

# CSS Magazin

für die Versicherten der CSS Gruppe

1 | 2008

**Das politische Interview**

**Spitalverband H+ will  
Transparenz schaffen**

**Kurprogramm**

**Ein Sturz im Alter  
ist keine Krankheit**

**Traditionelle Chinesische Medizin**

**Heilen auf die  
sanfte Art**



**Grosser Wettbewerb** Einkaufsgutscheine für Sportartikel zu gewinnen

# Der sanfte Trend

Die jahrhundertealte Traditionelle Chinesische Medizin gehört zu den gefragtesten komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden in der Schweiz. Seit Jahresbeginn profitieren CSS-Zusatzversicherte von vergünstigten Tarifen in den 14 Zentren der ChinaMed-Gruppe.

**A**kupunktur, Tui-Na-Massage, Kräutherapie – die Anwendungsformen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind bekannt für ihren ganzheitlichen Ansatz und ihre individuelle und sanfte Wirksamkeit. Sie erfahren auch in der Schweiz grosse Anerkennung. TCM eignet sich besonders bei Problemen des Bewegungsapparates wie beispielsweise Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen, aber auch Migräne und Verdauungsbeschwerden können nach Traditioneller Chinesischer Medizin behandelt werden.

## Reduzierte Tarife für Zusatzversicherte

Die CSS Versicherung und ChinaMed, einer der grössten und führenden Anbieter Traditioneller Chinesischer Medizin in der Schweiz, haben auf den 1. Januar 2008 eine partnerschaftliche Zusammenarbeit vereinbart. CSS-Kundinnen und -Kunden, welche die Zusatzversicherungen Alternativ, Zoom oder ZOOM TOP abgeschlossen haben, profitieren in jedem der 14 ChinaMed-Zentren von günstigeren Tarifen.

## Hohe Qualitätsansprüche

Die ChinaMed-Zentren sind als Ambulatorien geführt und stehen in der Regel unter der Leitung eines Schweizer Schulmediziners, der auch die Erstabklärung durchführt

und den Patienten der entsprechenden chinesischen Fachperson zuweist. Alle Spezialistinnen und Spezialisten aus China verfügen über eine universitäre TCM-Ausbildung und langjährige Erfahrung in ihrem Fachbereich. Ihnen stehen Dolmetscherinnen mit ausgewiesenen Deutschkenntnissen zur Seite.

Die ChinaMed-Gruppe hat sich höchsten Qualitätsansprüchen verpflichtet, verfügt über direkte Kontakte zu renommierten Universitäten für Traditionelle Chinesische Medizin (unter anderem Beijing, Shanghai, Chengdu) sowie zu führenden TCM-Spitälern in China.

## Worum geht es in der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine 5000 Jahre alte Geschichte, und das älteste erhaltene Fachbuch ist vor mehr als 2000 Jahren geschrieben worden. Über Jahrtausende wurde die östlich orientierte Medizin weiterentwickelt und zu einem Behandlungssystem mit verschiedensten Anwendungstechniken verfeinert.

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin durchziehen Energieleitbahnen (Meridiane) den ganzen Körper. In ihnen zirkuliert die vitale Energie (Qi) und reguliert sämtliche Funktionen





Tui-Na-Massage (grosses Bild), Pulsdiagnose (links), Akupunktur:  
Chinesische Ärzte nehmen sich Zeit für ihre Patienten.

Nachgefragt

## «Geduld und Zeit»

Hier die subjektive Erfahrung, dort die objektive Messbarkeit: Ralph Manser über die Verschiedenheit von Traditioneller Chinesischer Medizin und westlicher Schulmedizin.

### Herr Manser, wo sehen Sie beispielhafte Unterschiede zwischen der TCM und der Schulmedizin?



Ralph Manser: Unterschiede zeigen sich schon während der Ausbildung. Ein westlicher Arzt studiert, wie der menschliche Körper zusammenge-

setzt ist, wie die einzelnen Zellen und die Gewebe aufgebaut sind. Er kennt die chemische Zusammensetzung und die Wirkung der Enzyme, Hormone und Medikamente. Ein chinesischer Arzt indessen ist jahrelang mit verschiedenen Lehrern unterwegs. Dabei lernt er zum Beispiel Pulse ertasten, Zungen betrachten und Gerüche beurteilen.

### Wirkt sich das im praktischen Alltag des ChinaMed-Zentrums aus?

Ja, für Anamnese, die Patienten-Vorgeschichte, und Diagnose nimmt sich der chinesische Arzt mehr Zeit. Er verlässt sich für die Diagnose vor allem auf seine subjektiven Beobachtungen und Erfahrungen, während der westliche Arzt den objektiv messbaren Daten das grössere Gewicht einräumt.

### Und was merkt der Patient davon?

Für den westlichen Arzt ist Krankheit ein messbarer Zustand, der möglichst rasch zu korrigieren ist. Für den chinesischen Arzt sind Beschwerden eine beeinflussbare Störung der Lebensprozesse, die wieder ins Gleichgewicht zu bringen sind. Das braucht mehr Geduld und Zeit.

Dr. med. Ralph Manser leitet das ChinaMed-Zentrum St. Gallen. Er hat in Zürich, München und Jinan (China) studiert und in Bern promoviert.

## Häufige Therapieformen der TCM

Die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin basieren auf dem Ausgleich des Energieflusses. Es existieren verschiedene Behandlungsmethoden – das sind die häufigsten:

<b>Akupunktur</b>	An definierten Akupunkturpunkten, die sich auf den Energieleitbahnen (Meridiane) befinden, werden feine Nadeln gesetzt, um den Energiefluss zu regulieren.
<b>Moxibustion (Moxa)</b>	Die Wirkung der Akupunktur wird verstärkt, wenn die Nadeln durch verbrennende Kräuter (beispielsweise getrocknetes Beifusskraut), erwärmt werden.
<b>Schröpfen</b>	Ein Gefäss aus Glas wird erhitzt und dann rasch auf die Haut aufgesetzt. Der beim Abkühlen entstehende Unterdruck saugt die Haut ins Glas. Dies beseitigt Energieblockaden.
<b>Kräutertherapie</b>	Verschiedene Kräuter, aber auch tierische oder metallische Substanzen sowie Mineralien werden zur Behandlung eingesetzt. Der Patient erhält ein auf sein individuelles Beschwerdebild abgestimmtes Kräuterrezept.
<b>Tui-Na-Massage</b>	Massageform, die sich auf das Qi (Energie) und die Meridiane auswirkt. «Tui» (schieben) und «Na» (greifen) beschreiben eine auf 40 Handgriffen beruhende Massagetechnik.

der Organkreise mit ihren vielfältigen Zuordnungen. Ziel ist es, den Energiefluss stets im Gleichgewicht zu halten, denn dies bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Beschwerden und Krankheiten führen zu Störungen der Energiebalance, die es mit geeigneten Methoden wieder herzustellen gilt. Die TCM beurteilt eine Erkrankung nicht isoliert, Beschwerden sind immer Zeichen für eine Störung im gesamten Organismus.

Bei der Behandlung werden meist Punkte mehrerer Meridiane ausgewählt und kombiniert. Mit Nadeln bei der Akupunktur oder mit Massage kann Qi gefördert und können Blockaden im Energiefluss gelöst werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt verschiedene Diagnosemethoden wie das Gespräch, die Pulsdiagnose, die Zungendiagnose und andere.

In der Pulsdiagnostik werden 32 verschiedene Pulsarten unterschieden. Sie zeigen, wie es dem Patienten im Augenblick geht. Ergänzend zur Pulsdiagnose wird die Zunge genau untersucht, um weitere Informationen zum Gesundheitszustand zu erhalten. Die Betrachtung von Person, Haltung, Klang der Stimme, Geruch und andere Lebensäu-

serungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in der chinesischen Diagnostik.

Aufgrund der erfolgten Abklärungen verordnet der chinesische Therapeut eine Therapie. Sie ist individuell auf den Patienten zugeschnitten. Die Therapie kann zum Beispiel aus einer Kombination der klassischen Behandlungsmethoden Akupunktur, Kräutertherapie und Tui-Na-Massage bestehen.

ANDREAS ANDEREGG

ChinaMed-Zentren in der Schweiz: Baden, Basel, Bern, Biel, Chur, Luzern, Olten, Pfäffikon SZ, Rothrist, Sion, Solothurn, St. Gallen, Thun und Zürich.

Fragen zum Leistungsumfang beantwortet die CSS-Serviceline: 0844 277 277

Weitere Informationen  
 ➤ [www.chinamed.ch](http://www.chinamed.ch)  
 ➤ [www.css.ch/alternativ](http://www.css.ch/alternativ)  
 ➤ [www.css.ch/zoom](http://www.css.ch/zoom)