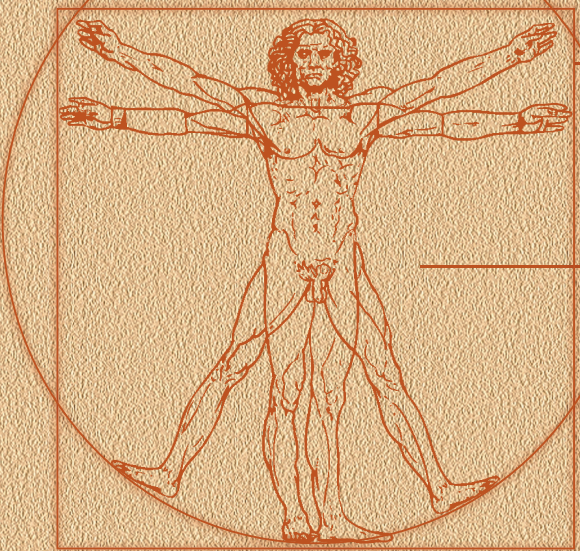


# MEDIZIN



# MEDIZIN



Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf dem jahrtausendealten Studium der Natur. Foto: zvg.

## Gesund werden und gesund bleiben bei «TCMhengfu»

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hilft unter anderem bei Mattigkeit, Stress-Symptomen, Migräne und Depressionen. «TCMhengfu» in Wiedikon offeriert Leserinnen und Lesern von «Zürich West» eine Probebehandlung im Wert von 80 Franken.

Was bedeutet eigentlich der Begriff TCM? Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf dem jahrtausendealten Studium der Natur und des Weltorganismus, dem auch der Mensch unterworfen ist. Aus der Sicht der chinesischen Medizin wird der menschliche Körper als ein organisches Ganzes betrachtet und entsprechend auch auf ganzheitliche Art behandelt. TCM ergänzt die westliche Medizin durch die Anwendung von Methoden, welche auf der uralten Kenntnis der Naturgesetze beruhen. TCM hilft unter anderem bei Mattigkeit, Allergien, Stress-Symptomen, Migräne, Rheuma und Depressionen. Bei der Diagnose konzentriert sich der Arzt auf daserspüren von Störungen im Energiefluss, welche er durch die sanften Methoden der TCM behandelt.

**Welche Methoden werden angewendet?** Akupunktur ist ein wichtiges Teilgebiet der TCM zur Behandlung einer Vielzahl von Schmerzen und zur Linderung von Migräne, Rückenschmerzen oder Kniearthrose. Die Tuina-Massage dient zur Lösung von Gelenk- und Muskelbeschwerden durch die Behandlung der blockierten Meridiane. Bei der Moxibustion werden die Akupunkturpunkte mit Wärme behandelt. Dadurch wird die Durchblutung verbessert und Stoffwechselschlacken abgebaut. Schröpfen dient zur Anregung der Durch-

blutung der Haut und Muskelschichten und der Aktivierung der Blut- und Lympfströmigkeit. Die Kosten für eine TCM-Therapie bewegen sich zwischen 80 und 150 Franken pro Behandlung. «TCMhengfu» steht für ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis. Wenn man über eine Zusatzversicherung verfügt, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Bei «TCMhengfu» kann man jederzeit einen unverbindlichen und kostenlosen Besprechungstermin vereinbaren und erhält eine individuelle Offerte.

**«hengfu» bedeutet übrigens gesund werden, gesund bleiben.** «Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Wir von hengfu setzen unser ganzes Fachwissen dafür ein», betont Inhaberin und TCM-Therapeutin Michelle Ng. Die Praxis «TCMhengfu» befindet sich in Wiedikon an zentraler Lage in der Nähe von Sihlcity im Erdgeschoss an der Giesshübelstrasse 106, 8045 Zürich (Tel. 043 811 51 11, Mobile 079 568 90 66). Die Praxis verfügt über moderne, helle Behandlungsräume mit zeitgemässer Einrichtung und neuesten Behandlungsapparaten. Was erwartet die Besucher bei «TCMhengfu»? Man sollte sich eine halbe Stunde Zeit nehmen für den Gesundheitscheck durch den Facharzt. «In der Praxis hengfu sorgen wir für eine entspannte, vertrauensvolle Atmosphäre», sagt Michelle Ng. «Unser Team besteht aus erfahrenen Therapeuten und Ärzten mit langjähriger Erfahrung.» Für die Leserinnen und Leser von «Zürich West» gibt es übrigens ein Geschenk: «Wir offerieren Ihnen eine Probebehandlung im Wert von 80 Franken.» (pd.) «TCMhengfu», Michelle Ng, Giesshübelstrasse 106, 8045 Zürich, Tel. 043 811 51 11, Mobile 079 568 90 66, www.tcm-hengfu.ch, info@tcm-hengfu.ch

**NICO BÜHLER** WWW.ZAHNARZT-BUEHLER.CH  
 DR. MED. DENT. | REKONSTRUKTIVE ZAHNHEILKUNDE  
 ZAHNERHALTUNG | ÄSTHETIK | IMPLANTOLOGIE

ALTSTETTERSTRASSE 159 | CH-8048 ZÜRICH | FON 044 431 11 40 | PRAXIS@ZAHNARZT-BUEHLER.CH

**Wir sind dort, wo Sie zu Hause sind.**

T 058 404 47 00  
www.spitex-zuerich.ch

Spitex Zürich – In Zürich daheim.

**Medizinische Massage-Praxis**  
 Ursula Chiesa, med. Masseurin FA SRK / Eidg. Fachausweis  
 Wydlerweg 13 · 8047 Zürich · Tel. 044 400 35 27

- Bindegewebe- und Dorn-therapie
- Fussreflexzonenmassage
- Klassische Ganzkörpermassage
- Manuelle Kopfschmerz- und Migränemasseagen
- Manuelle Lymphdrainage – Odembehandlung – Bandagieren
- Rücken- und Nackenmassage – Triggerpunkt

**Unter Stress?**

Im Oktober: **20% Rabatt** auf die grossen Packungen von Berocca

Bon gültig 1.–31.10.2014

20% Rabatt auf Berocca Tabletten 100 Stk. und Brausetabletten Orange und Tropical 45 Stk.

albis-apotheke gmbh Herr Michael Spycher www.albisapotheke.ch  
 Albisriederstrasse 330, 8047 Zürich, Telefon 044 492 13 10



Yogaraum der Hatha Yoga Schule an der Zwinglistrasse 8 in Zürich. Eine Oase der Ruhe mitten im Zentrum der Stadt. Foto: zvg.

## Kraft tanken beim Yoga in der Nähe des Hauptbahnhofs

Von Montag bis Freitag bietet die Hatha-Yoga-Schule Lektionen in verschiedenen Stilrichtungen an.

Energievoll in den Tag starten im Morgen-Yoga, entspannen über Mittag oder Kraft tanken am Abend. Wer unter der Woche beschäftigt ist, kann auch an den Wochenenden oder während der Ferien auf diverse Workshops und Retreats zurückgreifen.

**Yoga für jedermann und jede Frau**  
 Die Hektik im Alltag ist gross. Umso wichtiger ist es, inne zu halten und einen Ausgleich zu finden. Yoga bietet für alle etwas: für Jung und Alt, für Mann und Frau – auch wenn viele vor einem ersten Versuch meinen, sie seien zu wenig beweglich. Mit gezielten Modifikationen der Übungen und durch die verschiedenen Stilrichtungen hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, hier das Passende zu finden: Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, Vinyasa Yoga, Therapeutisches Yoga oder Yoga für Senioren. «Das Schöne am Yoga ist, dass man sich ohne Druck darauf einlassen und sich etwas Gutes tun kann», erklärt die Inhaberin Nja Stubbe.



Nja Stubbe, SYV Diplomierte Yogalehrerin und Gründerin der Hatha Yoga Schule in Zürich.

**Persönliche Atmosphäre**  
 Die Hatha-Yoga-Schule bietet Yoga Unterricht in einem persönlichen Rahmen. Mit Platz für maximal 15 Teilnehmer wird dem Lehrerteam ermöglicht, auf die Gruppe einzugehen. «Wir versuchen auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und den Menschen als Ganzes wahrzunehmen» erläutert Nja Stubbe. Anmeldung für eine kostenlose Probelektion unter: info@hatha-yoga-schule.ch. (pd)

Neu in Wiedikon **Massage-Praxis**

**www.jarka-timeforyou.ch**  
 Kontakt per Mail: jarmila.machalikova@gmail.com oder per SMS an 079 790 68 68

Bremgartnerstrasse 20, 8003 Zürich

**PRIVATE SPITEX**  
 für Pflege, Betreuung und Haushalt

- Tag und Nacht – auch Sa/So
- von allen Krankenkassen anerkannt
- offizielle Pflegetarife
- zuverlässig, individuell und flexibel

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land AG  
 Tel. 044 342 20 20  
 www.homecare.ch

**Palliative Care**  
 Begleitung in schwierigen Lebensphasen

**KLINIK SUSENBERG**

Wir sind für Sie da:  
 Dr. med. N. Zerkiebel, Chefärztin  
 Dr. med. C. Nigg, Leitende Ärztin  
 Telefon 044 268 38 38  
 www.susenberglinik.ch  
 Zentral in Zürich  
**Persönlich. Engagiert.**



Stadt Zürich  
 Stadtspital Triemli

Zuhören ist gut für die Gesundheit.

**Gratisfahrten im Triemli-Tram mit medizinischen Kurzvorträgen**

**Für Kinder und ihre Eltern: «Medizinisches Erlebnistram»**  
 Mittwochnachmittag, 1. Oktober 2014  
 Ab Bellevue, 12.00–13.00 / 14.00–15.00 / 16.00–17.00 Uhr  
 Für Kinder ab 4 Jahren, mit einer erwachsenen Begleitperson

**Ein Leben lang: Gesund im Alter**  
 Donnerstag, 16. Oktober 2014  
 Ab Bellevue, 14.00–14.30 und 15.00–15.30 Uhr

**Mitten im Leben: Männergesundheit**  
 Donnerstag, 6. November 2014  
 Ab Bellevue, 18.30–19.00 und 19.30–20.00 Uhr

**Einstiegsort:** Haltestelle Bellevue (Seite Sechseläutenplatz). Die Fahrt dauert 30 Minuten und endet wieder an der Haltestelle Bellevue. Die Sonderfahrt ist gratis, es ist kein VBZ-Ticket nötig.

**Anmeldung und Detailinformationen unter: www.triemli.ch/tram**

Stadtspital Triemli Zürich  
 Birmensdorferstrasse 497, 8063 Zürich  
 Telefon 044 466 11 11, www.triemli.ch

An Ihrer Seite  
 Stadtspital Triemli