



# Wir sind für Sie da



## Sie haben noch Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich.

Ihr  
Chefarzt Dr. med. Wolfgang Pflederer  
Internist und Kardiologe  
Ärztlicher Direktor der iTCM-Klinik Illertal

**iTCM-Klinik Illertal GmbH**  
Krankenhausstraße 7  
D-89257 Illertissen

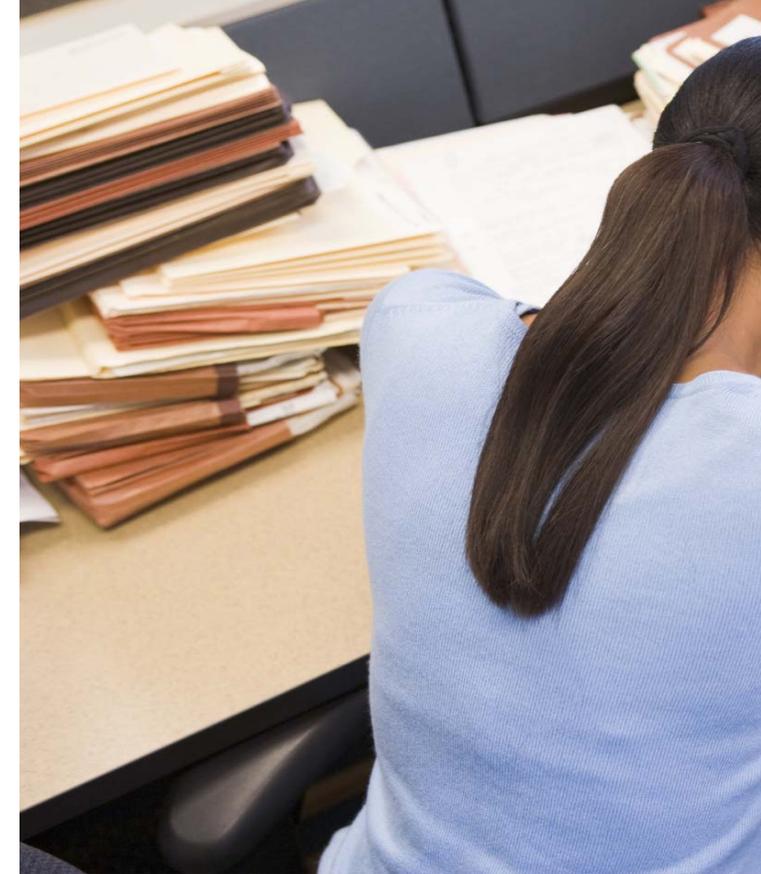
T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90

info@itcm-illertal.de  
www.itcm-illertal.de



**iTCM**  
KLINIK ILLERTAL

INTEGRATIVE  
TRADITIONELLE  
CHINESISCHE  
MEDIZIN



# Grüß Gott!

## Ihr Weg zu uns



# Stress & Burn-out

Nutzen Sie unseren Informationsabend über die Möglichkeiten und Grenzen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem Ärztlichen Leiter der iTCM-Klinik Illertal, Dr. med. Naixin Wu.

**Termin: jeden Mittwoch von 17 Uhr bis 19 Uhr.**  
**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Nachfolgend finden Sie einen Überblick über unser Spektrum der Stress-Diagnose und -therapie. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne zu Ihrer persönlichen Situation.



Mit den besten Wünschen  
für Ihre Gesundheit  
Ihre

Sigrid Losert  
Geschäftsführerin  
iTCM-Klinik Illertal

# nǐ hǎo und

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir alle kennen hektische Tage, Berge an Aufgaben, das Gefühl, sich verteilen zu müssen, um allen gerecht zu werden – kurz: Wir sind gestresst. Genau genommen fühlen wir dann Kopfschmerz, Verspannung oder Müdigkeit. Ob unser Körper oder unsere Psyche medizinisch gesehen gestresst sind, erkennen wir nicht so einfach. Dabei kann Stress etwa Bluthochdruck oder Verkalkungen der Schlagadern zur Folge haben oder zu einer psychischen Instabilität führen. In der iTCM-Klinik Illertal ergänzen wir bei Stress und Burn-out-Symptomen die herkömmlichen Diagnosemethoden mit der Puls- und Zungendiagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin und einer Analyse der Herzratenvariabilität. Schulmedizin, TCM und psychosoziale Betreuung gehen dabei Hand in Hand, um bei stressbedingten Risikozuständen für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept zu erarbeiten.

In Kooperation mit



TCM-Hochschule Nanjing

Universitätsklinikum  
Erlangen



creating healthy choices  
**JOYSYS**

Stress Zentrum Trier

Die Begriffe „Stress“ oder „Burn-out“ sind schnell bei der Hand, wenn vom modernen Alltag die Rede ist. Allerdings ist Stress in medizinischer Hinsicht zunächst einmal ein wichtiger Stimulator für den gesamten Organismus. Zum Risikofaktor, beispielsweise für das Herz-Kreislaufsystem, wird er erst in Form von chronischem Negativ-Stress. Mit Burn-out wird oftmals eine banale Erschöpfung beschrieben, die medizinische Definition bezeichnet damit aber einen Risikozustand, hinter dem sich eine Depression oder Angststörung verbergen kann. Umso wichtiger ist bei einer Diagnose der korrekte Umgang mit diesen Begriffen. Die Fachärzte, insbesondere der Psychiater, der iTCM Klinik Illertal verfügen über die Qualifikation und die nötige Erfahrung, um eine normale Belastung von einer möglicherweise krankmachenden Überlastung zu unterscheiden.

## Situationsanalyse

Der persönliche Stresslevel wird in einer Eingangsuntersuchung zunächst mittels wissenschaftlichem Fragebogen zu Stress, Resilienz und Burn-out erhoben. Daneben erfolgt eine apparativ-technische Diagnose. Diese umfasst neben den klassischen Parametern wie etwa Blutdruckmessung auch die Bestimmung des sogenannten Stresshormons Cortisol, als Tagesprofil im Speichel. Zusätzlich lässt sich an der Herzratenvarianz (HRV) erkennen, wie „angespannt“ das Herz ist. Die Messung seiner Tempo- und Taktänderungen im Millisekunden-Bereich wird in einer zehnminütigen Analyse mit Atemtakter oder auch als 24-Stunden-Messung durchgeführt.

## Auswertung und Diagnose

Sofern die Ergebnisse eine Risikosituation bezüglich Stress oder Burn-out nahelegen, sind Gespräche mit dem Psychiater / Psychotherapeuten vorgesehen. Zudem geben weitere Herz-Kreislauf-Untersuchungen Aufschluss über mögliche organische Folgeerscheinungen.

Stress ist ein ganz normaler Zustand für den menschlichen Körper, sofern auf eine Belastung ausreichend Entspannung folgt. Ist dies nicht mehr gegeben – sei es durch dauerhafte Überlastung im Beruf, durch chronische Selbstüberforderung oder übersteigerte Erwartungshaltungen des Umfelds – kann dies zu negativen Veränderungen im Organismus führen. Herz-Kreislaufferkrankungen, erhöhter Blutdruck, Störungen des Immunsystems und der Magen-Darm-Funktion sowie des Blutzuckerspiegels sind mögliche Folgen. Auch Konzentrationsmangel, Nervosität, Depressivität, Angst, Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Muskelverspannungen, Allergien und Suchtkrankheiten lassen sich mit chronischer Stressbelastung in Verbindung bringen.

## Häufige Warnzeichen:

- Zunehmende Ruhelosigkeit und Aggressivität
- Verlust von Humor
- Rückzug, Vermeidung von Sozialkontakten
- Interessenlosigkeit, Aufgabe von Hobbies
- Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit
- Migräne
- Abnahme der Libido
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Morgendliche Antriebslosigkeit
- Tinnitus

## Die Behandlung

Stress äußert sich in ganz individuellen Beschwerden. Deshalb muss die Therapie ebenso individuell erfolgen. Eine ganzheitlich abgestimmte Behandlung berücksichtigt Schulmedizin, TCM und psychiatrische Methoden ebenso wie Hilfestellungen zu Ernährung, Bewegung und bietet Gesprächsmöglichkeiten zur Lebensorientierung.

## Behandlungsspektrum

- Allergien
- Burn-out
- Chronische Schmerzzustände
- Herz-Kreislauf-Prävention
- Koronare Herzkrankheiten
- Migräne
- Polyneuropathie
- Psychische Störungen
- Schlafstörungen
- Stress-Prävention

Die Liste dient zu Ihrer Orientierung. Aufgrund von Platzgründen können nicht alle behandelbaren Erkrankungen aufgeführt werden.

## Ganzheitliches Behandlungskonzept

### Naturwissenschaftliche Medizin

- Untersuchungen und Behandlungen von Herz-Kreislaufferkrankungen

### Psychotherapie

- Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen

### Traditionelle Chinesische Medizin

- Kräutertherapie
- Akupunktur
- Ernährungslehre
- Qigong
- Schröpfen
- Tuina-Massage

## TCM hochkompetent



Unsere chinesischen TCM-Ärzte sind Angehörige der TCM-Hochschule Nanjing, in der sie als Pro-

fessoren, Lehrbeauftragte, Chef- und Oberärzte tätig sind. Sie verfügen somit über die höchstmögliche Qualifikation in der Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Die TCM-Hochschule Nanjing ist eine der größten und ältesten TCM-Hochschulen mit rund 20.000 Studenten.

## Kräutertherapie – geprüfte Sicherheit

- Herstellung chinesischer Kräutermischungen durch Spezialapotheke
- Granulate rückstandsanalytisch und auf Identität geprüft
- Qualitätskontrolle in Kooperation mit der Regierung von Oberbayern

## Forschung und Wissenschaft

- Wissenstransfer mit der Universität Erlangen und der TCM-Hochschule Nanjing
- Durchführung wissenschaftlicher Studien und Anwendungsbeobachtungen
- Wissenschaftliche Überprüfung der TCM-Behandlungen

