

# So hilft Traditionelle Chinesische Medizin bei psychischen Beschwerden

Depressionen und Burnouts gehören in der westlichen Welt zu den häufigsten psychischen Beschwerden. Aufgrund der Coronapandemie nehmen psychische Probleme und Erkrankungen weiter zu. Denn die durch Covid-19 ausgelösten Ängste oder Sorgen und die Einschränkung der Sozialkontakte sind für labile Personen oft sehr schwierig.

## Woran erkennt man eine Depression oder ein Burnout?

Mögliche Symptome einer Depression sind ein starker Verlust des Selbstwertgefühls, ausgeprägte Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Antriebsminderung sowie eine stark pessimistische Zukunftsperspektive.

Das Burnout (Belastungsdepression) bezeichnet einen Zustand der physischen und psychischen Erschöpfung. Betroffene fühlen sich «ausgebrannt», energielos, leer. Häufig entsteht ein Burnout durch langanhaltenden Stress. Betroffene stehen über längere Zeit unter hohem Druck und es mangelt an Erholungs- und Entspannungszeit. Häufige Erstsymptome sind Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Gereiztheit.

## «Das geht mir an die Nieren»

Jeder von uns kennt die Aussagen «Das geht mir an die Nieren» im Zusammenhang mit Angstgefühlen oder «ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen», wenn jemand schlechte Stimmung ausstrahlt. Aus Sicht der TCM sind Organe wie die Niere, das Herz oder die Leber an den genannten Symptomen bei Depression oder Burnout beteiligt. Dies bedeutet nicht, dass diese Organe erkrankt sind, sondern dass sie in den Augen



der TCM in einem energetischen Ungleichgewicht sind. Diese energetischen Störungen lassen sich sehr gut mit Akupunktur und mit Kräutern behandeln.

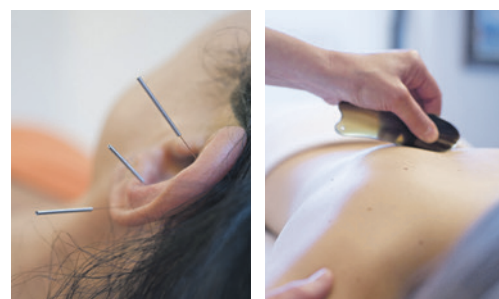
## Wie kann TCM helfen?

Depressionen oder Burnout: Bei schwerwiegenden Fällen von psychischen Problemen ist es wichtig, sich in die Hände eines erfahrenen Psychologen oder Psychiaters zu begeben. Die TCM hilft als begleitende Behandlungsmethode, die Energien wieder in Schwung zu bringen und kann körperliche und emotionale Symptome lindern sowie Nebenwirkungen von allfälligen medikamentösen Therapien reduzieren. Dabei kann eine TCM-Fachperson sehr individuell auf die einzelnen psychosomatischen Symptome eingehen und diese oft erfolgreich behandeln.

Leichte Tendenzen zu einer depressiven Verstimmung: Sind nur leichte Symptome spürbar, kann auch ausschliesslich mit alternativmedizinischen Methoden therapiert werden. Die Organe in energetischem Ungleichgewicht werden wieder ausbalanciert, so dass die Energie frei fließen kann. Begleitend können Qi-Gong-Übungen oder Tuina-Massagen die innere Ruhe und Gelassenheit stärken. Auch Tipps zu Ernährung und Lebensführung können dabei helfen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

## Gut ausgebildete TherapeutInnen

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt mit Vorteil ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbands Schweiz. Damit ist gewährleistet, dass er/sie eine gute Ausbildung und anerkannte Prüfungen vorweist und sich regelmässig weiterbildet. Bei nicht-ärztlichen TherapeutInnen übernimmt eine entsprechende Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten. Ärzte mit Fähigkeitsausweis in TCM können Behandlungen in einem begrenzten Umfang über die Grundversicherung abrechnen.



Bilder: © Peter Maurer für den TCM Fachverband Schweiz

Detaillierte Informationen zu anerkannten Therapeutinnen, den Behandlungsmethoden sowie Erfahrungsberichte finden Sie auf der Website [www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)





Jeden Monat  
Info-Anlässe

Geh deinen Weg.

Ein Beruf mit Sinn und Zukunft: Als TCM-NaturheilpraktikerIn mit eidg. Diplom in Akupunktur/ Tuina behandeln Sie kompetent und persönlich, arbeiten selbstbestimmt. Unsere Ausbildungen sind modular: Starten Sie jederzeit, studieren Sie in Ihrem Tempo. Wir freuen uns auf Sie.

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

Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10  
info@heilpraktikerschule.ch





Luzia Giger

- Akupunktur
- Tuina
- Chinesische und westliche Arzneimitteltherapie
- Ernährungsberatung
- Fussreflexzonenmassage

Krankenkassen anerkannt



Naturheilpraktikerin  
mit eidgenössischen Diplom in  
Traditionelle Chinesische Medizin TCM

076 473 00 85, Dorfstrasse 23, Ebikon  
[www.tcm-giger.ch](http://www.tcm-giger.ch)

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin



THERAPIE GANZHEITLICH  
Sylvia Roth

Dipl. Heilpraktikerin der  
Chinesischen Medizin HPS

Beratung und Therapie, individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse angepasst.

- Akupunktur
- Diätetik
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- Beratungen

Luzernerstrasse 62 | 6030 Ebikon | 079 833 12 66 | [www.therapieganzheitlich.ch](http://www.therapieganzheitlich.ch)