

Burn-out – die Chinesische Medizin hilft

Die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin organisiert zum siebten Mal den nationalen Tag der TCM. Dieser findet am 16. November statt und hat das Thema Burn-out. Auch in St. Gallen und Umgebung nehmen einige Praxen daran teil.

Die Mitglieder der Schweizerischen Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin, SBO-TCM, laden am kommenden Samstag zum Besuch in ihre Praxen ein, organisieren Vorträge und geben Auskunft zu den verschiedenen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese Aktivitäten vermitteln der interessierten Bevölkerung die Behandlungsmöglichkeiten der TCM und zeigen auf, wie unterschiedlichste Krankheiten, unter anderem auch Burn-out, mit TCM erfolgreich therapiert werden können.

Die Berufsorganisation ist bereits in den Tagen vor dem 16. November aktiv. Dann findet nämlich die Spendenwoche des TCM-Sozialforums statt. Vom 11. bis 16. November spenden TCM-Therapeuten pro Behandlung fünf Franken. Der Erlös fliesst in weltweite Hilfsprojekte. Das TCM-Sozialforum ermöglicht damit auch sozial benachteiligten Menschen die Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Eine Liste aller am nationalen Tag der TCM teilnehmenden Praxen ist im Internet unter www.sbo-tcm.ch ersichtlich.

Burn-out spielt zentrale Rolle

Das Burn-out-Syndrom und andere stressbedingte Erkrankungen werden laut Weltgesundheitsorganisation WHO eine zentrale Rolle in der Gesundheitsversorgung des 21. Jahrhunderts spielen. Immer mehr Beschäftigte sind mit ihrer Arbeit überfordert und fühlen sich am Abend «ausgebrannt».

Zu viel Stress kann sich durch körperliche Symptome wie Rücken- oder Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Tinnitus oder erhöhter Infektanfälligkeit bemerkbar machen. So weit sollte man es nicht kommen lassen. Mit Vorteil schafft man sich befriedigende Ausgleichsaktivitäten, die einen erfreuen. Freude ist ein wohlthuender Zustand, der das reibungslose Funktionieren der inneren Organe und ihrer psychischen Fähigkeiten begünstigt.

Burn-out beruht auf einem ungünstigen Zusammenwirken von zu hoher (Arbeits-)Belastung und nicht angemessenem persönlichem Umgang mit dieser Belastung. Äussere pathogene, also krankmachende Faktoren, nämlich die Belastungen, sowie innere pathogene Faktoren wie die sieben Emotionen beeinträchtigen massiv den freien Fluss



Akupunktur ist die gezielte therapeutische Beeinflussung von Körperfunktionen über spezifische Punkte der Körperoberfläche.



Beim Schröpfen werden Schadstoffe über die Haut ausgeleitet.



Die Mischung macht es aus bei der Arzneimitteltherapie.



Die Akupressur stimuliert die Meridiane und wirkt ausgleichend.

der Lebensenergie Qi. Das physische und psychische Gleichgewicht gerät in eine gefährliche Schieflage.

Da die Chinesische Medizin die Emotionen nicht getrennt von den Organen sieht, rufen Veränderungen des Seelenlebens nach ihrem Verständnis zwangsläufig körperliche Symptome hervor. Extreme körperliche Erschöpfung und stark reduzierte Leistungsfähigkeit paart sich dabei oft mit Hilflosigkeit, Verzweiflung und Zynismus.

Ganzheitliche Heilmethode

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine ganzheitliche Heilmethode, deren Weisheit Körper, Geist, Seele, Ernährung, Lebensstil und Energie integrativ umfasst. Danach fliesst die Lebensenergie Qi durch die Meridiane im Körper. Diese Leitbahnen verbinden sich mit inneren Organen. Über die Nadelung von Akupunkturpunkten, Verschreibung von chinesischen Kräutern und weiteren Therapieformen der TCM wird der Organismus gezielt stimuliert, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Fliesst die Lebensenergie Qi ungehindert durch die Leitbahnen, sind die Bedingungen für die inneren Organe optimal. Yin und Yang sind somit ausgeglichen und der Mensch ist gesund. (pd)

Die sieben Emotionen

Freude, Wut, Kummer, Nachdenklichkeit, Trauer, Angst oder Schrecken werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin unter dem Oberbegriff der «Sieben Gefühle» zusammengefasst. Nimmt eines davon Überhand oder dauert über längere Zeit an, wird die psychische Ausgeglichenheit gestört, die Kraftreserven werden angegriffen und eine Erkrankung kann eintreten. Als materielle Basis beim Zusammenspiel mit den psychischen Funktionen werden die fünf Speicherorgane verstanden. Dies sind jene Organe, die in besonderer Weise Blut speichern, nämlich Herz, Leber, Milz, Niere und Lunge. Bei der sogenannten Syndromdiagnostik der chinesischen Medizin spielt unter anderem auch die Diagnostik nach den Speicherorganen eine Rolle. (pd)

Anzeigen

ZENTRUM FÜR SCHULMEDIZIN & TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN
ST.GALLEN

TAG DER OFFENEN TÜR

am Samstag 16. November 2013
von 10.00 – 16.00 Uhr

Gerne begrüßen wir Sie am Tag der TCM in unserer Praxis und beraten Sie über die verschiedensten Methoden der TCM.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Qunsheng Jiang
Master TCM China und dipl. Akupunkteurin SBO Schweiz

Dr. med. Werner Girgsdies
FMH Anästhesie und Schmerztherapie

Rosenbergstr. 12a | 9000 St.Gallen | 071 222 82 31

Tag der Chinesischen Medizin am Samstag, 16. November 2013

Wussten Sie schon, dass bereits seit 4 Jahren in der Gemeinschaftspraxis der Orthopädie St. Gallen Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) angeboten wird?

Das Therapie-Angebot umfasst:

- Akupunktur
- Laserakupunktur (für nadel scheue Patienten und Kinder)
- Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr
- Tuina-Massage/Schröpfungsmassage
- Chinesische Kräutermedizin
- Ernährungsberatung

Kommen Sie vorbei und machen Sie sich ein Bild von unseren TCM-Räumlichkeiten und nutzen Sie die Gelegenheit für ein unverbindliches Beratungsgespräch am:

Samstag, 16. November 2013

10.00–11.00 Uhr
Vortrag zum Thema TCM und Gesundheitspflege mit Naturgesetz mit anschliessender Vorführung und Selbstheilungsübungen

11.00–13.00 Uhr
Individuelle Beratung

14.00–15.00 Uhr
Vortrag zum Thema TCM und Gesundheitspflege mit Naturgesetz mit anschliessender Vorführung und Selbstheilungsübungen

15.00–17.00 Uhr
Individuelle Beratung

Lifei Rüttimann-Huang, kantonale approbierte Naturheilpraktikerin mit Doppelstudium in Germanistik und Chinesische Medizin mit Master-Diplom, wendet bei zahlreichen Patienten die alte chinesische Philosophie an zur Behandlung unter anderem von:

- Allergien (Heuschnupfen, Asthma etc.)
- Migräne
- Schmerztherapie
- Arthrose
- Schlafstörungen
- Gesundheitsprophylaxe

Ich freue mich auf Ihren Besuch

Orthopädie St. Gallen/TCM
Rosenbergstrasse 42b, 9000 St. Gallen
Tel. 071 228 88 95

Keine Anmeldung erforderlich

Praxis zur Brugg

Daniela Wenger-Selinger
Akupunktur, Tuina, Kräuter

Krankenkassen anerkannt
(mit Zusatzversicherung)

Sa, 16.11.2013, 9–16 Uhr

Tel. 071 340 09 73
www.praxiszurbrugg.ch

Bruggmoos 16
9042 Speicher

Kunst der Energie

Angebot St. Gallen
Qi Gong
Tai Ji Quan
Shaolin Kung Fu
Workshops
Retreats

Angebot Speicherschwendi AR
Qi Gong
Kinder/Jugend Shaolin Kung Fu
Qi Gong Tui Na (Behandlung)

Kontakt
Petra Martinet-Rusch
Rehetobelstrasse 6
9037 Speicherschwendi/AR
Tel. 071 344 19 75
martinet@kunstderenergie.ch

kunstderenergie.ch

Ein Inserat wirkt – mit uns erst recht.
www.publicitas.ch/stgallen

publicitas

Samstag, 16. November
offene Türen von 10–16 Uhr

Kurzvorträge zum Thema

Burnout

je 11, 14 und 15 Uhr (ca 20. Min.)
Fragenbeantwortung, Eintritt frei

WEISSER KRANICH
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN
AKUPUNKTUR

St. Gallerstrasse 64, 9200 Gossau
071 385 88 88
info@weisserkranich.ch
www.weisserkranich.ch

Seit 20 Jahren

FHM Akupunktur / TCM

Praxis für Komplementärmedizin

Dr. med. Bruno Anderes
Zwinglistrasse 13
9000 St. Gallen

Tel. Anmeldung: 071 223 30 11