

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 dieses 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 Begleitsymptome 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 hergestellt 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.



5 ELEMENTS
Traditionelle Chinesische Medizin

TCM. Mehr als Akupunktur.

Kommen Sie mit uns in Verbindung und erfahren Sie alles über die TCM Methoden.

T: 044 210 20 10 | info@5elements-tcm.ch
www.5elements-tcm.ch

Nähe Bahnhof Zürich: Usterstrasse 23 | 8001 Zürich



Online Info-Anlässe
z.B. Mi., 15. Dez., 19:15

HPS LUZERN

Geh deinen Weg.

Zum eidg. Diplom, z.B. in Ayurveda, Shiatsu, Cranio, Kinesiologie, TCM, Med. Massage (eidg. FA).
Starten Sie, sobald Sie bereit sind, studieren Sie in Ihrem Tempo. Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

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