

Team

Xiao-Lan Liu

Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin & Akupunktur (TCM Universität Yunnan). Geboren und aufgewachsen in Kunming, China. Medizin Studium an der TCM Universität Yunnan für Traditionelle Chinesische Medizin. Praktizierte nach dem Studium mehrere Jahre als Ärztin für TCM, so auch an namhaften Kliniken in der Schweiz.

Ming-Ming Meisser

Verfügt seit ihrer Ausbildung in China über fünfzehn Jahre praktische Erfahrung in der Anwendung der Tui-Na Massage. Dank laufender Weiterbildung in China gewährleistet sie ihren Patienten ein hohes Qualitätsniveau an verschiedenen Behandlungsmethoden innerhalb der TCM.



Sinosano



Sinosano

Chinesisches Sprichwort:

„Um eine Krankheit zu behandeln bedarf es keines grossen Arztes, um die Gesundheit zu erhalten aber eines wahren Meisters!“

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin.

Die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche Erfahrungsmedizin, die heute auch in westlichen Ländern erfolgreich angewendet wird.

Gemäss Lehre der TCM hängt die Gesundheit jedes Menschen vom Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang ab, ein Ungleichgewicht führt zu Krankheit.

Das Zusammenwirken von Yin und Yang lässt eine Art Lebensenergie, bekannt als Qi, entstehen. Qi fliesst auf klar erkennbaren Bahnen, den Meridianen, durch den Körper. Genau wie Yin und Yang muss auch Qi in Harmonie sein: Solange Qi in genügender Menge im ganzen Körper ungehindert fließen kann, ist der Mensch physisch und psychisch gesund.

Darum liegt das Hauptziel der Therapie immer im Ausgleich von Yin und Yang sowie in der Gewährleistung einer freien Qi-Zirkulation.

Die fünf klassischen Methoden der TCM sind:

- Akupunktur
- Kräutertherapie
- Ernährungsberatung
- Tui-Na Massage
- Qi Gong und Taj Ji

Angebote und Methoden

Akupunktur - Energie lenken

Die Akupunktur basiert auf den 14 Energiebahnen (Meridianen), die den menschlichen Körper durchziehen. Tritt eine Krankheit auf, gilt das als Störung des Energieflusses.

Wir arbeiten mit zwei Formen der Akupunktur: Die Körper- und Ohr-Akupunktur mit Nadeln aus Stahl.

Eine Sitzung dauert ca. 60 Minuten und für einen Behandlungszyklus sind durchschnittlich 6 bis 12 Sitzungen notwendig.

Akupunktur wird häufig angewendet bei:

- Wirbelsäulenbeschwerden (HWS-Syndrom, Ischias, Hexenschuss)
- Rückenverspannungen
- Störungen des Bewegungsapparates
- Schulter-Arm-Syndrom
- Tennisellbogen
- Schmerzzustände (z.B. Kopf-, Zahn-, Kiefer-, Gelenk-, Magen-, Menstruations-Schmerzen)
- Migräne
- Gesichtslähmungen und Schlaganfall
- Allergien (z.B. Heuschnupfen)
- Nasennebenhöhlen-Entzündung
- Bronchitis und Asthma
- Herzstechen, Klemm- u. Druckgefühl
- Hoher oder tiefer Blutdruck
- Durchblutungsstörungen
- Verstopfung, Durchfall und Blähungen
- Schlafstörungen und Gedächtnisstörungen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Burn-out, Depressionen, Angstzustände, Reizbarkeit und allgemeine psychosomatische Störungen
- Konzentrationsstörungen
- Raucherentwöhnung
- Übergewicht und Esssucht
- Ödeme
- Schwindel
- Reizblase, Inkontinenz, Bettnässen
- Menstruationsstörungen

Ohrakupunktur

Anstelle der Nadeln lassen sich Samenkörner verwenden, die an bestimmten Punkten am Ohr angebracht werden. Dadurch wird eine mehrere Tage anhaltende Dauerstimulation erreicht. Das Prinzip beruht auf der Annahme, dass sich im Ohr der ganze Körper wieder findet; von diesen Ohrpunkten kann auf den gesamten Organismus Einfluss genommen werden.

Moxibustion

Die Moxibustion ist als medizinisches Verfahren ebenso alt wie die Akupunktur und wird oft mit ihr kombiniert. Es ist eine punktuelle Wärmebehandlung, wobei Akupunkturpunkte alleinig oder zusätzlich zur Nadelung erwärmt werden. Dies geschieht durch das Abbrennen von getrockneten Blättern der Artemisia Vulgaris (Beifuss), eine sowohl in Asien wie auch in Europa beheimatete Heilpflanze.

Kräutertherapie (Phytotherapie)

Die Kräuterheilkunde gilt als eines der wichtigsten Verfahren der TCM. Die Kräuter werden meist zur inneren Anwendung, teilweise auch zur äusseren Anwendung verabreicht. Man kennt etwa 3000 Arten von Arzneimitteln, welche hoch wirksam sind, und vom Körper verarbeitet werden müssen. Die meisten davon sind pflanzlich, wenige mineralisch oder tierisch. Zu den am häufigsten verwendeten zählen ca. 500 Sorten. Die Kräuter werden für jeden einzelnen Patienten individuell gemäss Diagnose zu verschiedenen Rezepturen kombiniert.

Schröpfen

Beim Schröpfen werden Glaskugeln kurz erwärmt und auf die entsprechenden Stellen am Körper angesetzt. Durch das Abkühlen bildet sich ein Vakuum, was einen starken Saugreiz erzeugt. Dieser regt einerseits die Durchblutung an, andererseits werden auf diese Weise Krankheit verursachende und schädliche Umweltfaktoren ausgeleitet.

Tui-Na Massage

Tui-Na Massage ist eine der ältesten Therapieformen der chinesischen Medizin. Sie beeinflusst die Meridiane und deren Nebengefässe durch verschiedene Handverfahren – die wichtigsten dabei sind Tui (=schieben) und Na (=kneifen). Neben Techniken, bei denen punktuell starker Druck ausgeübt wird, kommen auch greifende, streichende und klopfende Verfahren sowie grossflächige Behandlungen verschiedener Körperregionen zur Anwendung.

Die Wirkungen sind:

- Qi aktivieren und die Blutzirkulation fördern.
- Muskeln/Sehnen entspannen und Störungen beheben.
- Energie in den Meridianen im ganzen Körper zum Fließen bringen und Disharmonien/Beschwerden lösen.
- Yin und Yang regulieren, um die Energie im Körper zu steigern.

Tui-Na-/An-Mo Massage kann im medizinischen Bereich bei Krankheiten, zur Prävention, in der Rehabilitation, aber auch im Sport eingesetzt werden. Im medizinischen Bereich lassen sich beispielsweise folgende Krankheiten gut behandeln:

- Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen/Migräne
- Alle Arten von Schmerzsymptomen
- Zu hoher Blutdruck
- Arthritis
- Rückenprobleme und Schulterversteifungen
- Erkrankungen der Halswirbelsäule

Die Tui-Na Massage wird zur unterstützenden Behandlung und zur vorbeugenden Gesundheitspflege angewandt.