

das Zentrum für medizinische Entspannung

Medizinische Entspannungsverfahren

Wirkung:

- > vermindern den inneren Stresspegel
- > wirken stabilisierend auf die Affekte
- > verbessern kognitive Funktionen
- > modulieren die zentrale Schmerzverarbeitung

Indikation:

- > burn-out
- > somatische Erkrankungen mit erhöhtem Stresspegel
- > chronische Schmerzsyndrome
- > psychische Erkrankungen (Angststörungen, Depressionen) als coping skill und zur Rückfallprophylaxe

Mit Entspannungsverfahren therapieren

medrelax clinic

In der medrelax clinic werden medizinische Entspannungsverfahren (MEV) gezielt therapeutisch eingesetzt. Die Institution ist als Praxismgemeinschaft konzipiert und steht unter der medizinischen Leitung von Dr.med. Heinz-Edwin Truffer (Facharzt FMH, Psychiatrie/Psychotherapie, Akupunktur/TCM).

Bei den angebotenen Entspannungsverfahren wird der Entspannungszustand über verschiedene Zugänge induziert: Durch das Anleitend zur Selbstinduktion (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training), durch manuell-passive Methoden (Shiatsu, med. Massage) oder über nachzuhahmende Achtsamkeitsübungen (med. Qi Gong). Die vermittelten Entspannungsverfahren haben keinen ideologischen Unterbau, sondern bleiben beim unmittelbar subjektiv Erlebten. Auf fremdsuggestive (Hypnose) oder apparative Methoden werden verzichtet.

Wirkung

- Verminderung des inneren Anspannungs – und Unruhepegels
- ausgleichender und stabilisierender Effekt auf emotionale Störungen
- Verbesserung der kognitiven Funktionen (Konzentration, Merkfähigkeit)
- Reduktion von neurovegetativen und – muskulären Stress-Symptomen
- modulierender Effekt auf die zentrale Schmerzverarbeitung
- methodenspezifische Zusatzeffekte

Setting-Angebot

Die Entspannungsverfahren werden im Einzelsetting angeboten.

Info-Broschüre für Fachpersonen

Entspannungsverfahren und deren Indikation

Progressive Muskelentspannung (PME)

- Angsterkrankungen
- emotionale Stress-Situationen, insbesondere Prüfungsstress
- geeignet auch für Kinder und Jugendliche
- geeignet bei Erwachsenen mit ausgeprägten Konzentrationsstörungen

Autogenes Training (AT)

- burn-out (als Stressbewältigungsstrategie)
- Anpassungsstörungen
- leichte depressive Störungen
- Stress-getriggerte somatische Erkrankungen

passive Entspannungsverfahren (Shiatsu / med. Massage)

- bei muskulär betonten Anspannungen
- Schmerzen / Blockaden des Bewegungsapparates
- Stress-getriggerte somatische Erkrankungen
- menstruelle – / menopausale Störungen (Shiatsu)
- chronische Schmerzsyndrome (somatisch, somatoform)

Med. Qi Gong (achtsamkeitsbasierendes Verfahren)

- Angsterkrankungen
- anhaltend depressive Störungen / Dysthymie
- emotionale Instabilität
- Stress-getriggerte somatische Erkrankungen
- chronische Schmerzsyndrome (somatisch, somatoform)

Ärztliche Abklärungsgespräche

Bei unklarer Indikationsstellung besteht die Möglichkeit, vorgängig bei einem ärztlichen Abklärungsgespräch die geeignete Entspannungsmethode evaluieren zu lassen.

Behandlungsteam

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

Passive Entspannungsverfahren (Shiatsu, medizinische Massage)

- Gabi Schildknecht, Shiatsu-Therapeutin SGS, Tel.: 044 350 17 47
- Claudia Bisang, med. Masseurin FA SRK, Tel.: 044 350 17 49

med. Qi Gong

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

ärztliche Abklärungsgespräche

- Dr.med. Heinz-Edwin Truffer, Facharzt FMH, Tel.: 044 364 07 70

Kosten

PME / AT: Grundversicherung **passive Entspannungsverfahren:** Zusatzversicherung / Selbstzahlung **med. Qi Gong:** Zusatzversicherung; bei psychiatrischer Indikation: Grundversicherung

Anmeldung

PatientIn oder ZuweiserIn können sich direkt bei der entsprechenden Fachperson oder über die medrelax clinic telefonisch, brieflich oder per Email anmelden.

Bei schriftlicher Zuweisung an die medizinische Leitung verfassen wir auf Wunsch einen abschliessenden Kurzbericht an die Zuweiserin / den Zuweiser.

medrelax clinic
Weinbergstr. 147 (beim Schaffhauserplatz)
8006 Zürich
Tel.: 044 350 17 44
Email: clinic@medrelax.ch

Medizinische Leitung: Dr.med. H.E. Truffer
Organisatorische Leitung: W. Schwarzentruber

www.medrelax.ch/clinic