

INFORMATIONS PRATIQUES / PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Présidente Präsidentin	Nadine Paciotti nadine.paciotti@sclerodermie.ch	024 472 32 64
Vice-présidente Vizepräsidentin	Giovanna Altorfer giovanna.altorfer@sclerodermie.ch	062 777 22 34
Caissier Kassier	Pierre-Alain Wieland pierrealain.wieland@sclerodermie.ch	024 441 29 72
Secrétaire Sekretärin	Gertrud Wiesmann gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch	052 720 13 20
Coordinatrice groupes régionaux suisse-allemande- romande et Tessin Koordination Gruppen Deutschschweiz, Romandie und Tessin	Giovanna Altorfer giovanna.altorfer@sclerodermie.ch	062 777 22 34

GROUPES REGIONAUX / REGIONALGRUPPEN

Argovie - Soleure - Bâle Aargau - Solothurn - Basel	Giovanna Altorfer	062 777 22 34
Berne - Haut Valais Bern - Wallis	Joëlle Messmer	034 461 02 23
Lucerne - Suisse Centrale Luzern - Innerschweiz	Daniela Gulic	041 790 67 40
Suisse Romande Romandie	Richard Renaud	022 362 67 87
Tessin	Anna Maria Milani	091 946 13 74
Thurgovie - Ouest de la Suisse Thurgau - Ostschweiz	Gertrud Wiesmann	052 720 13 20
Zürich	Elisabeth Rohner	044 825 47 45

sclerodermie.ch – 3000 Bern
www.sclerodermie.ch - info@sclerodermie.ch
Compte postal – Postkonto
12-864923-6 CHF

sclerodermie.ch



SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen
ASS Association Suisse des Sclérodermiques
ASS Associazione Svizzera della Sclerodermia



L'édito



En cette période de fêtes, nos pensées se tournent avec gratitude vers ceux et celles qui rendent possible notre succès.

Il n'y a pas de moment mieux choisi pour vous dire MERCI de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année.

Ensemble touchons les étoiles !

Tous nos vœux pour cette nouvelle année.



Le comité

Verschiedene Informationen

REHA RHEINFELDEN

5. Internationaler Patiententag Sklerodermie und Sklerodermie-ähnliche Krankheiten

Datum und Zeit

Samstag, 4. Mai 2013 / 09:00 - 17:00 Uhr

Thema: "Attraktivität - Partnerschaft - Kinderwunsch"

Anmeldung:

Frau Kienzler, Med. Sekretariat der Reha Rheinfelden

Tel. 061 836 52 35



PRORARIS

3. Internationaler Tag der Seltenen Krankheiten in der Schweiz

Datum und Ort

Samstag, 23. Februar 2013 | Universität Zürich – Irchel

Mehr Informationen erhalten Sie über das Sekretariat.

Generalversammlung 29. Juni 2013

Wir freuen uns, Ihnen das Programm der nächsten Generalversammlung vom Samstag, 29. Juni 2013 im Neuenburger Spital (Hôpital de Pourtalès) vorzustellen.

Weitere Informationen und das definitive Programm erhalten Sie im Frühjahr.

10.30 Uhr	Empfang – Kaffee
11.00 Uhr	Vortrag « Schmerz erleichterung durch Hypnotherapie und Selbst Hypnose »
12.00 Uhr	Vortrag (eventuell Meditation)
12.30 Uhr	Fragen – Antworten
13.00 Uhr	Mittagessen
14.30 Uhr	Erfahrungs Berichte von Patientinnen nach Lungen Transplantation
14.50 Uhr	Generalversammlung

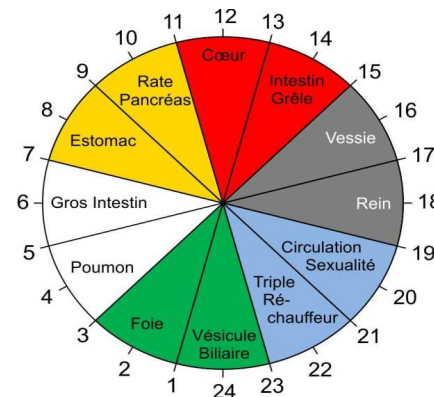
Es werden sicher Medizin Studenten anwesend sein. Das gibt ihnen die Gelegenheit mit uns zu diskutieren und so die Sklerodermie besser kennen zu lernen.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme.

Horloge biologique chinoise La plus ancienne chronobiologie et chrono médecine du monde

Dr. Anna Szacki, FMH en médecine interne et en pneumologie, Bachelor of Chinese Medicine CH-Basel/ROC, clinique Aeskulap Brunnen

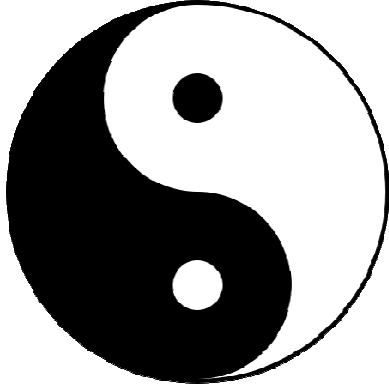
En Occident, l'histoire de la chronobiologie débute fin 18^{ème} début 19^{ème} siècle. C'est alors que fut prise conscience de la corrélation entre l'effet des médicaments sur les organes et l'heure à laquelle ils sont pris. C'est seulement au 20^{ème} siècle que ce principe fut maîtrisé. L'horloge biologique chinoise était déjà connue sous la dynastie Song (960-1279 ap. J.-C.).



Le cycle de 24 heures est divisé en 12 parties chacune de 2 heures attribuées à des canaux spécifiques appelés méridiens : un organe Yin et un organe Yang.

Toutes les 2 heures chaque méridien entre dans une phase d'activité et 12 heures plus tard entre dans une phase de récupération. Quand on parle d'organe ce n'est pas seulement dans le sens anatomique du terme mais dans un sens de cycle de fonctionnement.

Yin et *Yang* (Zou Yan 350-270 av. J.-C. contemporain d'Aristote) sont deux énergies opposées mais complémentaires. Si l'une devient grande l'autre deviendra petite.

Yin	Propriétés	Yang
Ombre		Ensoleillé
Féminin		Masculin
Fin		Début
Terre		Ciel
Eau		Feu
Mou		Dur
Mouillé		Sec
Nuit		Jour
Immobile		Bouge
Lune		Sonne
Passif		Actif
Substance		Fonction

Dans la médecine chinoise, un déséquilibre entre le Yin et le Yang provoque une maladie. Il faut créer une harmonie entre le corps et l'esprit.

Qi signifie vitalité et énergie. Il existe plusieurs genres de Qi :

Le Qi prénatal est hérité et détermine la constitution

Le Qi postnatal se constitue, par contre, de ce qui « nourrit » le corps: air et nourriture.

L'"organe-Qi" a plusieurs fonctions au niveau corporel ; il est en relation avec le psychisme. Il est important que le Qi aille bien : du repos, de la bonne nourriture et de l'exercice afin de le maintenir en forme

Au contraire de la médecine occidentale, qui elle ne considère qu'un aspect, la médecine chinoise prend en compte les interactions dynamiques et les interférences mutuelles. Le diagnostique sera fait avec plusieurs pièces comme un puzzle.

De l'interaction des deux grandes puissances Yin et Yang découlent cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.



Am 3. 4. und 5. Mai findet der Marathon von Genf statt. Wir haben die Möglichkeit genutzt eine „Herausforderung Sklerodermie“ zu starten, an welchem mehrere Personen laufen werden, um unseren Verein zu unterstützen. Eine Gruppe wird aus Pflegefachfrauen, -männern und Ärzten aus den Spitälern von Nyon, Lausanne und Sion sein.

Das Ziel ist entweder den Marathon (42 km), den Halb-Marathon (21km), die „Genevoise“ (5km) oder die Juniorenstrecke (1-3 km) zu laufen und sich die absolvierten Kilometer sponsoren zu lassen oder den Läufer zu sponsoren.



Kennen Sie eine Person, die gerne einer Gruppe beitreten möchte? Hätten Sie Freude, unsere Läufer finanziell zu unterstützen?

Dann melden Sie sich bei unseren Verantwortlichen, für die Region Romandie, Herr Richard Renaud unter 022 362 67 87 oder richard.renaud@sclerodermie.ch. Für die übrigen Regionen können Sie auch unser Sekretariat kontaktieren.

Alle Spenden werden für ein Projekt der Forschung genutzt.

Jede Spende zählt! Wir danken Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Unterstützung am Anlass „Herausforderung Sklerodermie“.

Die Luzerner Selbsthilfegruppe

Wir versammelten uns am 8. September um 09.10 Uhr am Bahnhof in Zug und liefen dann gemütlich zum See hinunter, von wo aus das Schiff um 09.30 Uhr in See stach. Wir buchten eine grosse Zugersee Rundfahrt mit Schiffs Morgenessen. Die Stimmung war amüsant, trotz der nur fünf Personen, die sich angemeldet haben. Wir haben über allerlei Themen gesprochen. Die Fahrt startete in Zug, ging über Cham, Immensee, Arth Goldau, weiter nach Walchwil, Oberwil und schlussendlich wieder nach Zug, wo wir das Schiff um 11.45 Uhr und mit vollem Magen wieder verliessen. Es war ein wunderschöner Ausflug.

Daniela Gulic

Die Zürcher Selbsthilfegruppe

Weil unser letztes Reisli schon über 10 Jahre zurückliegt, beschlossen wir kurzfristig unser Frühsommertreffen einmal anders zu gestalten und zwar auf dem Schiff. Also trafen wir uns am 12. Juli 2012 am frühen Nachmittag am Schiffssteg beim Bürkliplatz in Zürich. Alle waren pünktlich und schon bald bestieg das muntere Grüpplein das Schiff. Während der kleinen

Rundfahrt wurde angeregt diskutiert, die Umgebung betrachtet oder den feinen, offerierten Café mit Rüeblitorte genossen. Auch das Wetter meinte es gut mit uns. Zufriedene Gesichter zeigten uns, dass so etwas auf eine andere Art wiederholt werden sollte. Ein Dank an die Teilnehmer für das Gelingen.



Elisabeth Rohner

Selbsthilfegruppe Bern – Oberwallis



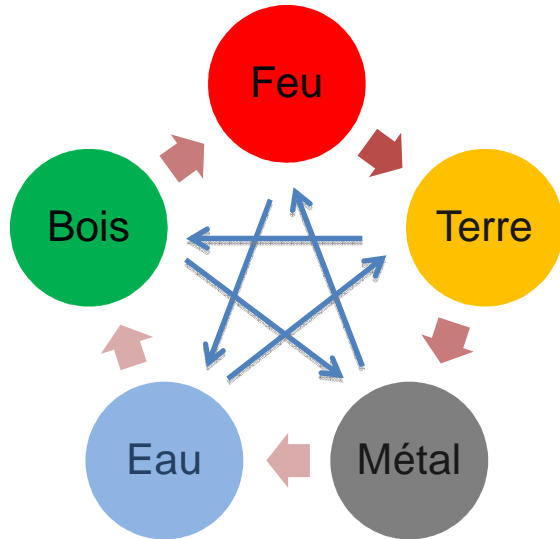
Am 5. Juni ging's zu Sechst von Bern aus nach Brig, wo wir von zwei Frauen der „Walliser-Fraktion“ empfangen wurden. Der gemütliche Bummel unter der Walliser Sonne durch das schmucke Brig mit dem Besuch des Stockalper-Palastes war kurzweilig und eindrücklich. Das anschliessende z'Mittag bot Gelegenheit zum ausgiebigen

Parlieren. Zum Abschluss gab's noch einen Zvieri-Halt mit allerfeinsten Beilagen. Agatha Imboden hat uns einen gemütlichen und unvergesslichen Tag organisiert. Danke Agatha

Joëlle Messmer

Element	Bois	Fau		Terre	Métal	Eau
Yin / Yang Organe	Foie	Coeur	Péricarde	Rate	Poumon	Rein
Yang / Fu Organe	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Triple réchauffeur	Estomac	Gros intestin	Vessie
Saison	Printemps	Eté		Intersaison	Automne	Hiver
Orientation	Est	Sud		Centre	Ouest	Nord
Climat	Vent	Chaleur		Humidité	Sécheresse	Froid
Couleur	Vert	Rouge		Jaune / Brun	Blanc	Noir / Bleu
Saveur	Acide	Amer		Sucré	Piquant	Salé
Odeur	Rance	Brûlé		Légèrement sucré	Pourri	Moississure
Emotion	Colère	Jolie		Soucis	Tristesse	Peur
Expression	Crier	Rire		Chanter	Pleurer	Gémir
Ouverture sensorielle	Yeux	Langue		Bouche	Nez	Oreille
On voit ce qui brille	Ongle	Visage / Yeux		Lèvre	Poils	Cheveux
Sécrétion	Larmes	Sueur		Salive	Mucus	Urine
Tissu	Muscles	Vaisseaux		Chaire	Peau	Os

A partir de ce système, on peut constater l'apparition de maladies. Par la corrélation entre organes et émotions, il est possible d'expliquer la cause des maladies.



L'apparition de pathologies à cause de facteurs climatiques précis trouve une explication. Les maladies sensorielles et tissulaires seront soignées par l'intermédiaire de l'organe respectif.

La médecine chinoise considère tous les êtres humains comme étant régis par des cycles de la nature de l'Univers. Par conséquent,

les résultats de l'acupuncture sont liés au cycle cosmique. Ainsi, l'acupuncture est à certains moments plus efficace sur le flux énergétique. Pour la chrono acupuncture des tables et des programmes seront établis selon le jour et l'endroit afin que le flux énergétique soit le plus approprié au traitement.

Lucie Hofmann

Diagnostiqueur utilise. Als Verlaufparameter ist diese Untersuchung jedoch auch nicht geeignet, da es sich um eine invasive (Nadeleinstich in den Muskel) Untersuchungsmethode handelt.

Der Stellenwert der Muskelbiopsie (Entnahme einer Gewebeprobe aus einem betroffenen Muskel) ist bei der Sklerodermie aufgrund der sehr uneinheitlichen Ergebnisse der feingeweblichen Untersuchung ebenfalls unklar, zudem handelt es sich auch hier um einen invasiven diagnostischen Eingriff.

Ziel der Studie soll es daher sein, nicht-invasive Untersuchungsmethoden zu entwickeln. Von besonderem Interesse ist v.a. die Entdeckung von im Blut messbaren Biomarkern, die zur Diagnosestellung der sklerodermie-assoziierten Muskelerkrankung dienen, darüber hinaus aber auch als Verlaufparameter geeignet sind, um die Krankheitsaktivität und idealerweise auch ein Therapieansprechen zu messen.

PD Dr. Oliver Distler



Es freut uns, Ihnen mitzuteilen, dass wir aus Legaten der Zürcher Selbsthilfegruppe diese Studie von Dr. Oliver Distler, Unispital Zürich mit finanzieren konnten.

Identifikation von Biomarkern für Diagnose und Verlaufskontrolle bei Sklerodermie-assoziiertes Muskelerkrankung

Die systemische Sklerose ist eine multisystemische Bindegewebs-erkrankung, charakterisiert durch eine Fibrose von Haut und inneren Organen und durch pathologische Veränderungen von Gefässen, die sowohl zu peripheren Durchblutungsstörungen als auch zu Lungenhochdruck führen können.

Zusätzlich leiden sehr viele Patienten (ca. 60%) unter Muskelschmerzen und Muskelschwäche v. a. der Oberschenkel und Oberarme. Das klinische Bild der Muskelbeteiligung bei der Sklerodermie ist sehr unterschiedlich. Symptome reichen von einer relativ milden Ausprägung mit einer nur geringen Beeinträchtigung im Alltag bis zu einer gravierenden Immobilisierung mit beispielsweise Schwierigkeiten beim Aufstehen oder beim Treppensteigen.

Obwohl die Mehrzahl der Sklerodermie-Patienten unter einer Muskelbeteiligung leidet, weiss man bislang relativ wenig über die zugrundeliegenden Krankheitsmechanismen, den individuellen Krankheitsverlauf und die Prognose. Dies ist u. a. auf die Schwierigkeiten bei der Diagnostik zurückzuführen. Bei einer Vielzahl von Patienten sind die im Blut messbaren Muskelenzyme im Gegensatz zu anderen Muskelerkrankungen oft nicht erhöht und daher nicht für die Diagnose und zur Verlaufskontrolle von Krankheitsaktivität und Therapieansprechen geeignet.

Aehnlich verhält es sich mit bildgebenden Verfahren, da die Entzündung der Muskulatur im Kernspintomogramm häufig nicht dargestellt werden kann. Neben den Angaben des Patienten und einer nachweislichen Muskelschwäche in objektiven Krafttests wird häufig ein Elektromyogramm mit Nadel-Ableitung von Muskelpotentialen zur



Nous sommes heureux de vous informer que, grâce aux dons du groupe d'entraide de Zürich, nous avons pu cofinancer cette étude du Dr Oliver Distler de l'hôpital universitaire de Zürich.

Identifikation de biomarqueurs pour le diagnostic et la surveillance de la sclérose musculaire associée à la sclérodermie.

La sclérose systémique est une maladie multisystémique du tissu conjonctif caractérisée par une fibrose de la peau et des organes internes, et par des changements pathologiques des vaisseaux qui peuvent mener à des désordres circulatoires périphériques ou augmenter la pression dans les poumons.

En outre, de nombreux patients (environ 60%) souffrent de douleurs et de faiblesse musculaires, surtout dans les cuisses et les bras. Le tableau clinique de l'impact de la sclérodermie sur les muscles est très variable.

Les symptômes peuvent se manifester seulement par une légère déficience dans la vie quotidienne ou tendre vers une immobilité progressive avec par exemple des difficultés à se lever ou à monter les escaliers.

Bien que la majorité des patients atteints de sclérodermie souffrent de douleurs musculaires, on sait relativement peu de choses sur les mécanismes pathologiques sous-jacents, le parcours clinique et le pronostic médical. Ceci est en partie dû à la difficulté du diagnostic.

Chez de nombreux patients, le taux mesurable d'enzymes musculaires n'est souvent pas élevé, contrairement à d'autres maladies musculaires et il ne peut donc pas être utilisé pour le diagnostic ni pour suivre l'évolution de la maladie ou déterminer des traitements.



Il en est de même avec les techniques d'imagerie parce que l'inflammation musculaire ne peut, le plus souvent, pas être détectée par l'IRM. En plus des indications du patient et une faiblesse musculaire éprouvée par des tests objectifs, un électromyogramme à l'aiguille fine est utilisé pour le diagnostic. Pour la mesure de résultats, cet examen n'est pas approprié parce qu'il s'agit d'un acte invasif (pénétration de l'aiguille dans le muscle).

L'importance de la biopsie musculaire (prélèvement d'un échantillon de muscle atteint) n'est pas non plus établie en raison des résultats très mitigés de l'examen histologique ; d'ailleurs, il s'agit également d'une procédure de diagnostic invasive. L'objectif de l'étude est donc de développer des méthodes non invasives.

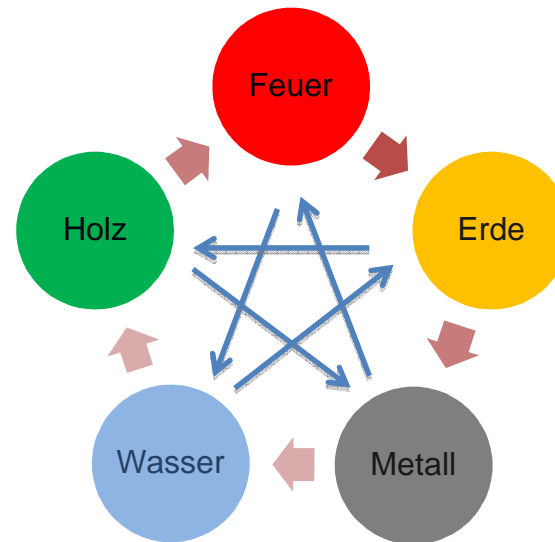
La découverte de biomarqueurs mesurables dans le sang serait particulièrement utile pour le diagnostic de la maladie musculaire associée à la sclérodermie, mais aussi comme paramètres pour l'étude de l'évolution de la maladie et idéalement pour mesurer l'effet d'un traitement.

Dr Oliver Distler



Aus diesem System lässt sich die Entstehung von Krankheiten ableiten. Durch die Zuordnung von Organen und Emotionen lässt sich die Ursache von Erkrankungen erklären.

Das Auftreten bestimmter Erkrankungen durch entsprechende klimatische Faktoren wird verständlich. Erkrankungen von Sinnesorganen (Öffner) oder Gewebe werden über das jeweilige Organ behandelt.



Der Mensch wird in der Chinesischen Medizin, wie alle Lebewesen, als Wesen, das den Zyklen der Natur, des Universums unterliegt, verstanden.

Daher sind die optimalen Wirkzeiten der Akupunktur auch mit dem kosmischen Zyklus verbunden. So wirken Akupunkturpunkte zu gewissen Zeiten besonders effektiv auf den Fluss der Energie (sind "offen"). In der Chronoakupunktur wird anhand von Tabellen und Programmen die für jeden Tag und Ort die wirksamen Akupunkturpunkte

anzeigen, so dass die energetische Konstellation und den zyklischen Energiefluss im Behandlungskonzept berücksichtigt werden kann.

Lucie Hofmann

Diese Zusammenfassung wurde von Lucie Hofmann geschrieben. Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf, wenn Sie die komplette Version dieses Vortrags erhalten möchten.

Groupe régional de Lucerne

Nous nous sommes retrouvées le 8 septembre à 09h10 à la gare afin de nous rendre bien confortablement au lac où le bateau « Zugersee-Rundfahrt » avait été réservé. L'ambiance fut bonne bien que seulement 5 personnes se soient inscrites. Nous avons parlé de toutes sortes de thèmes. Le voyage a commencé à Zoug pour rejoindre Cham, Immensee, Arthgoldau puis Walchwil, Oberwil pour revenir à Zoug où nous avons quitté le bateau à 11h45 l'estomac plein. Ce fut une belle sortie.

Daniela Gulic

Groupe régional de Zürich

Parce que notre dernier voyage remonte à déjà plus de 10 ans, nous avons décidé d'organiser une réunion différente pour le début de l'été à savoir une sortie en bateau. Nous nous sommes retrouvées le 12 juillet à l'embarcadere Bürkliplatz de Zurich. Tout le petit groupe embarqua joyeusement. Pendant la petite excursion nous avons pu admirer les paysages tout en dégustant un bon café accompagné d'une tarte à la carotte. Le temps était de la partie. A voir les visages réjouis, nous nous sommes promis de renouveler cette expérience. Un grand merci aux participantes pour cette réussite.



Elisabeth Rohner

Groupe régional de Berne / Haut-Valais



De Berne, nous sommes partis en train pour Brigue où deux dames de la section Valais nous ont accueillis. Nous avons visité le merveilleux "Stockalper-Palace" et fait un petit tour dans la vieille ville. Après le diner, Agatha Imboden nous a invités chez son frère, boulanger, pour le café accompagné de délicieuses pâtisseries.

Merci Agatha pour cette merveilleuse journée que tu nous as organisée.

Joëlle Messmer

Element	Holz	Feuer		Erde	Metal	Wasser
Yin/Zang Organ	Leber	Herz	Perikard	Milz	Lunge	Niere
Yang/Fu Organ	Gallenblase	Dünn darm	Dreifacher Erwärmer	Magen	Dickdarm	Harnblase
Jahreszeit	Frühling	Sommer		Spätsommer	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden		Mitte	Herbst	Winter
Klimafaktor	Wind	Hitze		Feuchtigkeit / Nässe	Westen	Norden
Farbe	Grün	Rot		Gelb/Braun	Weiss	Kälte
Geschmack	Sauer	Bitter		Süss	Scharf	Schwarz / Blau
Geruch	Ranzig	Verbrannt		Süsslich	Verrottend	Salzig
Emotion	Wut	Freude/Hoch-/Übermut		(Nach-) Denken / Grübeln	Trauer	Faulig
Laute	Schreiben	Lachen		Singen	Weinen	Stöhnen
Schlüssel zum Verständnis (Öffner)	Augen	Zunge		Mund/Lippen	Nase	Ohren
Den Glanz sieht man an	Nägeln	Gesicht/Augen		Lippen	Körperhaare	Kopfhaare
Sekret	Tränen	Schweiss		Speichel	Sekrete der oberen Luftwege	Urin
Gewebe	Sehnen, Bänder, Muskelkontraktion	Adern, Blutgefässe		Muskeln, Muskelfleisch, Bindegewebe, Arme, Beine	Haut	Knochen Mark, Gehirn, Bebiss, Skelett

Marathon Genève



Les 3, 4 et 5 mai aura lieu le Marathon de Genève. A cette occasion nous avons lancé le « **défi sclérodémie** » où plusieurs personnes vont courir afin de soutenir notre association, dont une équipe d'infirmières-rs et de médecins des hôpitaux de

Nyon, de Lausanne et de Sion.

Le but est de courir soit le Marathon (42 km) soit le semi-Marathon (21 km) soit la Genevoise (5 km) soit la course Junior (de 1 à 3 km) et de se faire sponsoriser les km effectués ou de sponsoriser le coureur par un don.



Vous connaissez une personne qui aimerait rejoindre l'équipe des coureurs ? vous avez envie de soutenir financièrement nos marathoniens ?

Contactez notre responsable régional de la Romandie Richard Renaud au 022 362 67 87 - richard.renaud@sclerodermie.ch ou notre secrétariat pour vos propositions ou pour vos promesses de don.

Tous les dons reçus seront reversés pour un projet de recherche.

Chaque don compte, nous vous remercions du fond du cœur pour votre soutien au « **DEFI SCLERODERMIE** »

Yin	Eigenschaften	Yang
Bergschattenseite		Bergsonnenseite
Weiblich		Männlich
Ende		Anfang
Erde		Himmel
Wasser		Feuer
Weich		Hart
Nass		Trocken
Nacht		Tag
Ruhe		Aktivität
Mond		Sonne
Passiv		Aktiv
Substanz		Funktion

In der Chinesischen Medizin wird eine Krankheit als Störung des Gleichgewichtes (= Ungleichgewicht) zwischen *Yin* und *Yang* aufgefasst und es geht darum die Harmonie von Körper und Geist herzustellen.

Qi bedeutet Lebenskraft oder Energie. Es gibt verschiedene Arten von *Qi*. Das vorgeburtliche *Qi* wird vererbt und bestimmt die Konstitution. Das nachgeburtliche *Qi* dagegen setzt sich zusammen aus dem, was dem Körper zuführt wird: Luft und Nahrung. Das "Organ-*Qi*" hat unterschiedliche Aufgaben im menschlichen Körper und hat einen Zusammenhang mit der Psyche.

Wichtig ist es mit dem *Qi* gut „hauszuhalten“, es zu pflegen und immer wieder aufzubauen durch Ruhe, gute Ernährung und Bewegung.

Im Gegensatz zu der westlichen Medizin, die einen einzelnen Aspekt analytisch untersucht, geht es in der Chinesischen Medizin um das dynamische Zusammenspiel und die gegenseitige Beeinflussung verschiedener Aspekte in einem grösseren Zusammenhang. Die Diagnose wird wie ein Puzzle zusammengesetzt.

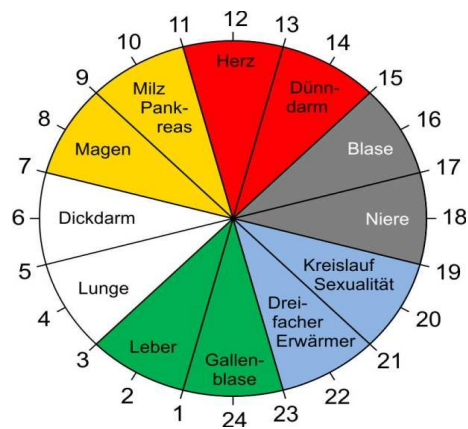
Alle Vorgänge ordnen die Chinesen der Wechselwirkung der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zu: Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz. Jedem der fünf Elemente wird ein *Yin* und *Yang*-Organ, sowie verschiedenen andere Merkmale zugeordnet.

Chinesische Organuhr Die älteste Chronobiologie und Chronomedizin der Welt

Dr. med. Anna Szacki, FMH für Innere Medizin und für Pneumologie,
Bachelor of Chinese Medicine CH-Basel/ROC, Aeskulaplinik Brunnen

Während im Abendland die Geschichte der Chronobiologie Ende des 18./Anfang des 19. Jahrhunderts mit dem Wissen über die Zeitabhängigkeit von Körperfunktionen und Wirksamkeit von Medikamenten begann und erst im 20. Jahrhundert gereift ist, war die Chinesische Organuhr bereits in der Song Dynastie (960-1279 n. Chr.) bekannt.

Sie bezeichnet die Vorstellung, dass der menschliche Körper in der Tageszeit einen bestimmten Rhythmus durchläuft, d.h. einem täglichen Energiekreislauf unterliegt.



Der 24-Stunden-Zyklus wird in 12 Teile zu je 2 Stunden eingeteilt, die bestimmten Organsystemen (Meridianen) zugeordnet werden, einem *Yin*- und einem *Yang*-Organ. Für jeweils zwei Stunden hat ein Meridian eine Leistungsphase und 12 Stunden später eine Erholungsphase. Dabei ist unter Organ nicht nur das Organ im anatomischen Sinne zu verstehen, sondern ein Funktionskreis samt aller seiner Aufgaben.

Yin und *Yang* (Zou Yan 350-270 v. Chr. zeitgleich zum Aristoteles) sind zwei entgegengesetzte aus sich schöpfende in sich übergehende Kräfte. Sie sind im ständigen energetischen Ausgleich: Wird das Eine grösser, nimmt das Andere ab.

Assemblée générale 29 juin 2013

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme de la prochaine assemblée générale qui aura lieu le samedi 29 juin à l'hôpital Pourtalès - Neuchâtel.

De plus amples informations et le programme définitif vous parviendront au printemps.

10h30	Accueil – café
11h00	Conférence « soulager les douleurs par l'hypnothérapie et l'autohypnose »
12h00	Conférence (éventuellement méditation)
12h30	Questions – Réponses
13h00	Repas
14h30	Témoignage « greffe pulmonaire »
14h50	Assemblée générale

Il y aura certainement des étudiants en médecine présents durant cette journée. C'est une occasion de pouvoir échanger avec eux et de leur permettre de mieux connaître la sclérodémie.

Nous espérons que vous serez nombreux à venir.

Informations diverses

REHA RHEINFELDEN

Le centre de réhabilitation de Rheinfelden organise sa 5ème journée pour les patients atteints de sclérodémie ou d'une maladie similaire.

Elle aura lieu le samedi 4 mai 2013 de 9h00 à 17h00

Le thème : relation de couple – désirs d'enfants

Vous pouvez vous inscrire directement au secrétariat de Reha Rheinfelden Mme Kienzler tél. 061 836 52 35.

Cette journée sera en allemand.



PRORARIS

Proraris organise sa 3ème journée internationale pour les maladies rares.

Elle aura lieu le samedi 23 février 2013 à l'université de Zürich – Irchel.

Cette journée sera en allemand et français

Pour de plus amples renseignements merci de prendre contact avec notre secrétariat.

Vorwort



In dieser festlichen Zeit sind unsere Gedanken mit Dankbarkeit bei jenen, die unseren Erfolg möglich machten.

So gibt es denn auch keinen besser gewählten Moment, um Ihnen DANKE zu sagen für das Vertrauen, welches Sie uns das ganze Jahr über entgegen gebracht haben.

Lassen wir mehr Licht in unser Herz und in unser Haus!

Wir wünschen Ihnen alles Gute für das neue Jahr.

Das Komitee

