



# MEDIZIN, DIE BEWEGT!

Blutdruck

Kopfschmerzen, Migräne

Stresssymptome



## **Blutdruck, Kopfweg, Migräne und Stresssymptome**

Der Blutdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Angstzustände und vieles mehr hängen von verschiedenen Faktoren ab und sind oft sehr komplex. Eine Ursache kann Stress sein.

Bei Stress verengen sich u.a. die Blutgefäße und führen, je nach Mensch und Lebensgewohnheit, zu unterschiedlichen Krankheitssymptomen.

### **Blutdruck**

Ein normaler Blutdruck liegt um ca. 130 mmHg (oberer Wert) und 80 mmHg (unterer Wert). Es empfiehlt sich, den Blutdruck regelmässig zu messen, um einen allfälligen erhöhten oder gesenkten Blutdruck rechtzeitig festzustellen.

Regelmässige Bewegung, gesunde Ernährung sowie ausreichend Schlaf sind in der Regel die beste Medizin für einen ausgewogenen Blutdruck. Ist der Blutdruck zu hoch oder zu tief kann auch eine TCMplus®-Therapie Abhilfe schaffen.

### **Kopfweg und Migräne**

Es gibt viele Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden. Oft ist die Ursache harmlos, aber bei chronischen Kopfschmerzen oder gar Migräne sollte die Ursache durch eine Diagnose ermittelt werden, damit eine geeignete Therapie angewandt werden kann.

Für Migräne wird eine spezielle Diagnose eingesetzt, die TCM-Wissen und modernste Technik aus der Quantenphysik kombiniert, um möglichst auch Migränearten, deren Ursache nur schwer erkennbar sind, zu ermitteln.



## **Stresssymptome**

Stress ist eine natürliche Reaktion auf gewisse, meist gefährliche Situationen. Dabei werden die Muskeln auf Höchstleistung getrimmt, um entweder zu fliehen oder zu kämpfen. Dieser uralte Mechanismus funktioniert heute immer noch genau so wie in der Frühzeit der Menschen, nur hat sich die Situation bezüglich der Gefahren grundlegend verändert.

Beziehungsprobleme, Mobbing am Arbeitsplatz, Ängste, Überforderung, Arbeitslosigkeit oder Krankheiten sind mögliche Stressverursacher und lösen den uralten Flucht- oder Kampfmechanismus aus. Das führt dazu, dass der gesamte Mensch auf Alarmstufe schaltet. Wenn das zum Dauerzustand wird, dann sind chronische Stresssymptome die natürliche Folge.

Eine ausgewogene TCMplus®-Therapie führt zur Entspannung und hilft den Stress abzubauen.

### *Diagnose und Therapie*

- *Gespräch über Symptome und klassische Zungen- und Pulsdiagnose (bei Unsicherheiten empfehlen wir zusätzlich eine Diagnose mit dem Metatron-Gerät).*
- *TCMplus®-Therapie: z.B. Akupunktur, Tui-Na/An-Mo-Massagen, Moxa-Wärmebehandlung, Schröpfen oder Laserakupunktur*
- *Chinesische Heilkräuter*
- *Ernährungsberatung und Bewegungstherapien*
- *Gesprächs- und Entspannungstherapien (Stressmanagement)*

**Schmerzen und Stresssymptome vermindern die Lebensqualität und sollten vermieden werden,**