

So hilft Ihnen die TCM durch die Covid-Zeit

Nach wie vor sind die Folgen der Covid-19-Pandemie in unserem Alltag deutlich spürbar. Die physischen und psychischen Auswirkungen belasten viele Menschen sehr. Manche sorgen sich um ihre eigene Gesundheit, andere fürchten, dass Angehörige schwer erkranken könnten. Die Einschränkungen und Veränderungen, welche die Pandemie mit sich gebracht hat, führen zu Frust, Angst und/oder Wut. Eine Fachperson für Traditionelle Chinesische Medizin TCM ist hierfür eine ideale Anlaufstelle. Wir zeigen Ihnen auf, wie die TCM Sie in dieser schwierigen und anspruchsvollen Zeit unterstützen kann.

Stärkung des Immunsystems

Unser Immunsystem ist ein wahres Wunder der Natur. Wir sind einer möglichen Infektion mit Sars-CoV-2 nicht schutzlos ausgeliefert, denn unsere Abwehrkräfte haben im Laufe der Zeit unterschiedliche Strategien entwickelt, um Krankheitserreger wie Viren erfolgreich abzuwehren. Ob wir bei einer möglichen Infektion schwer erkranken, hängt entscheidend davon ab, wie stark unser Immunsystem ist.

Die gute Nachricht ist: Wir können unser Immunsystem präventiv unterstützen. So lässt sich der Verlauf einer möglichen Erkrankung günstig beeinflussen. Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM ist es wichtig, dass die Lebensenergie «Qi» im Körper, genau genommen in den sogenannten Meridianen (Energieleitbahnen), frei fliessen kann. Blockaden die-



ses Energieflusses können unser Immunsystem schwächen. Diese können sowohl von innen heraus (emotional) entstehen, als auch von aussen kommen. Um Blockaden zu beseitigen und damit die Funktionalität des Immunsystems zu stärken, wendet die TCM folgende Methoden an:

- Akupunktur
- Kräutertherapie
- Schröpfen und Moxibustion (Wärmebehandlung)
- Gesunde Ernährung und Lebensführung

Begleitend zur Impfung

Wer sich für die Covid-Impfung entscheidet, erlebt möglicherweise unerwünschte Nebenwirkungen. Die TCM bietet Therapiemöglichkeiten an, um diese zu lindern oder gar zu verhindern. Dazu empfiehlt es sich, bereits vor der Impfung einen Termin zu vereinbaren. Sollten dennoch Nebenwirkungen auftreten, kann die TCM dabei helfen, dass diese schneller wieder abklingen. Mittels Akupunktur, Kräutertherapie und Ernährungstipps kann der Körper ideal unterstützt werden.

Unterstützung für die Psyche

Die Covid-Pandemie bringt nicht nur körperliche, sondern auch psychische Herausforderungen mit sich. Das zeigen auch die überfüllten Praxen von Psychiatern und Psychologen. Die Traditionelle Chinesische Medizin eignet sich hervorragend zur Behandlung von Ängsten, depressiven Verstimmungen, Unruhegefühlen, Gereiztheit und/oder Nervosität. Auch körperliche Begleiterscheinungen psychischer Beschwerden werden sehr erfolgreich behandelt. Dazu gehören zum Beispiel Schlafstörungen, Herzklopfen, Atembeschwerden, Verdauungsstörungen, mangelnder/übermässiger Appetit sowie Müdigkeit oder Erschöpfung. Mittels Akupunktur und Kräutertherapie werden die Energieströme im Körper reguliert und damit das emotionale Gleichgewicht wieder herge-



stellt und stabilisiert. Dies hilft Betroffenen, sich wieder ausgeglichen, zufrieden und entspannt zu fühlen. Bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wird die TCM-Behandlung mit einer psychologischen/psychiatrischen Begleitung kombiniert.

Gut ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten

Wer eine/n TCM-TherapeutIn sucht, wählt vorzugsweise ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. Dieser gewährleistet, dass seine Mitglieder über eine anerkannte Ausbildung verfügen, unabhängige Prüfungen absolvieren und regelmässig Weiterbildungen nachweisen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig bei der Versicherung abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.





Luzia Giger

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

Krankenkassen anerkannt



076 473 00 85, Dorfstrasse 23, Ebikon
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
- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Diätetik
- Manuelle Lymphdrainage
- Aromaölmassage

Luzernerstrasse 62 | 6030 Ebikon | 079 833 12 66 | www.therapieganzeitlich.ch



Lan TCM Praxis
LAN YU – TCM Spezialistin

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit über 35-jähriger wertvoller Erfahrung und von den Krankenkassen anerkannt.

Unsere Spezialgebiete:

- Stoffwechselbeschwerden (Übergewicht etc.)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautkrankheiten (Akne, Ekzeme etc.)
- Immunschwäche (Allergien, Heuschnupfen etc.)
- Frauenheilkunde (Zyklus, Wechseljahre etc.)
- Psychische Störungen (Depressionen etc.)

Alpenstrasse 9 (3. Stock) | CH-6004 Luzern | T 041 372 16 88
M 076 462 39 99 | info@lan-tcm-praxis.ch | www.lan-tcm-praxis.ch

TCM Pilatus
Chinesische Medizin in der Schweiz
Prävention · Therapie · Rehabilitation

Behandlungsmethoden:

- Akupunktur, Ohr-Akupunktur
- Akupressur, Tui-Na Massage
- Moxa-Therapie, Schröpfen
- Puls- und Zungendiagnose
- Chinesische Kräuter (Phytotherapie)

NATÜRLICHE GESUNDHEIT



Dr. TCM Fei Wang

Gafussstrasse 1, 6010 Kriens
Tel: +41 (0) 41 558 06 78
Email: info@tcmpilatus.ch
Web: www.tcmpilatus.ch

Krankenkassen anerkannt.
Mitgliedschaft: EMR, ASGA, EGK
Veana (ZSR 0840862)