

Interview: Bi-Syndrom

## Die Schmerzen entstehen dort, wo die Energie blockiert ist

In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht es darum, aktiv zu werden, bevor man krank wird. Sie führt Gelenkschmerzen auf ein Zusammenspiel von inneren und äusseren Faktoren zurück. Mit Akupunktur und Kräuterbehandlungen können gute Erfolge in der Linderung der Symptome erzielt werden. Frau Prof. Hongwei GU von der China-Med-Care Praxis in Langnau erklärt, welche Ursachen hinter den Beschwerden stecken und wie Energieblockaden gelöst werden.

**Frau GU, welche Ursachen stecken gemäss der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin hinter Gelenkschmerzen?**

Prof. Hongwei GU: In der TCM führen wir Gelenkschmerzen auf das Bi-Syndrom zurück. Dieses kann verschiedene Formen annehmen und sich als Gicht, Arthrose, Arthritis oder auch als Rheuma äussern. Die Begriffe, welche in der westlichen Schulmedizin verwendet werden und die Bezeichnungen der TCM, die das Bi-Syndrom betreffen, sind nicht völlig deckungsgleich, auch wenn sich die Krankheitsbilder ähneln. Ein Bi-Syndrom ist einerseits auf die äusseren Ursachen Kälte, Wind, Feuchtigkeit und Hitze zurückzuführen. Treffen diese Faktoren auf einen geschwächten Körper, kann es zu einem Bi-Syndrom kommen.

*«Bi bezeichnet einen Stau in den Energiebahnen, das Blut und die Energien*

*können dadurch nicht mehr ungehindert zirkulieren. Die Schmerzen entstehen an der Stelle, an der die Energie blockiert ist.»*

Erkrankungen wie Arthritis oder Arthrose hängen oft auch mit dem Alter zusammen, weil die Gelenkknorpel sich mit der Zeit abnutzen und sich zurückbilden. Sind die Knorpel entzündet oder altersbedingt in einem schlechten Zustand, führt das oft zu Schmerzen oder einer eingeschränkten Mobilität. Diese Veränderungen sind irreversibel, ausser man ersetzt das Gelenk operativ. Diesen Prozess können wir mit den Methoden der TCM nicht umkehren. Aber wir können die Beschwerden lindern.

**Welche Therapien der TCM eignen sich am besten bei Gelenksbeschwerden?**

Wie wir behandeln, hängt stark davon ab, welche Ausprägung das Bi-Syndrom zeigt. Infrage kommen neben Akupunktur auch Kräuterbehandlungen, Moxa-Therapien und Tuina-Massagen. Alle zielen darauf ab, den Energie-Stau zu beheben. Persönlich halte ich die Akupunktur für am besten geeignet bei Gelenkschmerzen. Auch eine Kräuterbehandlung kann die Energieflüsse positiv beeinflussen, bringt aber oft Nebenwirkungen mit sich. Gewisse Kräuter, die wir in der TCM verwenden, sind giftig.





Wir verabreichen diese natürlich in sehr geringen Dosierungen, aber sie können dennoch Nebenwirkungen hervorrufen. Weil hierzulande ausserdem nicht sämtliche Heilkräuter zugelassen sind, ist es manchmal schwierig, die passende Kräutermischung herzustellen. Ich bevorzuge deshalb die Akupunktur, sie hat keine Nebenwirkungen und bringt die Energie sehr zuverlässig wieder zum Fliessen.

Oft kombinieren wir auch eine Akupunktur-Behandlung mit individuell angefertigten Kräutermischungen. Damit können wir die Schmerzen in den meisten Fällen erheblich lindern. Wir wollen einen beschwerdefreien Alltag erreichen für unsere PatientInnen, sodass sie sich wieder uneingeschränkt bewegen können.

#### **Wann ist der ideale Zeitpunkt für eine Therapie?**

Je früher, desto besser. Die meisten Menschen warten zu lange. Viele behandeln sich erst mal selbst mit Schmerzmitteln und hoffen, dass es von allein wieder besser wird.

*«In der TCM ist die Gesundheitsvorsorge enorm wichtig. Es geht darum, aktiv zu werden, bevor man krank wird.»*

Im Westen geht man in der Tendenz erst zum Arzt, wenn man schon krank ist. In der chinesischen Medizin haben wir viele Abstufungen zwischen den Zuständen gesund und krank, bei denen sich eine Behandlung bereits lohnt. Das Ziel ist es, gar nicht erst krank zu werden. Deshalb gibt es in der TCM diverse Methoden, die uns helfen, Blockaden frühzeitig zu erkennen, beispielsweise mit Hilfe der Zungen- oder Pulsdiagnose.

#### **Oft steckt das Alter hinter Gelenkschmerzen. Was sind bei jüngeren Menschen die Gründe?**

Die meisten PatientInnen mit Gelenkschmerzen sind tatsächlich über 60 Jahre alt. Hinter Gelenkschmerzen in jungen Jahren stecken oft körperliche Ursachen, z. B. das Gewicht. Übergewicht stellt für die Gelenke eine Belastung dar. Probleme mit den Gelenken können aber auch genetisch bedingt sein oder durch ein Geburtsgebrechen. Menschen, die sehr viel Sport treiben, können ebenfalls betroffen sein, weil ihre Gelenke stark beansprucht werden.

Dazu kommen dann die erwähnten äusseren Faktoren. Jüngere Menschen achten oft weniger darauf, sich davor zu schützen und sich etwa nach dem Sport, wenn sie geschwitzt haben, warm einzupacken. Oder sie tragen bis weit in den Herbst hinein kurze Hosen – da ist das Kniegelenk Einflüssen wie Wind oder Kälte ungeschützt ausgesetzt. Wenn man jung ist und über eine starke Energie und ein gutes Immunsystem verfügt, spürt man davon nicht unmittelbar etwas, aber über die Jahre kann sich das bemerkbar machen.

In diesem Punkt unterscheidet sich die Schweiz auch etwas von China. Ich behandle hier mehr Gelenkprobleme als in China, weil die Menschen in der Schweiz in jungen Jahren etwas weniger gut zu sich schauen. Sie schützen sich zu wenig vor Kälte, Wind oder Feuchtigkeit.

#### **Sie haben das Gewicht bereits als Risikofaktor für Gelenksbeschwerden erwähnt. Kann TCM auch dabei helfen, Gewicht zu reduzieren?**

Ja, das geht gut. Wir haben ein eigenes Programm dafür, mit dem PatientInnen erheblich Gewicht verlieren können, ohne zu hungern. Hungern ist nicht gut für den Körper, davon halte ich nichts. Das Programm beinhaltet einen Ernährungsplan, der recht genau vorgibt, zu welcher Zeit man was essen soll.

*«Für eine gute Ernährung ist es wichtig, nicht nur darauf zu achten, was man isst, sondern auch wann.»*

Diese Pläne passen wir jeweils individuell an. Akupunktur hilft, den Stoffwechsel zu verbessern und so das Erreichen des Wunschgewichts zusätzlich zu unterstützen. Es gibt auch Akupunktur-Stellen am Ohr, die einen Einfluss auf Hunger oder Durst haben. Wenn jemand oft Lust auf Süsses hat, kann man das damit in den Griff bekommen. Massagen und Bewegung helfen unterstützend. Wenn man sich an dieses Programm hält, kann man das Gewicht erfolgreich und nachhaltig reduzieren.

#### **Welche Rolle spielt die Psyche bei Gelenksbeschwerden?**

Als Ursache ist die Psyche nicht sehr wichtig. Es gibt Schmerzen, die auf psychische Belastungen zurückgehen, z. B. Muskel- oder Rückenschmerzen. Gelenkschmerzen gehören aber nicht dazu. Innere Stärke und ein starker



www.isi-print.ch

**ISI PRINT** 

**So geht Druck.**



BWT WASSERSPENDER

# Immer frisches Wasser

BWT bietet Ihrem Unternehmen die Möglichkeit, einen Monat lang einen unserer Wasserspender kostenlos und unverbindlich zu testen.

## Nutzen Sie diese Chance!

- wirtschaftlich
- nachhaltig
- einwandfrei hygienisch
- wohlschmeckend gesund
- Magnesium mineralisiertes Wasser



Jetzt  
kostenlos  
testen!



[bwt.com](https://www.bwt.com)

Energiefluss machen allerdings weniger anfällig für äussere Störfaktoren wie Kälte oder Feuchtigkeit, weil der Körper so besser Widerstand leisten kann.

**Was kann ich selbst tun, einerseits präventiv, um gar keine Gelenkschmerzen zu bekommen – oder auch, um bestehende Schmerzen zu minimieren?**

Man kann z. B. sein Gewicht reduzieren, sollte das eine mögliche Ursache für die Beschwerden sein. Ausserdem sollte man sich gut vor äusseren Faktoren wie Wind, Kälte oder Feuchtigkeit schützen, indem man sich warm anzieht, wenn das Wetter nass oder kalt ist. Bei vielen Gelenksbeschwerden hilft Wärme. Auch auf den Wohnort kann man unter Umständen Einfluss nehmen und für günstige Bedingungen sorgen. Eine kühle, feuchte Umgebung tut der Gesundheit nicht gut. Die Yin- und Yang-Elemente müssen am Wohnort in Balance sein. Kühle, schattige, windige oder feuchte Umgebungen sind nicht gut für die Gelenke. Das gilt auch für Durchzug.

Als wichtigen Pfeiler in der Vorsorge sehe ich zudem Bewegung. In der Schweiz betätigen sich viele Menschen sportlich etwas zu extrem – das ist gar nicht nötig und auch nicht unbedingt gesund für die Gelenke.

*«Wer akute Schmerzen oder eine Entzündung hat, sollte mit Bewegung warten und das Gelenk zunächst schonen.»*

Sobald die akuten Beschwerden abgeklungen sind, kann man mit moderater Bewegung beginnen. Mit Hilfe der Physiotherapie kann man gut herausfinden, welche Bewegungen die Heilung unterstützen.

*Prof. Hongwei GU*

## Autorin

Prof. Hongwei GU ist langjährige TCM-Therapeutin mit über 25 Jahren Erfahrung als praktizierende Ärztin, Chefärztin und Professorin in traditioneller Chinesischer Medizin. Sie verfügt über einen Masterabschluss und hat eine achtjährige Universitätsausbildung zur Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin in China absolviert. Neben ihrem Spezialisierungsgrad und ihrem grossen Fachwissen zeichnet sich Hongwei GU auch durch viel Einfühlungsvermögen und ein gutes Gespür für ihre PatientInnen aus.

*Prof. Hongwei GU*

China-MedCare Praxis  
Schlossstrasse 14 | 3550 Langnau  
[www.china-medcare.ch](http://www.china-medcare.ch)

## Bi-Syndrom

# Gelenkschmerzen und Beschwerden des Bewegungsapparates

## Was verursacht Bi-Syndrome?

«Bi» bedeutet «Stagnation», oder Stau des Qi (Qi = Lebensenergie). Die rheumatische und rheumatoide Arthritis, die Arthrose, das Weichteilrheuma und die Gicht gehören zu den Bi-Syndromen. Das «Bi-Syndrom» bezieht sich auf eine Gruppe von Erkrankungen, die durch das Eindringen von **Wind**, **Feuchtigkeit**, **Kälte**, **Hitze** u. a. in die Meridiane (Energieleitbahnen) verursacht werden.

Symptome: Körper-, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Taubheit, ein Schweregefühl, die Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit, Schwellungen, Kälte- oder Verbrennungsgefühl usw.

Die Hauptursache – für die durch das Bi-Syndrom verursachte Gelenkschmerzen und Beschwerden des Bewegungsapparates – liegt aus Sicht der TCM in der Blockade des Qi-Flusses. Nebst dem Mangel an Qi können die Beschwerden aber auch durch einen Angriff durch Wind, Kälte, Feuchtigkeit oder Hitze hervorgerufen werden. Je nach dem, unterscheidet man in der Traditionellen Chinesischen Medizin die verschiedenen «Typen» des Bi-Syndroms, die auch in gemischter Form auftreten können.

## Wind-Bi-Syndrom

Das Wind-Bi-Syndrom oder das Wandernd-Bi-Syndrom

Symptome: Die Schmerzen oder Schwellungen treten nicht nur an einer bestimmten Stelle des Körpers auf, sondern sie wechseln fast immer von Gelenk zu Gelenk. Verschlimmerung entsteht durch Wind, Stress und im Frühjahr.

Zungenbelag: dünn, weiss oder fett  
Puls: oberflächlich

## Kälte-Bi-Syndrom

Das Kälte-Bi-Syndrom oder Schmerzen-Bi-Syndrom

Symptome: Starke Schmerzen an ein und derselben Stelle. Der Schmerz wird durch Kälte, Nacht, Ruhe verschlimmert. Verbessert sich tagsüber durch Wärme und Bewegung. Oft entsteht ein lokales Kältegefühl mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung. Die Haut ist an der schmerzenden Stelle nicht gerötet und die Hauttemperatur nicht erhöht.

Zungenkörper: blass

Zungenbelag: weiss

Puls: straff und saitenförmig

## Nässe-Bi-Syndrom

Das Nässe-Bi-Syndrom oder das Schwellungen-Bi-Syndrom

Symptome: Im unteren Teil meist mässig dumpfe, fixierte Schwellungen von Muskeln und Gelenken mit Taubheit oder Schweregefühl. Verschlechterung beim feuchten, nebligen Wetter, verbessert sich durch Wärme und Druck. Zungenbelag: weiss, fett  
Puls: sanft, langsam

## Wind-Nässe-Hitze-Bi-Syndrom (Hitze-Bi-Syndrom)

Symptome: Schmerzen mit Hitzegefühl, Rötung, Schwellung; Einschränkung der Gelenkbewegungen. Der Schmerz wird durch Wärme verschlimmert und durch Kälte verbessert. Zungenkörper: rot  
Zungenbelag: gelb, fett  
Puls: schlüpfrig und schnell

## Schleim und Blutstase-Bi-Syndrom

Symptome: Gelenkschwellung, die sich bis hin zu einer Gelenk- oder Knochenverformung auswachsen kann. Die betroffene Stelle ist nur schwer heilbar. Zungenkörper: dunkel oder violette Punkte  
Zungenbelag: weiss und fett  
Puls: fein, rau

## Qi- und Blut-Mangel-Bi-Syndrom

Das Qi- und Blut-Mangel-Bi-Syndrom kann dann auftreten, wenn nach einem langen Krankheitsprozess das Qi und das Blut geschädigt sind. Betroffene PatientInnen haben dann meist müde und schwere Gliedmassen und kalte Schmerzen im unteren Rückenbereich. Zungenkörper: blass  
Zungenbelag: dünn, weiss, manchmal trocken  
Puls: tief, fein und leer oder fein und schnell

## Wie behandelt man Bi-Syndrome?

Je nach Ursache, sollte man die Blockade des Qi -Flusses lösen, Schmerzen lindern und Schwächungen stärken. Akupunktur und eine chinesische Kräutertherapie sind die zwei Hauptmethoden für die Behandlung des Bi-Syndroms.

## Akupunktur Hauptpunkte

- **Schulterschmerzen:** A ja Punkt, Jian Yu, Jian Liao, Nao Shu
- **Ellbogenschmerzen:** A ja Punkt, Qu Chi, He Gu, Tian Jing, Wai Guan, Chi Ze
- **Handgelenkschmerzen:** A ja Punkt, Yang Chi, Wai Guan, Yang Xi, Wan Gu
- **Rückenschmerzen:** A ja Punkt, Da Zhui, Shen Zhu, Yao Yang Guan, Jia Ji
- **Kreuzschmerzen:** A ja Punkt, Huan Tiao, Ju Liao, Xuan Zhong
- **Hüftschmerzen:** A ja Punkt, Fu Tu, Cheng Fu, Feng Shi, Yang Ling Quan
- **Knieschmerzen:** A ja Punkt, Xi Yan, Liang Qiu, Yang Ling Quan, Xi Yang Quan
- **Fussgelenkschmerzen:** A ja Punkt, Shen Mai, Zhao Hai, Kun Lun, Qiu Xu, Jie Xi

# Wind, Feuchtigkeit, Kälte & Hitze.

Beim **Wind**-Bi-Syndrom, den Wind auszutreiben.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Xue Hai, Ge Shu
- Phytotherapie: Fangfeng Tang (防风汤)

Beim **Kälte**-Bi-Syndrom: Kälte wärmen.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Shen Shu, Guan Yuan
- Phytotherapie: Wutou Tang (乌头汤)

Beim **Nässe**-Bi-Syndrom: Nässe trocknen oder ausleiten.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Yin Ling Quan
- Phytotherapie: Yiyiren Tang (薏苡仁汤)

Beim **Hitze**-Bi-Syndrom: Hitze kühlen.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Da Zhui, Qu Chi
- Phytotherapie: Baihu Jia Guizhi Tang (白虎加桂枝汤)

Beim Schleim und Blutstase-Bi-Syndrom: Schleim lösen und die Blutstase beseitigen.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Tai Xi'
- Phytotherapie: Yishen Juanbi Wan (益肾蠲痹丸)

Beim Qi- und Blut-Mangel-Bi-Syndrom: geschwächte Qi-Energie und das Blut stärken.

- Akupunktur, zusätzliche Punkte: Zu San Li
- Phytotherapie: Buxue Rongjin Wan (补血荣筋丸)

Prof. Hongwei GU

Publireportage

## Rundum gut gerüstet ins 2024

**Die Festtage stehen vor der Türe. Viele von uns nutzen die freien Tage, um in die Berge zu fahren, ein spannendes Buch zu lesen oder einfach Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen. Wie schön wäre es doch, das ganze Jahr mehr Zeit für sich, die Familie und den Freundeskreis zu haben. So können medizinische Masseurinnen und Masseur ihre Wünsche erfüllen.**

### Die Ärztekasse unterstützt medizinische Massagepraxen in unternehmerischen Tätigkeiten

In ihrer breiten Palette an Informatikprodukten und Dienstleistungen ist alles für eine erfolgreiche Praxis enthalten: Von der Patientenverwaltung, Leistungserfassung, Rechnungsstellung und Versand über die optionalen Module Agenda und elektronische Krankengeschichte bis hin zur Online-Terminbuchung für Patientinnen und Patienten, Tarif 590 und vielem mehr.

### Beratung und Schulung – flexibel und praxisbezogen

Neue Therapieansätze, technischer Fortschritt und die Digitalisierung erfordern auch für erfahrene Medizinische Masseurinnen und Masseur eine fortwährende Weiterbildung. Die Ärztekasse-Kundschaft profitiert von einem vielfältigen Angebot an Fortbildungskursen und kann sich in den Bereichen Praxisprozesse und Praxismanagement beraten lassen.

Bereits über 22'000 Kundinnen und Kunden haben den Weg zu einer schlanken, sicheren und leistungsfähigen Praxisadministration eingeschlagen. Sie alle sind gut für die Zukunft gerüstet und können ihre Berufung ausleben und haben zudem mehr Zeit für Dinge, die ihnen wichtig sind.



Weitere Infos auf [www.aerztekasse.ch](http://www.aerztekasse.ch)



**Ärzt**Genossenschaft  
In der Luberzen | 1 8902 Urdorf  
Tel. 044 436 17 74  
[marketing@aerztekasse.ch](mailto:marketing@aerztekasse.ch)



**ÄRZTEKASSE**



**CAISSE DES MÉDECINS**

**CASSA DEI MEDICI**