

Medizinischer Ratgeber ■**Heuschnupfen: Behandeln mit Chinesischer Medizin**

Obwohl es immer noch Winter ist, sollte nicht vergessen werden, dass bei vielen Menschen mit Beginn des Frühlings auch die Zeit des Heuschnupfens anfängt. Auch wenn erst zu diesem Zeitpunkt der Heuschnupfen ausbricht, sollte die Behandlung zur Verhinderung von Heuschnupfen in den Wintermonaten erfolgen. Warum? Es gibt aus Sicht der Chinesischen Medizin zwei Ansatzpunkte bei der Behandlung dieser saisonalen Rhinitis. Die vernünftige Lösung besteht darin, dass man den Organismus in den Wintermonaten stärkt und der Heuschnupfen erst gar nicht ausbricht oder die Symptomatik sich nur schwach zeigt. Der zweite Ansatz sieht sich als Akut-Therapie, wenn der Heuschnupfen schon ausgebrochen ist. Bei dieser Variante geht es

darum, die Symptome des Patienten zu lindern und seinen Zustand erträglicher zu gestalten.

Wählt man die Stärkungstherapie, dann liegt der Ansatz darin, dass man die Funktionskreise der Organe Lunge, Milz und Niere stärkt. Die Nieren widerspiegeln in der Chinesischen Medizin unsere Basis, unsere Grundkonstitution. Ein kräftiges Nieren-Qi macht uns widerstandsfähig und behütet uns vor Krankheiten. Die Milz hingegen, welche in der TCM die Aufgabe der Transformation hat und dadurch Qi und Blut bereitstellt, kann bei einer Schwächung ihrer Funktion nicht nachgehen. Dadurch wird Schleim und Nässe produziert. Ein chinesischer Merksatz der TCM sagt: «Die Milz produziert den Schleim, die Lunge speichert ihn». So ge-

sehen erklärt sich die Auswirkung einer guten Funktion von Niere und Milz auf die Funktion der Lunge von ganz alleine. Oder anders gesagt. Stärkt man in den Wintermonaten die Niere und die Milz, ist die Lunge viel weniger anfällig auf die Pollen während der Heuschnupfensaison. Natürlich wird zusätzlich auch der Lungenfunktionskreis gestärkt. Eine Stärkungstherapie erfolgt durch die Akupunktur und durch den Einsatz chinesischer Kräuter.

Wählt man die Akut-Therapie, dann geht es natürlich vor allem darum, symptom-spezifisch zu behandeln. Sind die geschwellenen Augen primär? Oder leidet der Patient an starkem Asthma oder Niesanfällen wegen dieser Pollen? Auch hier kommen wiederum chinesische



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

Kräuter, aber auch Akupunktur zum Einsatz.

In der Ausgabe vom März 2009 erscheint der letzte Medizinische Ratgeber zum Thema «Erkrankungen bei Kindern: Behandlung mit chinesischer Medizin».

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

■ Ursina Lardi liest im Kantonsspital

Ursina Lardi liest aus dem Buch «Zenos Gewissen».

Morgen Donnerstag, 12. Februar, liest die Schauspielerin Ursina Lardi aus Italo Svevos Roman «Zenos Gewissen». Die Lesung im Hörsaal des Kantonsspitals Graubünden in Chur ist die zweite Veranstaltung in der Reihe «Literarische Visiten», welche gemeinsam mit dem Theater Chur realisiert wird.

Italo Svevo, eigentlich Ettore Schmitz, gilt neben Joyce, Proust, Kafka und Musil als

bahnbrecher Erzähler der modernen Weltliteratur. In «Zenos Gewissen» beschreibt er das Schicksal von Zeno Cosini, der, obwohl in finanzieller Hinsicht sorgenfrei, inmitten seelischer Katastrophen lebt: Seine Energie verschleiss er bei ständigen, aber erfolglosen Versuchen, sich das Rauchen abzugewöhnen. Die permanente Beschäftigung mit sich selbst drückt zudem auf die Stimmung. Als er sich schliesslich in die schöne Ada verliebt, bekommt er stattdessen die «schielende» Schwester Augusta ... In diesem Roman, der so der humorvoll wie abgründig ist, erweist sich Italo Svevo als ein «Wunder an Seelenkenntnis, als Genie illusionsloser Genauigkeit», wie Günter Blöcker in der «Frankfurter Allgemeine Zeitung» schrieb.

Die Lesung beginnt um 20 Uhr und dauert eineinhalb Stunden.

■ Moderation Basiswissen

Eine Methode, die mit der sozialen Interaktion die Kreativität der Teilnehmer fördern will, ist die Moderationsmethode. Sie ist in der betrieblichen Ausbildung weit verbreitet und anerkannt. Bei der Moderationsmethode, auch Pinwandmoderation, Metaplanmoderation, Moderationstechnik oder Kurzmoderation genannt, handelt es sich um eine bewährte Methode, Gruppenprozesse zu steuern.

Sie kennen das: Sitzungen und Workshops mit nicht enden wollenden Monologen des Sitzungsleiters. Oft muss mit ungenügenden oder fehlenden Unterlagen diskutiert werden, die Sitzungsteilnehmer sind schlecht vorbereitet. Mit dem Workshop «Moderation Basis» stellen Sie die Weichen für den Erfolg Ihrer Sitzungen und Workshops sicher. Die Pinwand- und Flipcharttechnik

sind eine besondere Arbeits- und Moderationstechnik, die alle Beteiligten in den Besprechungsablauf vollständig integriert. In zwei Tagen erlernen und benutzen Sie die Werkzeuge und Methoden der Moderation. Sie erfahren, wie Sie den Ablauf für einen Workshop oder einen Gruppenprozess planen und erwerben die Grundlagen, um Ihre Veranstaltungen erfolgreich zu moderieren.

Referent ist Justin Meyer, eidg. dipl. Betriebsausbilder, NDS Personalleiter.

Das zweitägige Seminar wird von der ibW Höhere Fachschule Südostschweiz durchgeführt und findet am Mittwoch und Donnerstag, 11. und 12. März von 8.30 bis 17 Uhr statt.

Weitere Informationen unter Telefon 081 286 62 58 oder www.ibw.ch