

Infoblatt für die TCM-Therapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ich freue mich, dass Sie mit mir zusammen diesen Weg gehen möchten. Um optimale und gute Ergebnisse zu erzielen, ist es hilfreich, wenn Sie unterstützend mitarbeiten. Deshalb erhalten Sie im Vorfeld ein paar Informationen von mir:

Die Diagnostik erfolgt nach den Regeln der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Vor Behandlungsbeginn befrage ich Sie ausführlich zu Ihrer Krankengeschichte und auch zu sonstigen Aspekten wie Verdauung, Schlaf, Ernährung und Emotionen. Auch Lebensumstände und Gewohnheiten spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Wichtig zur Diagnosestellung ist auch die chinesische **Zungendiagnose** und die **Pulsdiagnose**, sowie die Betrachtung des gesamten Körperausdruckes. Diese Informationen geben mir einen Einblick auf den Gesundheitszustand und das zugrunde liegende Muster der Disharmonie im Sinne der TCM.

Deshalb ist es wichtig in einfacher Form diese Parameter kontinuierlich während der Behandlung zu dokumentieren.

Hierzu empfehle ich ein Heft mit folgender Tabelle zu führen:

Hier tragen Sie dann alle zwei bis drei Tage oder einmal wöchentlich (z.B. am Wochenende rückblickend auf die Woche) in kurzen Stichpunkten Ihre Befindlichkeiten ein und bringen dieses Heft **immer** zur Kräuterbesprechung mit.

Beispiel: Dekokt/Granulat vom / ggf. mit Namen der Rezeptur

- Schlaf: z. B. Einschlaf/Durchschlaf/Nachtschweiß
- Stuhl: Häufigkeit u. Konsistenz
- Verdauung/Bauch/Magenbeschwerden:
- Ernährung: roh/gekocht/Hauptmahlzeit wann?
- Stimmung/Kräfte/Müdigkeit:
- und weitere auf Sie bezogene Symptome wie z. B. Kopfschmerzen, Schwindel etc.

Ihre Notizen können Sie sich vor einer TCM-Besprechung gerne nochmals durchlesen, um bei der gemeinsamen Symptomerörterung zügiger voranzukommen. Damit erleichtern Sie mir die Arbeit und ich kann schneller und präziser die für Sie passende Vorgehensweise finden. Sie lernen dadurch sich selbst zu reflektieren und vor allem sehen Sie leichter Ihre eigenen Fortschritte und auch Potentiale.

Bei einer **BeHandlung** (Akupunktmassage n. Penzel, Craniosacrale Therapie etc.) beträgt die Behandlungsdauer ca. 45 Minuten, die anschließende wohltuende und wichtige Nachruhe, gibt dem Körper die erste Möglichkeit, adäquat auf den Behandlungsreiz zu reagieren, d.h. die Verweildauer in der Praxis kann 60-75 Minuten sein. Bei einer TCM Erstanamnese ist die erste Symptomerörterung mit Diagnostik auf ca. 50 Minuten angesetzt mit anschließender Ausarbeitung von mir mit Rezeptierung. Bei allen folgenden TCM-Besprechungen ist die Symptomerfragung auf ca. 30 Minuten angesetzt, dann folgt ggf. Zungen-, Bauchdecken-, aber immer Pulsdiagnostik, um eine auf Ihre Beschwerden und Konstitution abgestimmte chinesische Kräuterrezeptur auszuschreiben. Für diese Ausarbeitung und die Dokumentation benötige ich eine gewisse Zeit, welche Teil der Therapiedauer ist. Sollte die Symptombesprechung zügig vorangehen, so ist ggf. noch Zeit für eine Akupunktur. Die Verweildauer in der Praxis bei einer TCM Kräuter Besprechung beträgt maximal **35-40 Minuten**.

Bitte bedenken Sie, dass die Hauptarbeit einer Rezepterstellung erst dann geschieht, wenn Sie nicht mehr anwesend sind. Eine gut durchdachte Rezeptur benötigt einfach Zeit.

Bei einer kurzen TCM-Besprechung **vor** einer Behandlung liegt der zeitliche Rahmen bei ca. **15-20 Minuten**, damit noch genügend Zeit für die Rezeptausstellung und Dokumentation zur anschließenden Behandlung vorhanden ist.

Wichtig: Bei einer länger dauernden Besprechung z.B. bei neu hinzugekommenen Symptomen, verkürzt sich die Behandlungszeit entsprechend.

Ich bitte Sie, die zeitlichen Vorgaben zu beachten, sodass die Praxisorganisation stressfrei vonstatten geht und ich ausreichend Zeit habe, die bestmögliche Rezeptur für Sie zu erarbeiten.

Sollten sich während des Behandlungsverlaufs Symptome ändern oder neue hinzukommen, die einer ausführlicheren TCM-Kräuterbesprechung bedürfen, so bitte ich Sie, sich **Montagvormittag telefonisch in der Praxis auf AB zu melden**, um einen telefonischen kostenpflichtigen TCM-Besprechungstermin zeitnah (kann auch Dienstag o. Mittwoch werden) zu vereinbaren.

Wichtig: Bei einem Infekt (Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Krankheitsgefühl, Magen/Darminfekt) selbstverständlich oder wenn ein Familienmitglied erkrankt ist, **nicht** in die Praxis zu kommen. Falls ein akuter Infekt vorliegt, können Sie sich zu den Praxiszeiten jederzeit telefonisch melden, um einen kurzfristigen telefonischen Besprechungstermin zur Infekt Behandlung im Sinne der TCM-Beratung zu vereinbaren. Auch ist es möglich, die TCM-Kräuterbesprechung telefonisch abzuhalten, falls es in Präsenz mal nicht möglich ist.

Mögliche Darreichungsformen der chinesischen Kräuterheilkunde sind gekochte Rohkräuter (oder zum Selbstkochen als Dekokt) Kräutergranulate oder Kräutertabletten. Die Zubereitung der Granulate ist sehr einfach: bei einer mittleren Normaldosierung beträgt die Menge circa 3 x 1,5 gehäufte Teelöffel und wird in heißem gekochtem Wasser aufgelöst (vor dem Trinken immer umrühren!) Zum Selbstkochen der Rohkräuter bekommen sie eine Kochanleitung.

Wenn die bereits eingenommenen letzten Kräuter/Granulate Ihnen guttun, aber die Menge nicht bis zum nächsten Termin ausreicht, melden Sie sich hierzu bitte telefonisch Montagvormittag in der Praxis auf AB, um eine rechtzeitige „einmalige“ Nachbestellung zu veranlassen.

Die TCM-Kräutergranulate können nicht über einen längeren Zeitraum nachbestellt werden, da eine regelmäßige Erörterung der Symptome (ca. 1-2 mtl.) eine verantwortungsbewusste Therapie darstellen und unabdingbar ist. Dies ist nötig, um frühzeitig eine Änderung der körperlichen Konstitution durch ein gezieltes Erfragen der Symptome und mittels Pulsdiagnostik etc. zu erkennen, um eine rechtzeitige Modifikation oder Neuerstellung der Rezeptur zu veranlassen.

Bitte bringen Sie auch den ausgefüllten Anamnese-Fragebogen zur ersten Behandlung mit, sowie den unterschriebenen Behandlungsvertrag; dieser ist aus rechtlichen Gründen notwendig.

Bei der TCM-Kräutertherapie und -Beratung werde ich noch intensiver auf Ihre Symptome eingehen.

Bitte beachten Sie, dass Krankheiten und Symptome, die Sie schon lange mit sich herumtragen auch einige Zeit dauern, bis Sie beginnen, sich aufzulösen.

Neben der individuellen Therapie mit Kräutern, unterstütze ich Sie gerne mit Akupunktur, Tipps für die optimale individuelle Ernährung, Qi Gong, Änderungen im Lebenswandel, Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Die Wegbeschreibung zu meiner Praxis finden Sie auf meiner Website www.chindao.de unter Kontakt. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden (Bitte nicht im Wendehammer parken)

Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg.

Ihre Heike Reus