

Mit TCMswiss Stress abbauen

Der Arbeitsalltag wird immer schneller. Nicht nur für Firmeninhaber und Kaderleute – heute gilt das für Berufsleute aller Stufen. Das laugt aus. Die Statistiken zeigen es unmissverständlich: immer mehr Menschen sind diesem Druck nicht mehr gewachsen. Sie werden krank. Um sich nicht selbst in dieser Statistik wiederzufinden, gilt es rechtzeitig zu handeln.

Die Hektik in der Arbeitswelt fordert ihren Tribut. Immer mehr Menschen erhalten Psychopharmaka, sind über lange Zeit krankgeschrieben – oder sind gar nicht mehr arbeitsfähig. Steigende Anforderungen am Arbeitsplatz oder in der Ausbildung, die immer höhere Komplexität der Aufgaben, die Fülle an Terminen und Gleichzeitigkeiten. Dies sind die meistgenannten Gründe, wenn es zu Zusammenbrüchen kommt. Aber auch das Privatleben kann belasten. Die Kinder oder der Lebenspartner können stark fordern – und die Freiräume für sich selbst werden immer enger. Irgendwann ist das Fass voll. Und läuft über.

Warnsignale erkennen

Stress, Burnout, Depression: sie entstehen nicht plötzlich. In der Regel entwickeln sie sich über einen längeren Zeitraum. Oft sind es gerade motivierte und besonders engagierte Personen, die es trifft. Schwinden die Kräfte, ziehen sie sich immer mehr zurück. Wer sich zu sehr für andere – oder eine Sache – aufopfert, läuft Gefahr, nicht mehr auf sich selbst zu achten. Schliesslich kommt es zu körperlichen Beschwerden. Man ist angespannt, kann sich nicht mehr konzentrieren, fühlt sich erschöpft, bekommt Angstzustände, wird unruhig. Und diese Zustände führen nicht selten zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen. Darunter Allergien, Schlafstörungen, Herz-/Kreislaufprobleme, Migräne oder psychische Krankheiten bis hin zur Depression.

Harmonisierung von Körper und Geist

Aus dieser Abwärtsspirale hilft nur eines: frühzeitig intervenieren und handeln. Die Betroffenen müssen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Langfristig bedeutet das: bisherige Verhaltensmuster und Gewohnheiten ändern und Wert auf eine bewusste Lebensweise legen. Sind aber bereits Symptome vorhanden, braucht es noch mehr. Keine gute Idee ist es, mit Medikamenten die Symptome zu unterdrücken. Im Gegenteil: die Gefahr von Nebenwirkungen und Abhängigkeiten ist gross. Das Problem wird so noch grösser. Ganz ohne Nebenwirkungen helfen die Behandlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Alle Behandlungen von TCMswiss wirken auf mehreren Ebenen: Einerseits zielen sie direkt auf die Symptome und deren körperliche Ursachen, gleichzeitig stärken sie das ganze System, den ganzen Menschen. Körper und Geist. So können sich Blockaden lösen, Symptome wie Anspannung, Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen verschwinden – und die Betroffenen finden zurück in ihre Kraft. Oft schon nach acht bis zwölf Behandlungen.

Natürliche Methoden – bewährt seit Jahrtausenden

Nicht jeder Patient braucht das Gleiche. Sorgfältig erstellen die TCMswiss-Therapeuten für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan. In der westlichen Welt ist die Akupunkturbehandlung die bekannteste TCM-Methode. Dabei setzt der Therapeut feine Einweg-Stahlnadeln in exakt definierte Punkte auf den Meridianen (Energiebahnen). Nach Vorstellung der Jahrtausende alten Heilmethode zirkuliert auf diesen Bahnen die Lebensenergie des Menschen, das Qi. Ist dieser Fluss gestört, entstehen Krankheiten und Schmerzen. Schmerzsymptome sprechen auf Akupunktur-Behandlungen sehr gut an. Doch den grössten Erfolg verspricht eine Kombination aus verschiedenen Methoden. TCMswiss bietet darum in allen

Praxen auch verschiedene andere TCM-Anwendungen an. Zum Beispiel das Schröpfen: Bei dieser Methode werden kleine Glaskugeln erhitzt und mit ihrer offenen Seite auf bestimmte Punkte am Körper gesetzt. Unterdruck zieht die Haut dann an diesen Stellen an, beeinflusst den Energiefluss und fördert die Durchblutung. Wenn nötig, werden die Behandlungen durch die Gabe einer persönlichen Kräutermischung ergänzt. Mit der Moxa-Wärmebehandlung und der Tuina-Massage stehen zwei weitere wertvolle TCM-Methoden zur Verfügung.

Ergänzung zur Schulmedizin

Die TCM wurde und wird in China – dem bevölkerungsreichsten Land der Erde – über Jahrtausende erprobt und erfolgreich praktiziert. Immer mehr Menschen weltweit machen mit diesem Heilsystem gute Erfahrungen. Auch im Westen wächst die Anerkennung der TCM. Viele Mediziner der Schulmedizin haben die Potenziale dieses Heilsystems erkannt. Ein Beispiel ist Dr. med. Ronald Schreiber, leitender Arzt im Spital Bülach. Neben der klassischen Schmerzmedizin legt er und sein Team Wert auf die ganzheitliche Sichtweise der TCM. Gerade bei komplexen Krankheitsbildern wie chronischen Schmerzen zeigt sich deutlich: Die TCM ist eine wirkungsvolle Ergänzung auch zu westlichen Methoden.

16 Praxen in der Schweiz – neu auch in Wil

TCMswiss beschäftigt ausschliesslich Therapeuten mit langjähriger Erfahrung als TCM-Arzt in China. Die meisten von ihnen praktizieren schon seit mehreren Jahrzehnten. Sie schöpfen aus einem sehr grossen Erfahrungsschatz und tauschen die erfolgreichsten Methoden untereinander aus. Laufende Weiterbildungen sind selbstverständlich. So findet ein Jahrtausende altes Heilsystem und Schweizer Qualität zusammen. TCMswiss-Praxen gibt es 16-mal in der Schweiz. Neu auch in Wil.

Die 16 Zentren von TCMswiss AG

Im Einklang mit Körper und Geist.

Bülach – 043 422 99 88

Jiangning XI, über 23 Jahre Berufserfahrung

Spital Bülach – 044 383 18 18

Rachel FANG, über 20 Jahre Berufserfahrung

Frauenfeld – 052 721 18 18

Kaoming CHEN, über 22 Jahre Berufserfahrung

Heerbrugg – 071 799 18 18

Yijiang WU, über 28 Jahre Berufserfahrung

Küsnacht – 044 202 18 18

Guanwei MENG, über 30 Jahre Berufserfahrung

Romanshorn – 071 777 18 18

Zengguang GAO, über 10 Jahre Berufserfahrung

St.Gallen – 071 290 18 18

Zhijun CHEN, über 22 Jahre Berufserfahrung

Thalwil – 044 720 18 18

Xiongwu LUO, über 24 Jahre Berufserfahrung

Uster – 044 999 18 18

Youli ZHANG, 22 Jahre Berufserfahrung

Wil – 071 280 18 18

Lisa YUAN, über 27 Jahre Berufserfahrung

Winterthur – 052 223 18 18

Shubao LIU, über 26 Jahre Berufserfahrung

Zug – 041 750 18 18

Lisa YUAN, über 27 Jahre Berufserfahrung

Li Jun TANG, über 27 Jahre Berufserfahrung

Zürich beim HB – 044 211 18 18

Zhiqiang LIU, über 23 Jahre Berufserfahrung

ZH-Altstetten – 044 440 18 18

Li CHEN, über 29 Jahre Berufserfahrung

ZH-Höngg – 044 340 18 18

Xuefen SHI, über 24 Jahre Berufserfahrung

ZH-Oerlikon – 044 240 18 18

Huagang LIU, über 14 Jahre Berufserfahrung

www.tcmswiss.ch

Alltagsstress

Die Balance zurückgewinnen

Neu auch in Wil/SG
071 280 18 18

Akupunktur
Kräutertherapie
Schröpfen
Tuina-Massage

www.tcmswiss.ch

 **TCMswiss**[®]
Gesund sein. Gesund bleiben.