

KOSTEN

Akupunktur und TCM-Diagnostik werden von der Grundversicherung übernommen. Weitere Leistungen sind in der Regel von einer komplementärmedizinischen Zusatzversicherung gedeckt. Alternativ ist auch eine Selbstzahlung möglich.

ANMELDUNG

Anmeldungen können von Patientinnen und Patienten selbst oder durch Zuweisung des behandelnden Hausarztes, Psychiaters oder Psychologen vorgenommen werden.

WEITERE AUSKÜNFTE

Für weitere Auskünfte stehen unsere Fachexperten im ambulanten und stationären Behandlungsbereich gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet unser Praxismanagement. Bitte wenden Sie sich an:

Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Selnastrasse 6

8001 Zürich

Telefon 044 716 38 38

zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



Aus dem Gleichgewicht

Spezialsprechstunde für Chinesische Medizin und Shiatsu-Therapie
am Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Aus dem Gleichgewicht

In der **Spezialsprechstunde für Chinesische Medizin und Shiatsu-Therapie am Zentrum für Psychosomatik Zürich City** werden Methoden der westlichen Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie mit dem jahrhundertealten Erfahrungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kombiniert. Die Ergebnisse zeigen, dass dies eine sinnvolle Kombination ist – insbesondere bei der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen.

STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Stress im Sinne eines Ungleichgewichts zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen zeigt sich vielfältig in kognitiven, emotionalen, muskulären, vegetativ-hormonellen und sozialen Reaktionen.

Ein solches Ungleichgewicht kann durch vielfältige Faktoren ausgelöst werden, z.B. durch schwerwiegende Lebensereignisse, chronische Konflikte, überhöhte Ansprüche, Versagensängste, Reizüberflutung, Identitätskrisen, soziale Isolation, Krankheiten oder Schmerzen. Häufig kommen bei der Entstehung von stressbedingten Erkrankungen mehrere Faktoren zusammen.

Die Folgen zeigen sich in vielfältigen Symptomen:

- Erschöpfung, Motivationsverlust, Niedergeschlagenheit
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Verringerung der Produktivität, Kreativität und Flexibilität
- Gefühlschaos, Nervosität, Reizbarkeit
- Anhaltende Müdigkeit, Schlafstörungen und chronische körperliche Symptome

SPEZIALSPRECHSTUNDE FÜR CHINESISCHE MEDIZIN UND SHIATSU-THERAPIE

Die Chinesische Medizin sieht den Menschen und das kosmische Geschehen als eine untrennbare Einheit. Beschwerden und Krankheiten sind Störungen der Harmonie zwischen Mensch und Kosmos und betreffen den gesamten Organismus sowie das seelische und geistige Leben. Das Konzept der Chinesischen Medizin setzt bei eben dieser Komplexität an: Es macht keine Trennung zwischen Körper und Psyche und sieht den Menschen eingebettet in einem sozialen Gefüge. Körper, Psyche und Lebenswelt beeinflussen sich gegenseitig.

Die Chinesische Medizin bietet die Möglichkeit, den Menschen individuell auf mehreren Ebenen (Körper, Geist, Seele) zu unterstützen und strebt die Wiederherstellung der inneren Balance und des seelischen Wohlbefindens an. Ziele dieser Behandlungen sind das Erlangen eines harmonischen Energieflusses (Qi), die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit, Unterstützung des Körpers in der Selbstheilung und die Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden. Ergänzend wirkt die Shiatsu-Therapie entspannend, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und beugt so gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor.

Nach einem ersten ausführlichen Gespräch wird gemeinsam ein individuelles und integratives Behandlungskonzept erarbeitet, basierend auf dem Wissen der Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie sowie den fünf Behandlungssäulen der Chinesischen Medizin (Akupunktur, Manuelle Therapie, Arzneimitteltherapie, Ernährungslehre, Bewegungstherapien und Lebenspflege). Meist ist – ergänzend zur Chinesischen Medizin – eine Psychotherapie empfehlenswert.