

# HIGH CARE CENTER

more than beauty

Zeitschrift für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

# Neue Homepage

Wellness / Outdoor / Massage & Akupunktur

[www.highcare.ch](http://www.highcare.ch)

mit grosser Bilder-Galerie «Island Trekking»

Hallo geschätzte Kunden

Nun können Sie loslegen! Denn lange wurde für Sie daran gefeilt. Lassen Sie sich doch einfach ein wenig inspirieren von den vielen nützlich Infos, die Sie auf der neuen Seite [www.highcare.ch](http://www.highcare.ch) zu den folgenden Themen finden:

- Massage
- Fussreflexmassage
- LaStonemassage
- Akupunktur
- Cellulite Behandlung

Weiter erfahren Sie, wen Sie bei uns im Center neu antreffen.

...und freuen Sie sich auf die grosse Bilder-Galerie meiner Reisen, unter anderem auch eine in den hohen Norden.

- Ein Jahr in Alaska
- Island Trekking
- Schottland
- Les Chateaux de la Loire

## Neu

In unserem Center können Sie neben Akupunktur, jetzt auch von der Asiatischen Kräutertherapie profitieren.

Mehr Infos zu dieser Therapie und Wirkungsweisen erfahren Sie auf Seite 2.

Beim Durchlesen wünsche ich Ihnen viel Spass und eine Menge «neue Erkenntnisse».



Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sacha Friederich'.

Sacha Friederich

# NEU Kräutertherapie

## Wieso kein Unterschied?

Die Ärzte im Alten China machten keinen Unterschied zwischen Nahrung und Medizin. Sowohl bei der Nahrung, wie bei der Kräuterheilkunde gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin dieselben Grundsätze.

Nahrungsmittel und Kräuter werden nach bestimmten Kriterien klassifiziert, wie zum Beispiel nach ihrer Temperaturausstrahlung (heiss, warm, kühl, kalt) oder den fünf Geschmäckern (Wu Wei) der fünf Wandlungsphasen: sauer, bitter, süss, scharf und salzig.

Je nach Befund, der auf dieselbe traditionelle Art und Weise erfolgt, wie für die Akupunktur, werden die Rezepturen für die Kräuter und Pillen individuell zusammengestellt.

## 6'000 Substanzen, 800 Rezepte

Die chinesische Kräutertherapie ist die älteste Heilmethode Chinas, noch wesentlich älter als die Akupunktur.

Die Arbeit mit chin. Pharmakologie erfordert ein fundiertes Kräuterstudium. Es sind ca. 6'000 Substanzen bekannt, von welchen 500 besonders gebräuchlich sind und sich in über 800 Rezepten wiederfinden. Dabei blickt der chinesische Therapeut auf einen Jahrtausende alten Erfahrungsschatz zurück, auf ganze Bibliotheken voller minutiöser Aufzeichnung von vielen Dynastien von Ärzten.

Im Gegensatz zum westlichen Ansatz liegt die Kunst der chinesischen Kräutertherapie vorallem in Bildung von Synergismen durch einzelne Kräuter, d.h. ein Kraut entfaltet erst im Zusammenwirken mit anderen Kräutern die gewünschte Wirkung.

Diese Therapieform bildet die vielfältigste und die am feinsten steuerbare Heilmethode, da sie es erlaubt, unmittelbar Mangelzustände (Blut, Säfte, Essenzen) aufzufüllen ohne den Umweg über das Qi zu gehen, wie in der Akupunktur. Sie eignet sich daher besonders für chronische Organprobleme.

**Der Kunde erhält eine Kräutermischung in Pulverform, die 2x täglich in warmen Wasser aufgelöst und getrunken wird. Die Rezeptur wird alle 14 bis 21 Tage, stets im Einklang mit der Veränderung des Organismus, angepasst.**



Kräutertherapie  
in Kombination mit Akupunktur

Welche Themen finde ich auf der neuen Homepage

[www.highcare.ch](http://www.highcare.ch)

unter der Rubrik Akupunktur?

- Akupunktur
- Akupunktur und Sport
- Kleine Stiche, grosser Erfolg!
- Hilft Akupunktur auch mir?
- Asthma, Grippe & Co.
- Wer ist Andili Maimaite Kerimu?
- Beahlt meine Krankenkasse?



Lernen Sie Dr. Andili Maimaite Kerimu kennen!

Tel. 062 896 21 71

[info@highcare.ch](mailto:info@highcare.ch)

[www.highcare.ch](http://www.highcare.ch)

# Trekking im Isländischen Hochland

## «Laugavegur / Kjölur»

Island Trekking Jul./Aug. 2006

Wie versprochen erzähle ich Ihnen hier noch ein wenig über unsere Island-Reise 2006.

Schon lange bevor wir diese Reise gebucht haben, wollte ich wieder einmal so richtig mit Zelt und Rucksack losziehen. Nur mit dem Nötigsten dabei. Alleine und ohne auf irgendwelche Hilfe angewiesen zu sein!

Ich meine natürlich mit dem «Nötigsten» dabei, um Gewicht zu sparen, was sich jedoch auf einer Islandreise, fernab jeglicher Zivilisation, als nicht ganz einfach erweist. Trotz allem sind dann noch gute 25 Kilogramm zusammen gekommen.

Geplant waren zwei verschiedene Touren, insgesamt ca. 190 Kilometer zu Fuss.

Tour 1: Laugavegur

Tour 2: Kjölur

Am 12. Juli 2006 ging's dann von Zürich nach Reykjavik los.



Die Flugreise «nordwärts» dauerte knappe 4.5 Stunden. Die Landung erfolgte um 01.00 h nachts (war in Island jedoch kein Problem, da es eh die ganze Nacht hell ist).



Nach einer fast neunzig minütigen Busfahrt, kamen wir um 03.00 h, bei strömendem Regen, im Camping von Reykjavik an.

Da wir im Zeltaufstellen unterdessen Profis sind, dauert dieses Prozedere maximal fünf Minuten. Bis wir dann bequem im Zelt sitzen höchstens acht... und wenn es regnet hast du sowieso den «Volldrive» drauf und alles geht «ratzfatz»!

Am Tag zwei hiess es dann Futterrationen abpacken und sortieren. Was wird wann, mit was, wie viel verspeist.



Bis es am Tag drei, dann so richtig losgehen durfte!

## Möchten sie wissen was «Furten» bedeutet?

Und wie es los ging! ... Und schon waren wir vor der ersten «Furt»! Das bedeutet: Schweren Rucksack, abstellen, Wanderschuhe ausziehen, Hosen ausziehen, Wanderschuhe an den Rucksack binden, Sandalen oder Turnschuhe an deine Füsse montieren, Rucksack wieder «buckeln» und rein ins kühle Nass.



Meistens waren es Gletscherflüsse, die wir überquerten und diese sind

entweder «saukalt» oder «verdammt saukalt», von zwei bis fünf Grad. Na gut bei so viel Gepäck schleppen, tut etwas Abkühlung ja vielleicht gut.



Wenn du auf der gegenüberliegenden Seite angekommen bist, machst du einen «Urschrei»..., stellst deinen Rucksack wieder hin, Turnschuhe weg, Füße trocknen, Wanderschuhe an. Turnschuhe wiederversorgen, Rucksack «buckeln» und weiter geht es.

Wenn du Glück hast, ist es die letzte Furt für Heute gewesen! Wenn nicht, folgt schon nach der nächsten Biegung wieder eine und vielleicht gerade wieder eine.

Auf beiden Touren haben wir insgesamt etwa zwanzig Flüsse überquert.

Aber glauben Sie mir, man gewöhnt sich echt daran.

...und man kann diese Art zu Reisen, schon noch «Ferien» nennen :-)

Oftmals wenn wir unseren Mitmenschen erzählen, was wir da für eine Reise gemacht haben, bekommen diese feuchte Augen und sagen: «Ja genau, das möchte ich unbedingt auch einmal machen»!

Machen Sie es – Damit Sie vielleicht noch ein wenig mehr Vertrauen dafür gewinnen können, schauen sie sich doch einfach einmal die Island Bildergalerie an.

# HIGH CARE CENTER

more than beauty



**Sacha Friederich**  
Inhaber  
Med. Masseur  
Krankenpfleger



**Tanja Senn**  
Kosmetik  
Cellulite-Behandlung



**Caroline Keller**  
Ayurveda-Massage



**Dr. Andili Maimaite Kerimu**  
Traditionelle Chinesische Medizin  
Akupunktur



**Barbora Zdenek**  
Massage und  
Fussreflexzonen-Massage



**André Kunz**  
Massage



**Simone Amrein**  
Massage & Fussreflexzonen-  
Behandlung

Sacha Friederich  
Gewerbepark  
5506 Mägenwil

Telefon 062 896 21 71  
Fax 062 896 46 45  
info@highcare.ch  
[www.highcare.ch](http://www.highcare.ch)

