

Ausgeruht in den Tag mit TCM

Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen – Tendenz steigend. Dies hat teilweise Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann Schlafstörungen in vielen Fällen erfolgreich behandeln.

Die TCM erklärt Schlafstörungen, je nach ihrer Art, mit einem Mangel oder einem Überschuss eines Elements oder Stoffes. Wer zum Beispiel nachts immer wieder aufwacht, vermehrt bewusst träumt und im Schlaf spricht, könnte von einem Yin-Energie-Mangel in der Leber betroffen sein. Das bedeutet nicht, dass das Organ Leber erkrankt ist, sondern dass die Energie, die nach TCM der Leber zugeordnet wird, nicht richtig fliesst. Das Ziel einer TCM-Behandlung ist es deshalb, einen diagnostizierten Mangel oder Überschuss auszugleichen. Aus Sicht der TCM wird der Schlaf besser, wenn Körper und Geist wieder eins sind und in allen Organen die Energie frei fließen kann.

Um die Ursache von Schlafstörungen zu finden, nimmt sich eine TCM-Fachperson viel Zeit. Dazu gehören die Untersuchung

von Puls und Zunge sowie ein ausführliches Gespräch.

Dabei wird der Patient ganzheitlich betrachtet. Der Allgemeinzustand, das Umfeld und allfällige Vorerkrankungen sind ebenfalls wichtig. Aus der daraus resultierenden Diagnose leitet sich die individuell auf Sie zugeschnittene Behandlung ab.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Die hauptsächlichen Behandlungsmethoden der TCM sind Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Kräuter und Ernährung nach TCM. Bei letzterem steht die Wirksamkeit auf den Organismus im Vordergrund. Welche Methoden eingesetzt werden, hängt von der Diagnose ab. Das Ziel der Behandlung ist es immer, den



Bild: Markus Steurer für TCM-FVS

Patienten als Ganzes zu stärken und seine Gesundheitskompetenz zu verbessern.

www.tcm-therapeuten.ch: Auf dieser Website finden Sie gut ausgebildete TCM-Fachpersonen. Über die Zusatzversicherung im Bereich Komplementär-/Alternativmedizin werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, vorgängig die Höhe der Leistungsübernahme zu klären.

Chinesische Medizin und Spiraldynamik®

Ich bin beglückt, wenn mein Stück Wegbegleitung gelingt, sich Räume öffnen, in denen Heilung geschieht und das Gegenüber gestärkt weiterziehen kann.

Ich freue mich über Ihre Kontaktnahme.

Sarah Arnold
Praxisgemeinschaft
Wyssgasse 3
8004 Zürich
079 522 66 49
info@saraharnold.ch
www.saraharnold.ch



SARAH ARNOLD



Lan TCM Praxis
LAN YU – TCM Spezialistin

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
mit über 35-jähriger wertvollen 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