



# TCM Traditionelle Chinesische Medizin



DR  
**STEFAN  
WANKE**

FACHARZT FÜR ALLGEMEINE  
INNERE MEDIZIN, M.SC. IN TCM

EBNATERSTRASSE 18 | 9642 EBNAT-KAPPEL

071 993 14 11 | info@arztpraxis-wanke.ch  
www.arztpraxis-wanke.ch

Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft

## Schmerzen – das muss nicht sein

**Kaum werden die Tage wärmer, zieht es die «Bewegungsmenschen» raus in die Natur. Sie alle folgendem dem Drang nach Bewegung. Bei manchen von gehören Muskelschmerzen oder eine Sportverletzung dazu. Sie sind Bestätigung dafür, dass sie hart trainiert haben.**

Was aber, wenn der Körper die Grenzen immer tiefer ansetzt? Wenn Abnützungerscheinungen jede Bewegung zur Qual machen? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verfügt über ein breites Spektrum an Wissen und Methoden, um Schmerzen des Bewegungsapparates zu lindern oder zu heilen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin. Aus der Sicht der TCM sind Körper und Geist gesund, wenn die Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht sind und die Energie im Körper fließen kann. Durch die TCM-Behandlung werden Energieblockaden gelöst, körpereigene Wirkstoffe aktiviert und Organfunktionen gestärkt. Zu den Behandlungsmethoden der TCM gehören Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Arzneimitteltherapie, chinesische Ernährungslehre und Qi-Gong (Atem-, Konzentrations- und Meditationstechnik). Ob akute und chronische Rückenschmerzen, postoperativen Schmerzen, Schulterschmerzen,

Kniebeschwerden - so vielfältig die Erkrankungen des Körpers sind, so vielfältig sind die Behandlungsmöglichkeiten mit TCM. Während die Schulmedizin chronische Gelenkschmerzen pauschal als «Rheumatische Krankheiten» bezeichnet, bietet die traditionelle chinesische Kräutermedizin eine ausführlichere Differenzierung dieser Beschwerden. Bei muskulären Beschwerden kann der TCM-Therapeut zum Beispiel so genannte Ashi-Punkte nutzen, um mit feinen Nadeln zu behandeln. Auch die Tuina-Massage oder QiGong werden erfolgreich eingesetzt. Die TCM-Fachperson nimmt sich in der ersten Sitzung Zeit für ein ausführliches Gespräch und stellt anhand der Qualität von Puls und Zunge eine Diagnose. Er wählt die bestmögliche TCM-Methode oder wählt eine kombinierte Behandlung. Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website: [www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch). **TCM Fachverband Schweiz**  
Alfred Lienhard Strasse 1  
9113 Degersheim  
[www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)



**TCM Behandlungen  
sind unsere Spezialitäten.**

Warten Sie nicht länger.  
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin  
bei unserem Spezialisten.

Mit Alternative-  
Zusatzversicherung  
anerkannt

**Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen, Moxa,  
Kräutertherapie, Ernährungsberatung**

TCM Vital Praxis • Poststrasse 20 • 9630 Wattwil • Tel. 071 311 3777 • [www.tcm-vital.ch](http://www.tcm-vital.ch)



Sicherheit in ihrer  
schönsten Form.



Der neue Levorg 2.0i 4x4  
ab Fr. 27'750.-



Abgebildetes Modell: Levorg 2.0i AWD Luxury, Lineartronic, 5-türig, 150 PS, Energieeffizienz-Kategorie G, CO<sub>2</sub> 169 g/km (39 g/km\*), Verbrauch gesamt 7,4 l/100 km, Fr. 35'500.- (Farbe Pure Red). Levorg 2.0i AWD Advantage, Lineartronic, 5-türig, 150 PS, Energieeffizienz-Kategorie G, CO<sub>2</sub> 165 g/km (38 g/km\*), Verbrauch gesamt 7,2 l/100 km, Fr. 27'750.- (Farbe Pure Red). Durchschnitt aller in der Schweiz verkauften Neuwagenmodelle (markenübergreifend): CO<sub>2</sub> 137 g/km. \*CO<sub>2</sub>-Emissionen aus der Treibstoff- und/oder Strombereitstellung. Die Angaben zu Treibstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden auf der Basis des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf NEFZ-Werte zurückgerechnet. Alle aufgeführten Nettopreise sind unverbindliche Preisempfehlungen inkl. 7,7% MWSt. Preisänderungen vorbehalten.

## Auto Bollhalder AG

9630 Wattwil, Telefon 071 988 30 33  
[www.auto-bollhalder.ch](http://www.auto-bollhalder.ch)

## Garage W. Forster AG

8732 Neuhaus, Telefon 055 292 17 77  
[www.garage-forster.ch](http://www.garage-forster.ch)

Nach dem Unfall

## Was tun im Schadensfall?

**Wer einen Unfall unverletzt übersteht, hat Glück im Unglück – es sei denn, er kümmert sich nicht ausreichend um die Frage: Wer kommt für den Schaden auf?**

Bei einem Blechschaden informieren Sie umgehend Ihre Motorfahrzeugversicherung, indem Sie ihr das ausgefüllte Unfallprotokoll schicken. Eine sofortige Intervention bei den Strafbehörden ist hingegen wenig sinnvoll: Wurde ein Rapport erstellt, warten Sie besser ab, bis die Polizei oder die Staatsanwaltschaft Sie kontaktiert.

**Soll ich die Vollkaskoversicherung auch dann einschalten, wenn ich finde, der andere sei schuld?** Das hängt von der Beweislage ab. Bei Blechschaden muss derjenige Lenker, der Schadenersatz vom anderen oder von dessen Versicherung verlangt, dessen (Mit-)Verschulden für den Unfall nachweisen können.

Vor allem wenn es keine Drittpersonen gibt, die den Unfallhergang bezeugen können, kann das schwierig sein. Dann lohnt es sich abzuklären, ob die eigene Vollkaskoversicherung ohne Selbstbehalt und Bonusverlust für den Schaden am eigenen Auto aufkommen würde.

**Was tun, wenn der andere Lenker den Schaden nicht bei seiner Versicherung anmeldet oder wenn er alles abstreitet?** Wenn die Polizei vor Ort war oder Sie mit dem Unfallbeteiligten ein Protokoll ausgefüllt haben, sind auch die Motorfahrzeugversicherungen bekannt. Somit können Sie sich auch auf eigene Faust bei der Gegenversicherung melden. Haben Sie kein Unfallprotokoll erstellt, kennen aber das Kennzeichen des involvierten Fahrzeugs, können Sie über das Strassenverkehrsamt des Kantons, wo dieses zugelassen ist, den Versicherer in Erfahrung bringen. Bestreitet der Lenker zudem plötzlich,

was er auf der Unfallstelle noch zugegeben hat, sollten Sie nachträglich noch zur Polizei gehen. Ohne Unfallprotokoll und Zeugen dürfte Ihre Beweislage aber schwierig sein.

**Darf ich den Schaden an meinem Auto sofort reparieren lassen?**

Diejenige Versicherung, die den Schaden voraussichtlich übernehmen wird, hat das Recht, Ihr Auto von einem Experten begutachten zu lassen. Steht der Wagen bereits in der Werkstatt, wird die Versicherung die Reparaturkosten möglicherweise direkt mit dem Garagisten aushandeln. Ist das Auto schrottreif oder nimmt die Reparatur längere Zeit in Anspruch, bekommen Sie von der Versicherung ausnahmsweise und nur für eine beschränkte Zeit einen Ersatzwagen bezahlt, wenn Sie besonders darauf angewiesen sind und Sie sich nicht auf günstigere Weise einen fahrbaren Untersatz beschaffen können. pd



**BÜEL-GARAGE AG**  
Autohaus  
Reparaturen  
aller Marken

Ihr Büel-Garage AG-Team  
am Rickenpass / CH-8725 Gebertingen  
Tel. 055 284 10 44  
[www.buel-garage.ch](http://www.buel-garage.ch) / [www.westy.ch](http://www.westy.ch)