

Tuina und mehr – vor und nach der Geburt

Geburtsvorbereitung

Eine Stärke der Tuinatherapie ist es, Qi und Blut zu bewegen sowie Stagnationen zu lösen. Im Zusammenhang mit gynäkologischen Beschwerden und natürlich auch in der Geburtsvorbereitung spielt dabei die Leber-Qi-Stagnation eine grosse Rolle.

Leber-Qi-Stagnation und Spannung an der Zervix

Während der Schwangerschaft ist es essen-tiell, dass eine gewisse Festigkeit und Span-nung an der Zervix vorhanden sind, um den Fötus zu halten. Bereits vor Geburtsbeginn und besonders während der Eröffnungspe-riode soll sich diese Spannung lösen, damit der Muttermund weich und elastisch wird. Im Rahmen der Geburtsvorbereitung kann die Tuinatherapie eingesetzt werden. Da die Tendino-Muskuläre Leitbahn (TMM) der Le-ber durch die Genitalregion verläuft, ist der freie Qi-Fluss hier besonders wichtig.

Im Anschluss an die geburtsvorbereitende Akupunktur behandle ich jeweils beidseitig in Seitenlage. Alle Techniken dienen dazu, den freien Qi-Fluss im Le-TMM zu fördern (Tong Fa):

- Mo (kreisendes Streichen) an der Bein-innenseite: zur Kontaktaufnahme
- Beidhändiges Na (Greifen) und Nie (Kneten) in Wellenform im Bereich des Le-TMM nach distal
- An Rou (Drücken & Kneten) der Ashi-Punkte im Verlauf des Le-TMM
- Gun (Rollen) und Tui (Schieben) nach distal, im Leitbahnverlauf
- «liver gummies» (Citkovic, 2020): oft fühlen sich einzelne Stellen an der Tibia-hinterkante (zwischen Le 6 Zhong du und dem Malleolus) beim Tasten wie Kaugummi an. Diese sollen mit Tui (Schieben) nach distal ausmassiert wer-den
- Pai Ji (Klatschen, Schlagen) und Ma (Aus-streichen) im Verlauf des Le-TMM

Die Frauen schätzen es meistens, direkt auf der Haut berührt zu werden. Gerne verwen-de ich dafür Talkumpuder (geruchloser Ba-by puder).

Le/Gb-Qi-Stagnation lösen, Qi absenken
Falls der kindliche Kopf noch nicht ins Be-cken eingetreten ist, fehlt der Wehen aus-lösende Druck auf den Muttermund. Meis-tens kann die Frau darüber Auskunft geben,

wenn wir gezielt danach fragen, ob bei der letzten Kontrolle bei der Hebamme oder Frauenärztin etwas Entsprechendes er-wähnt wurde.

Gb 21 Jian jing reguliert das Qi, aktiviert die Leitbahn und kann Qi absenken. Vorzugs-weise im Sitzen kann hier, ebenfalls im An-schluss an die Akupunkturbehandlung, mit Tuina gearbeitet werden:

- Mo (kreisendes Streichen) am oberen Rücken: zur Kontaktaufnahme
- An Rou (Drücken & Kneten) an Gb 20 Feng chi: löst Stagnationen, macht den Kopf frei
- Na (Greifen) der Nackenmuskulatur mo-bilisiert: tiefliegende Blockaden von Qi und Blut
- Tan Bo (Lautenzupfen) der Nackenmus-kulatur: regt den Fluss von Qi und Blut an
- Tui (Schieben) der Nackenmuskulatur mit dem kleinen Fischbauch, von Gb 20 Feng chi zu Gb 21 Jian jing: macht Gb-Leitbahn durchgängig, senkt das Qi ab
- Na (Greifen) am queren M. trapezius, in kleinen Schritten von medial nach late-ral: mobilisiert tiefliegende Blockaden von Qi und Blut
- An (Drücken) von Gb 21 Jian jing mit langsam zunehmendem Druck nach unten: senkt Qi ab
- Tui (Schieben) am Rückenstrecker nach caudal: macht Leitbahnen durchgängig, mobilisiert Qi und Blut, senkt Qi ab
- Gun (Rollen) der Fusssohle, An (Drücken) von Ni 1 Yong quan: senkt Yang ab, be-ruhigt Shen

Qi bewegen im Unteren Jiao

Ab der 40. SSW oder bei medizinischen Gründen für eine vorzeitige Geburtseinlei-tung lohnt es sich, Tuina als Teil der Geburts-vorbereitung oder -einleitung einzusetzen. Dabei habe ich gute Erfahrungen mit der Lagerung der Schwangeren in Bauchlage, mit Hilfe des Bodycushion, gemacht. (Diese Lagerung bewährt sich während der gan-zen Schwangerschaft für die Tuina-Behand-lung von Rücken- oder ISG-Beschwerden/ Ischialgien.) In entspannter Position sind in-tensive bewegende Techniken am Sacrum sehr gut ausführbar. Dabei wird kurz, aber heftig gearbeitet. Qi, Blut und blockierende Pathogene sollen in Bewegung kommen. Anschliessend bietet sich eine Akupunktur-behandlung ebenfalls in Bauchlage an.



- Mo (kreisendes Streichen) am unteren Rücken, Sacrum und Gesäss: zur Kon-taktaufnahme
- Tui (Schieben) und Gun (Rollen) nach caudal im LWS-Bereich und an der Ge-sässmuskulatur: mobilisiert Qi und Blut
- Bi Yi Gun (rollender Unterarm-Griff) (Schroll, 2013, S. 113): Unterarm auf das zugewandte Gesäss auflegen und dieses in eine rollende, kreisende und schwin-gende Bewegung bringen. Die gesamte Gesässmuskulatur grossflächig, intensiv und sehr tief bearbeiten. Durch die starke Bewegung kommt das Becken in Schwingung und wird mobilisiert: wirkt stark bewegend auf Qi und Blut, lockert Sehnen, Bänder und Muskulatur, löst Blockaden und Verklebungen
- An Rou (Drücken & Kneten) der Baliao, Gun (Rollen) des Sacrums: löst Span-nung im kleinen Becken, insbesondere an der Zervix
- LWS- und Becken-Mobilisation mit Cuo (Quirlen): fördert die Qi- und Blut-Zirkulation, lockert Muskeln, Bänder und Seh-nen, löst Le-Qi-Stagnation und emotio-nale Blockaden

Postpartale Depression: Unterstützung mit Tuina und westlichen Kräutern nach Jeremy Ross
Postpartales Stimmungstief oder De-pression?

Zwischen 40 und 80 Prozent der Mütter lei-den unter einem postpartalen Stimmungstief, auch «Babyblues» genannt. Wenige

Tage nach der Geburt verspürt die junge Mutter Traurigkeit, sie weint aus dem Nichts. Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Ag-gressivität, Verwirrtheit, Schlaf- und Appe-titstörungen können ebenfalls auftreten. Es handelt sich dabei um eine natürliche Re-aktion auf die überwältigende Lebensver-änderung, die mit der Ankunft eines Babys verbunden ist. Das postpartale Stimmungstief ist Teil eines Anpassungsprozesses auf ein neues Leben. Die Symptome sind von denjenigen einer postpartalen Depression kaum zu unterscheiden. Der wesentliche Unterschied liegt in der Dauer dieser Sym-ptome. Halten sie mehr als zwei Wochen an, besteht der Verdacht auf eine postpartale Depression. Im ersten Jahr nach der Geburt ist durchschnittlich jede 5. Mutter sowie je-der 10. Vater von einer postpartalen Depres-sion betroffen (Bundesamt für Gesundheit BAG, 2024).

EPDS-Fragebogen

Für die Erkennung der postpartalen De-pression hat sich die Verwendung der Edin-burgh-Postnatal-Depression-Skala (EPDS) (Bergant et al., 1998) bewährt. Dieser Frage-bogen kann sowohl von betroffenen Eltern, als auch von Fachpersonen oder Personen aus dem familiären Umfeld ausgefüllt wer-den. Er hilft, eine erste Einschätzung der momentanen Situation vorzunehmen. Eine hohe Punktzahl deutet auf eine mögliche Depression hin, und es wird empfohlen, eine ärztliche Fachperson zur genaueren Abklärung aufzusuchen. Es ist sinnvoll, den Fragebogen im ersten Jahr nach der Geburt wiederholt auszufüllen, mit einem Mindest-abstand von 2 Wochen. Er kann auch bereits während der Schwangerschaft angewendet werden. (siehe rechts)

Postpartale Depression in der TCM

In der Ätiologie der postpartalen Depres-sion spielen folgende TCM-Syndrome eine Rolle:

- Mangelsyndrome: He-Blutmangel, He-Yin-Mangel
- Stagnationssyndrome: Le-Qi-Stagnation, He-Blutstase

Durch die Geburt gehen Blut und Yin verlo-ren. Dies zeigt sich besonders im Funktions-kreis Herz, was eine Störung des Shen zur Folge hat. Die grosse Umstellung sowie Ge-fühle von Überforderung begünstigen eine Leber-Qi-Stagnation (Becker et al., 2027, S. 150).

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale (EPDS)*
Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt, seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen	
☐ so wie ich es immer konnte.....	0
☐ nicht ganz so wie sonst.....	1
☐ deutlich weniger als früher.....	2
☐ überhaupt nicht.....	3
2. ... konnte ich mich so richtig auf etwas freuen	
☐ so wie immer.....	0
☐ etwas weniger als sonst.....	1
☐ deutlich weniger als früher.....	2
☐ kaum.....	3
3. ... fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief	
☐ ja, meistens.....	3
☐ ja, manchmal.....	2
☐ nein, nicht so oft.....	1
☐ nein, niemals.....	0
4. ... war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen	
☐ nein, überhaupt nicht.....	0
☐ selten.....	1
☐ ja, manchmal.....	2
☐ ja, häufig.....	3
5. ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen	
☐ ja, oft.....	3
☐ ja, manchmal.....	2
☐ nein, nicht oft.....	1
☐ nein, überhaupt nicht.....	0
6. ... überforderten mich verschiedenste Umstände	
☐ ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden.....	3
☐ ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden.....	2
☐ nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden.....	1
☐ nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig.....	0
7. ... war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte	
☐ ja, die meiste Zeit.....	3
☐ ja, manchmal.....	2
☐ nein, nicht sehr oft.....	1
☐ nein, überhaupt nicht.....	0
8. ... habe ich mich traurig und schlecht gefühlt	
☐ ja, die meiste Zeit.....	3
☐ ja, manchmal.....	2
☐ selten.....	1
☐ nein, überhaupt nicht.....	0
9. ... war ich so unglücklich, dass ich geweint habe	
☐ ja, die ganze Zeit.....	3
☐ ja, manchmal.....	2
☐ nur gelegentlich.....	1
☐ nein, niemals.....	0
10. ... überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen	
☐ ja, ziemlich oft.....	3
☐ manchmal.....	2
☐ kaum.....	1
☐ niemals.....	0

Zählen Sie die Punkte zusammen. Haben Sie eine Gesamtpunktzahl von 10 oder höher, kontaktieren Sie eine Fachperson zur genaueren Abklärung.

*Quelle: M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.

Postpartale Depression Schweiz
Mühlebachstrasse 30 | 8800 Thalwil | Tel. 044 720 25 55
info@postpartale-depression.ch | www.postpartale-depression.ch
PC: 60-606252-7 | IBAN: CH82 0900 0000 6060 6252 7

Fragebogen EPDS deutsch: <https://postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html>

Möglichkeiten und Grenzen in der Behandlung mit Tuina

Das Grundproblem des Mangels an Yin und Blut kann nur sehr begrenzt mit Tuina be-influsst werden. Trotzdem sehe ich einen grossen Nutzen der Tuinabehandlung bei von postpartaler Depression Betroffenen. Es tut in dieser Situation gut, berührt zu wer-den, sowie sich Zeit nur für sich selbst neh-men zu dürfen. Dabei muss gut abgewogen werden, inwiefern das Wahrnehmen eines Termins ausser Haus mehr Stress als Nut-zen bringt. Grundsätzlich ist es sehr wichtig, dass Betroffene Unterstützung erhalten, um den Alltag zu meistern. Hilfe anzunehmen ist nicht immer einfach, zumal bei den Be-

troffenen oft Gefühle des Versagens auf-kommen.

Qi und Blut müssen sanft in Bewegung ge-bracht und Leitbahnen durchgängig ge-macht werden (Tong Fa). Zusätzlich wollen wir die Funktionskreise Niere, Leber und Mitte stützen (Bu Fa):

Bauchlage:

- Mo (kreisendes Streichen) an Rücken, Gesäss und Beinen dorsal: zur Kontakt-aufnahme
- Tui (Schieben) der Bl-Leitbahn am Rücken, beidhändig: macht LB durchgängig
- Tui (Schieben) der Gb-Leitbahn an den

- Flanken, beidhändig: macht LB durchgängig
- Tui (Schieben) der Bl- und Gb-Leitbahnen der Beine: macht LB durchgängig
 - Dian (punktuelles Drücken) paravertebral Bl 11 Da zhu – Bl 17 Ge shu: tonisiert Qi und interkostal Bl 43 Gao huang – Bl 50 Wei cang: tonisiert Qi
 - Mo (kreisendes Streichen) ums Schulterblatt, An Rou (Drücken & Kneten) von Dü 14 Jian wai shu, Bl 43 Gao huang: tonisiert Qi und Leere
 - Ji Tui (Schieben zur Wirbelsäule und nach kaudal) am Rücken Bl 11 Da zhu – Bl 25 Da chang shu: tonisiert Qi, kräftigt die Milz
 - Na Nie (Greifen & Kneten) an Gesäss und Beinen dorsal, nach distal: macht LB durchgängig
- LWS- und Becken-Mobilisation mit Cuo (Quirlen): fördert Qi-/Blutzirkulation, löst Le-Qi-Stagnation und emotionale Blockaden
 - im LWS-Bereich, paravertebral: Tui (Schieben) nach kranial, Ca (reiben), sammeln des Mo (reiben) zu Du 4 Ming men: tonisiert und harmonisiert das Yang der Mitte und den Funktionskreis Niere

- Rückenlage:
- Hände auf Gb 21 Jian jing zur Kontaktaufnahme
 - Kai Tian Men (An Rou Drücken & Kneten von Yin Tang, Tui Schieben mit den radialen Daumenseiten zu Du 24 Shen ting, An Rou Drücken & Kneten von Du 24 Shen ting): beruhigt Shen
 - Fen Tui Stirn (teilendes Schieben mit den

- radialen Daumenseiten): beruhigt Shen
- Kou Ji (Klopfen) an Yin Tang mit dem Rabenschnabel, monoton und anhaltend: beruhigt Shen
 - An Rou (Drücken & Kneten) von Bl 2 Zan zhu, Yu Yao, Gb 14 Yang bai, Gb 20 Feng chi, Tai Yang, An Mian, Du 20 Bai hui: beruhigt Shen
 - Kou Ji (Klopfen) an der Stirn, Nie (Kneifen) der Brauen: beruhigt Shen
 - An (Drücken) von Ma 25 Tian shu: reguliert Qi, tonisiert die Milz
 - Mo (kreisendes Streichen) um Nabel im Gegenuhrzeigersinn, kleiner werdend: tonisiert die Milz

Unterstützende Behandlung mit ICM westlichen Tinkturen nach Jeremy Ross

Je nach Symptomen und Musterdifferenzie-

Leonurus 11 – Postpartale Depression + Unruhe (Blut- und Yin-Mangel)

Mittel	Stärke	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung	Chinesische Syndrome
Herzgespann (Leonuri cardiacae Herba cum Flore)	1:3	1	neutral-kühl	adstringierend, bitter	Herz tonisierend, regulierend	tonisiert He-Qi bewegt He-Qi, Uterus-Qi beruhigt Shen klärt Hitze aus dem He
Passionsblume (Passiflorae Herba)	1:3	1	neutral-kühl	etwas bitter	beruhigend	nährt Ni-Yin, beruhigt Shen senkt aufst. Le-Yang ab
Schafgarbe (Millefolii Herba cum Flore)	1:3	1	warm-kühl	scharf, bitter, aromatisch	tonisierend, bitter	tonisiert Mi-Qi, nährt indirekt Blut reguliert He-Qi
Brennessel (Urticae Folium/ Herba)	1:3	1	warm-kühl	scharf	neutral adstringierend, hämostatisch	nährt Blut
Mai men dong (Ophiopogonis Radix)	1:3	1	kühl	süss, etwas bitter	tonisierend, entzündungshemmend	nährt He-Yin, beruhigt Shen klärt Hitze aus dem He
Hafer (Avenae Semen preparata)	1:2	1	neutral	süss, etwas bitter, etwas adstringierend	tonisierend, entzündungshemmend	tonisiert Ni-Yin, (ton. He-Yin) tonisiert He-Qi, Mi-Qi, Ni-Qi beruhigt Shen, stabilisiert He-Qi
Bocksdorn (Lycii Fructus)	Dekokt		neutral	süss, etwas adstringierend	tonisierend, entzündungshemmend	nährt Ni-Yin und Le-Blut tonisiert Ni-Jing, tonisiert Mi-Qi

Modifikationen: + Reizbarkeit, Zorn + Hitzegefühle	+ 1 Huang qin (Scutellariae Radix)
+ ängstliche Erregung + Palpitationen, jedoch nur leichte Hitzegefühle	+ 1 Lavendel (Lavandulae Flos) - 1 Brennessel (Urticae Folium/Herba)
+ Anämie, Mangelernährung + Schwindelgefühl, verminderte Sehschärfe	+ Melasse-Aufguss: 1 x tägl. 2.5ml in einer Tasse warmem Wasser

rung kommen verschiedene Rezepturen in Frage, welche bei Bedarf modifiziert werden sollen. Oft habe ich bei den von mir betreuten Frauen die Rezeptur «Leonurus 11», mit entsprechenden Modifikationen, eingesetzt (ICM Master App, 2026).

Leonurus 11

Diese Rezeptur behandelt Postpartale Depression mit Unruhe, aufgrund von He-Blut- und He-Yin-Mangel. Sekundär können auch Leere Hitze im He, eine Störung des Shen oder aufsteigendes Le-Yang vorhanden sein.

- Symptome und Befunde:
- Depression und Erschöpfung postpartal (auch nach Fehlgeburt)
 - Unruhe, Hitzegefühle
 - Nachtschweiss, Schlafstörungen
 - ängstliche Erregung, Palpitationen
 - evtl. Reizbarkeit
 - Puls: dünn, rau, evtl. beschleunigt
 - Zunge: rot oder blass mit roten Punkten an der Spitze, dünn, evtl. trocken mit Rissen im He-Bereich

Temperatur:

Die Rezeptur ist insgesamt **kühl** und kann zur Behandlung warmer Zustände verwendet werden.

- Anwendung:
- Dosierung: 3x täglich 2.5-5ml Tinktur in 1 Tasse Lycium-Dekokt
 - Lycium-Dekokt: 15g Goji Beeren (Lycium-Früchte) mit 750ml Wasser 20 Minuten köcheln, abseihen, restliche Flüssigkeit ausdrücken. Ergibt 1 Tagesmenge.

- Dauer: 1-2 Monate, mit Pausen und individuellen Modifikationen

- Vorsichtsmassnahmen:
- Kontraindiziert bei Kälte-Syndromen
 - bei Mi-Qi-Mangel mit Nässe: modifizieren oder nur mit Vorsicht verwenden
 - Schwangerschaft: kontraindiziert
 - Stillzeit: kompatibel

- Citkovitz, C. (2020). Clinical challenges in pregnancy. Fortbildung Chiway AG
 - Schroll, J. (2013). Atlas Tuina (1. Auflage). München: Urban & Fischer
 - Fragebogen EPDS. <https://postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html>, abgerufen am 2.1.2026
 - Becker, S., Aubert, Ch., Ackermann, Ch. (2017). Akupunktur in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (2.Auflage). Schiedlberg: Bacopa
 - Ross, J. (2013). Die Rezepturen (1. Auflage). Bad Kötzing: Verlag Systemische Medizin
 - ICM Master App. https://icm-master.app/icm_version_2, abgerufen am 2.1.2026



Autorin: Priska Breitenmoser

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom (Akupunktur, Tuina), Dipl. Hebamme FH, Präsidentin Verein ICM Schweiz

Priska Breitenmoser verfügt als Hebamme über langjährige Erfahrung in der Behandlung von Frauen vor, während und nach der Geburt. Bereits 2003 in Hebammenakupunktur ausgebildet (Zhong Institut), absolvierte sie 2022 die höhere Fachprüfung zur Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TCM (Akupunktur & Tuina). Bei Jeremy Ross liess sie sich in der Integrativen Chinesischen Medizin (ICM) für die Anwendung Westlicher Arzneipflanzen ausbilden und konnte somit das Therapieangebot entsprechend erweitern. 2024 gründete sie, gemeinsam mit Maja Sutter und Dr. Urs Müller, den Verein «ICM Schweiz», welchen sie präsidiert. Priska Breitenmoser arbeitet seit 20 Jahren in eigener Praxis in Gossau SG.

www.hebammenpraxis-gossau.ch
www.akupunktur-gossau.ch

Der Verein ICM Schweiz

- fördert den fachlichen Austausch unter Mitgliedern (Intervision)
- organisiert Weiterbildung und Supervision für Mitglieder
- setzt sich ein für die Verfügbarkeit der verwendeten Arzneimittel
- bezweckt die Förderung der Integrativen Chinesischen Medizin nach dem System von Jeremy Ross

www.icm-schweiz.ch

Intervision online - offen für alle Interessierten

Für die Repetition des Gelernten und die erleichterte Anwendung im Alltag führen wir als Verein ICM Schweiz regelmässige Intervisionstreffen durch, ca. 7-10x pro Jahr. Die Teilnahme ermöglicht allen Interessierten einen Einblick in die Therapie mit westlichen Kräutern nach Jeremy Ross. Mitglieder Verein ICM Schweiz -> KOSTENLOS

Alle übrigen Interessierten -> 1. TEILNAHME KOSTENLOS, danach CHF 30.- pro Treffen

Weitere Informationen, Daten und Anmeldung: www.icm-schweiz.ch

26.05.2027 - 05.04.2028 Grundkurs (44h) Westliche Kräuter mit TCM anhand der Integrativen Chinesischen Medizin (ICM) nach Jeremy Ross

Der Kurs wird hybrid angeboten: Erster und letzter Kurstag vor Ort (Winterthur), restliche Module online. Unterrichtssprache: Deutsch.

Wissen über diverse westliche Kräuter, ihre Anwendungsbereiche und Nebenwirkungen. Behandelt die häufigsten Krankheitsbilder (TCM und Schulmedizin) des Praxisalltags. Vermittelt hands-on Wissen, welches direkt und ab dem ersten Kurstag angewendet und eingeübt werden kann.

Ausschreibung / Anmeldung: www.chiway.ch

Jeremy Ross: Webinare / Bücher / ICM Master

Einzelheiten zu den Webinaren und Büchern über Kräutermedizin von Jeremy Ross, sowie zu "ICM Master", seiner neuen App für Kräutermedizin, für einfaches, schnelles und sicheres Rezeptieren erhalten Sie unter:

www.integrative-chinese-medicine.com