**Die Gesundheit fest im Griff**

Der Gesundheitstag der iTCM-Klinik Illertal und der Praxis Dr. med. Peter Bühler war ein voller Erfolg

**Rot an der Rot/Illertissen (jm).**

**Was hilft gegen Stress? Was tun bei Bluthochdruck und Schilddrüsenfehlfunktion? All das erfuhren die rund 120 Teilnehmer des Gesundheitstags in Rot an der Rot, der gemeinsam von der iTCM-Klinik Illertal GmbH und der Praxis Dr. med. Peter Bühler in Haslach/Kirchberg – akademische Lehrpraxis der Universität Ulm – veranstaltet wurde. Neben den Themen „Schilddrüse“, „Bluthochdruck“ und „Herzinfarkt“ stand vor allem der Dauerbrenner „Stress“ im Fokus des Gesundheitstags.**

„Frauen sind tendenziell einem höheren Stress-Risiko ausgesetzt, denn sie sind häufig mit einer Mehrfachbelastung konfrontiert: Sie müssen Beruf und Familie unter einen Hut bringen“, erklärte Chefarzt Dr. med. Wolfgang Pflederer, Ärztlicher Direktor der iTCM-Klinik Illertal GmbH. In seinem Vortrag „Stress in aller Munde“ ging er nicht nur auf die Ursachen von Stress ein und zeigte, welche Vorgänge Stress im Körper auslöst, er erklärte auch, wie Stress im Alltag nachhaltig vorgebeugt werden kann. Im Rahmen seines Vortrags präsentierte er zudem die neuesten Studien und Forschungsergebnisse in diesem Fachgebiet.

Stress war auch das Thema von Dr. med. Naixin Wu, Ärztlicher Leiter der iTCM-Klinik Illertal. Der ausgebildete TCM-Arzt ging auf die Besonderheiten der Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ein. Im Interview zeigte er zudem, wie unterschiedlich mit Stress in der chinesischen und der deutschen Kultur umgegangen wird.

Stress, Burnout und Depression – diese Begriffe werden in der heutigen Zeit oft in einen Topf geworfen. Hermann Leinfelder, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit konsiliarärztlicher Privatpraxis in der iTCM-Klinik Illertissen, machte die Unterschiede und Zusammenhänge zwischen den drei Erkrankungen deutlich und beleuchtete das Thema „Stress“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Einer weiteren Volkskrankheit widmete sich Dr. med. Peter Bühler, der in seinem Vortrag über Bluthochdruck aufklärte. Neben der Blutdrucksenkung durch Medikamente stellte der Facharzt für Allgemeinmedizin zudem vor, wie eine Veränderung des Lebensstils sowie natürliche und alternativmedizinische Behandlungsmethoden den Blutdruck positiv beeinflussen können.

Welche Ursachen Herzinfarkt hat, auf welche Anzeichen man achten sollte, wie man bei einem Herzinfarkt richtig reagiert und wie einem Infarkt vorgebeugt werden kann, das erfuhren die Teilnehmer des Gesundheitstags in einem weiteren Vortrag von Dr. med. Pflederer. Er betonte dabei, dass vor allem eine falsche Lebensweise Ursache für viele Infarkte sei. So gefährden Jugendliche durch falsches Essverhalten schon heute ihre Gesundheit von Morgen, so der Kardiologe.

„Die Schilddrüse durchschauen und verstehen“ – darum ging es in dem Vortrag von Dr. med. Liliana Boisdur, Fachärztin für Allgemeinmedizin in der Praxis Dr. med. Peter Bühler in Kirchberg. Sie veranschaulichte Aufbau und Funktionsweise der Schilddrüse und ging auf die Folgen von Schilddrüsenfehlfunktionen ein. Zudem erklärte sie den Teilnehmern, wie sich nicht nur durch Medikamente, sondern auch über die Nahrung, zum Beispiel durch Heidelbeeren, Erdbeeren oder Fisch, die Funktionen der Schilddrüse regulieren lassen.

**Über die iTCM-Klinik Illertal**

Die iTCM-Klinik Illertal GmbH ist eine Akutklinik nach §30GewO mit Ambulanz und stationärem Bereich. In ihr arbeiten die jahrtausendalte Erfahrungsmedizin Chinas und die westliche, naturwissenschaftlich geprägte Schulmedizin interdisziplinär unter einem Dach zusammen. Bereits 1999 wurde, damals noch unter dem Namen TCM-Klinik Ottobeuren, das integrative Konzept von Schulmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin entwickelt. Seit dem Standortwechsel 2010 führt die Klinik den Namen iTCM-Klinik Illertal und setzt mit dem „i“ ein deutliches Zeichen für die integrative, ganzheitlich-medizinische Betrachtung des Menschen. Der ganzheitliche Ansatz ist in der iTCM-Klinik Illertal durch die enge Zusammenarbeit mit der TCM-Hochschule Nanjing in China, der wissenschaftliche Begleitung der Universität Erlangen und der internen kritischen Selbstkontrolle fortlaufend gewährleistet und gesichert.

Die iTCM-Klinik Illertal beschäftigt derzeit insgesamt 17 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, darunter zwei deutsche und zwei chinesische Fachärzte sowie als Konsiliararzt einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

**Ansprechpartner für die Presse:**

Sigrid Losert, Geschäftsführerin

**Klinik für integrative Traditionelle Chinesische Medizin Illertal GmbH (iTCM-Klinik Illertal)**
Krankenhausstraße 7
89257 Illertissen
Tel. +49(0)7303 952926-0
Fax +49(0)7303 952926-90
E-Mail: info@itcm-illertal.de
[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)

Ingo Jensen

Jensen media GmbH

Hemmerlestraße 4

87700 Memmingen

Tel. +49(0)8331 99188-0

Fax +49(0)8331 99188-80

E-Mail: info@jensen-media.de

**Bildunterschrift:**

**gesundheitstag\_01.jpg**

Gut besucht: Der Gesundheitstag der iTCM-Klinik Illertal und der Praxis Dr. med. Peter Bühler. Foto: iTCM-Klinik Illertal

**170506\_gesundheitstag\_rot\_ad\_rot-74.jpg**Dr. med. Wolfgang Pflederer nahm die Themen „Stress“ und „Herzinfarkt“ in den Fokus. Foto: iTCM-Klinik Illertal

**gesundheitstag\_03.jpg**

Was gegen Bluthochdruck hilft, das erfuhren die Teilnehmer im Vortrag von Dr. med. Peter Bühler. Foto: iTCM-Klinik Illertal

**gesundheitstag\_04.jpg**

Dr. med. Liliana Boisdur klärte in ihrem Vortrag über die Schilddrüse auf. Foto: iTCM-Klinik Illertal