxibustion (Wärmetherapie), Tuina (chinesische Massage) so-

wie die Chinesischen Arzneimittel eignen sich als integrative Therapieform sehr gut.

Längst ist es Forschern gelungen, die Wirkung von Akupunktur in Doppelblindstudien nachzuweisen. Bis dato wurden weltweit ausführliche Studien durchgeführt, welche aufzeigen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin, insbesondere die Akupunktur, eine sehr effiziente Behandlungsform bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose ist.

In der Ausgabe vom 3. Dezember 2008 erscheint der nächste Medizinische Ratgeber zum Thema «Depressionen: Behandlung mit chinesischer Medizin».

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: Jürg Wilhelm (081 253 09 09), Carmen Rieder Bickel (081 253 01 09) oder Reto Turnell (079 507 10 02), Regierungsplatz 30, 7000 Chur.**

## ■ Taichi/Qi-Gong-Intensivkurs am Wochenende



**Intensivkurs mit Pia Graf und Walli Stieger.**

Am Wochenende vom 15./16. November führen Walli Stieger und Pia Graf in Cazis einen Taichi/Qi-Gong-Intensivkurs durch, der unter dem Titel «Energie tanken und zur inneren Ruhe gelangen» steht.

Am Samstag werden wir die 24er-Pekingform, am Sonntag die 42er-Olympicform einüben, aufgelockert durch verschiede-

ne Qi-Gong- und Meditationsübungen.

In der 24er-Form werden wir eine Gruppe mit Anfängern und eine mit Fortgeschrittenen bilden. Für die 42er-Form sind Taichi-Vorkenntnisse erwünscht. Dieses Wochenende ist für alle geeignet, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Entfliehen Sie für ein paar Stunden dem Alltag und tauchen Sie ein in die Welt des Taichi. Lassen Sie sich von den weichen und fließenden Bewegungen inspirieren.

**Die Taichi-Schule Panther freut sich über Ihr Interesse. Ihren Anruf für Fragen und Anmeldungen nehmen gerne entgegen: Walli Stieger, Tel. 081 633 10 21, oder Pia Graf, Tel. 081 633 20 28.**

## ■ Simka AG: Klevere Skihasen beugen Verletzungen vor

Die Wintersportfans müssen sich noch gedulden, bis die Saison beginnt. Eine gute Vorbereitung ist aber jetzt schon wichtig. Denn wer vor allem die bei Alpin Ski oder beim Skaten geforderten Muskelgruppen und Gelenke nicht rechtzeitig und gezielt trainiert, riskiert schmerzhaft und langwierige Verletzungen.

Der Bewegungsdrang fitnessbewusster Menschen strapaziert Knie, Rücken und Co. oft mehr als ihnen gut tut.

Eine grosse Hilfe, gerade auch präventiv angewendet, sind hier Aktiv-Bandagen. Diese wirken in Verbindung mit Bewegung und entlasten und stabilisieren Rücken und Gelenke. Im Verletzungsfall reduzieren sie Schmerzen und verkürzen die Genesungszeit entschei-



**Aktiv-Bandagen zum Schutz gegen Verletzungen.**

dend. Erfahrungen, die auch Spitzensportler machen.

**Beratung im Fachgeschäft: Atelier für Orthopädie Simka AG, Kasernenstrasse 95, Chur, Telefon 081 253 61 60.**