



## 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

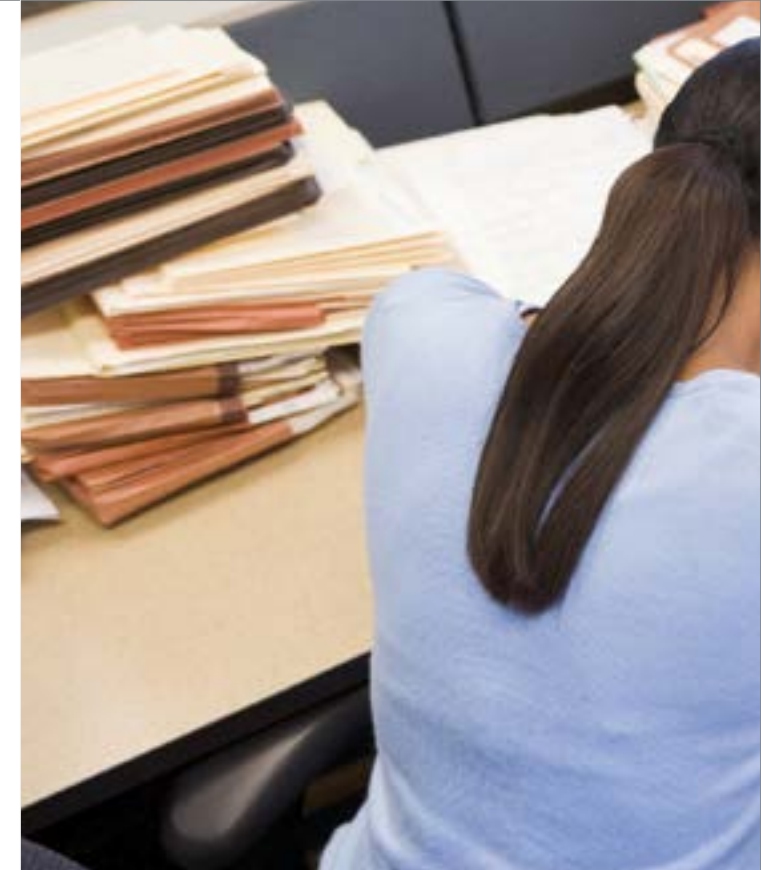
T. +49(0)7303.952926.0  
F. +49(0)7303.952926.90

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



iTCM  
KLINIK ILLERTAL

INTEGRATIVE  
TRADITIONELLE  
CHINESISCHE  
MEDIZIN



## Grüß Gott!

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

Sigrid Losert  
Geschäftsführerin  
iTCM-Klinik Illertal

### Ihr Weg zu uns



## Stress & Burn-out

Nutzen Sie unsere Informationsmöglichkeiten zu  
Anwendungsgebieten und Therapien der TCM  
jeden Mittwoch von 10.30 - 11.00 Uhr und  
von 18.00 bis 19.00 Uhr.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## 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 und TCM gehen dabei Hand in Hand, um bei stressbedingten Risikozuständen für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept zu erarbeiten.

Bisherige Kooperation mit:

Universitätsklinikum  
Erlangen

Human Research  
Institut

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 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 eine Herzratenvariabilitätsmessung (HRV). Mit dieser HRV-Messung lässt sich erkennen, wie „angespannt“ das Herz ist. Die Messung seiner Tempo- und Taktänderungen im Millisekunden-Bereich wird in einer zehnjährigen Analyse mit Atemtakter oder auch als 24-Stunden-Messung durchgeführt.

## Auswertung und Diagnose

Sofern die Ergebnisse eine Risikosituation bezüglich Stress oder Burn-out nahelegen, wird dies mit Ihnen kommuniziert. 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-Kreislauf-erkrankungen, 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:

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

## Die Behandlung

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

## Behandlungsspektrum

- Anti-Aging
- Atemwege/HNO
- Augen
- Bewegungsapparat
- Frauenheilkunde
- Haut
- Herz-Kreislauf
- Kinder
- Long-Covid-Syndrom
- Magen-Darm
- Neurologie/Vegetativum
- Post-Vac-Syndrom
- Stoffwechsel/Hormone
- Schmerzen
- Urologie

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-Kreislaufkrankungen

### Traditionelle Chinesische Medizin

- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur
- Ernährungslehre
- Qigong
- Schröpfen

## TCM hochkompetent



In unserer Klinik arbeiten ausschließlich langjährig ausgebildete, hochqualifizierte TCM-Ärzte und TCM-Mediziner. Unsere TCM-Ärztenschaft setzt sich sowohl aus deutschen Fachärzten mit TCM-Ausbildung, als auch aus chinesischen deutschsprachigen Ärzten mit TCM-Ausbildung in China zusammen. Unsere TCM-Ärzte und TCM-Mediziner stehen in ständigem Austausch über unsere Patienten miteinander in Verbindung, um die für Sie bestmögliche Behandlung gewährleisten zu können.

## Chin. Arzneitherapie – geprüfte Sicherheit

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

## Projektbezogene Kooperationen

- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention
- Universität Augsburg: Lehrstuhl für Umweltmedizin
- Gemeinnütziger Verein "Hilfreiche Medizin für alle e.V."

