

## Ausbildung

- TCM am Spital Davos seit 2005
- TCM an der TG/SH Höhenklinik, Davos 2003-2005
- Krankenkassen-Anerkennung EMR-Eintrag, 2003
- Kantonale Bewilligung als "Naturheilpraktikerin im Fachbereich Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im Kt. GR", 2003
- Akupunktur- und Herbalistik-Abschluss, TCM-FVS, 2002, (TCM-FVS: Traditionelle Chinesische Medizin Fachverband Schweiz)
- Praktikum RedCross Hospital, Hangzhou China
- Praktikum TCM-Schulpraxis, Luzern
- 4-jährige Ausbildung in Akupunktur- und Herbalistik, Tao Chi Schule, Zürich
- Mehrjährige Tätigkeit als med. Laborantin

Weiterbildungen in TCM:

- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Kopfschmerzen
- Gynäkologie & Geburtshilfe
- Psychosomatik in der chin. Medizin
- Pulsdiagnostik / Nadeltechniken
- Ernährung TCM
- Magen- Darmbeschwerden

## Kosten

Die Erstkonsultation dauert 60-90 Minuten. Eine Folgekonsultation dauert je nach Beschwerden und angewendeten Behandlungsmethoden ca. 60 min. Eine Stunde kostet Fr. 120.--

Die Anzahl der Sitzungen hängt vom Krankheitsbild und den Symptomen ab.

## Abrechnung mit der Krankenkasse

- Eingetragen im Erfahrungsmedizinischen Register der Krankenkasse (**EMR**, ZSR Nr. CO21160)
- Anerkannt von der Schweiz. Stiftung für Komplementärmedizin (**ASCA**)
- Schweizerische Prüfung in Akupunktur und Herbalistik abgeschlossen (dipl. **TCM-FVS**)

Mit einer Zusatzversicherung in Komplementärmedizin bezahlen die Krankenkassen die Akupunkturtherapie in unterschiedlichem Umfang.

Klären Sie vor der ersten Behandlung mit Ihrer Krankenkasse ab, welche Leistungen die Kasse an der Akupunkturbehandlung übernimmt.

Die Abrechnung erfolgt in bar oder auf Rechnung. Nach Behandlungsabschluss erhalten sie eine detaillierte Abrechnung, die der Krankenkasse eingereicht werden kann.

## Anmeldung

- Direkt bei Judith Alder Nebel  
Tel: 079 482 52 22  
Email: [j.alder@nebel.ch](mailto:j.alder@nebel.ch)  
[www.davos-akupunktur.ch](http://www.davos-akupunktur.ch)



- Stationäre Patienten:  
Anmeldung auf Verordnung des zuständigen Arztes (Sekretariat Medizin Formular Nr. 8469)

## Behandlungsort

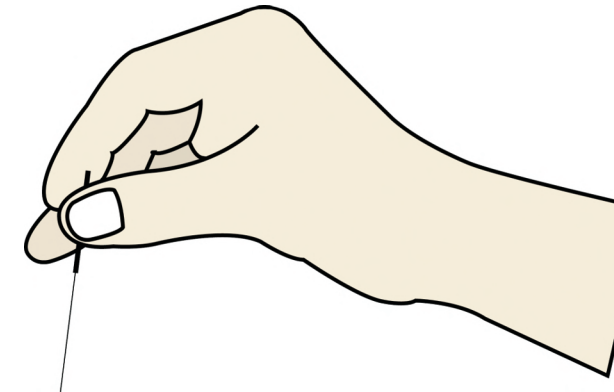
**Spital Davos, Stockwerk D**  
**Promenade 4, 7270 Davos Platz**



## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

# Akupunktur

**Herbalistik - Schröpfen - Moxa - Gua Sha  
Ohrakupunktur**



Judith Alder Nebel  
Dipl. Akupunkteurin und  
Herbalistin TCM-FVS  
Spital Davos  
Promenade 4  
7270 Davos Platz

Tel: 079 482 52 22

[j.alder@nebel.ch](mailto:j.alder@nebel.ch)  
[www.davos-akupunktur.ch](http://www.davos-akupunktur.ch)

## Was ist Akupunktur

Akupunktur ist eine jahrtausendalte, bewährte Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe von dünnen Nadeln, die in den Körper eingestochen werden, können Krankheiten geheilt, Schmerzen gelindert oder das Wohlbefinden gesteigert werden. Die Einstichpunkte liegen über den gesamten Körper verteilt auf den sogenannten Meridianen oder Energiebahnen.

Insgesamt gibt es 12 Hauptmeridiane mit 361 Akupunkturpunkten. In diesen Meridianen fließt die körpereigene Energie, das Qi. Die einzelnen Akupunkturpunkte sind auf Grund jahrtausendelanger Erfahrungen festgelegt worden.



Nach Vorstellungen der Chinesischen Medizin ist bei allen Erkrankungen das harmonische Fließen der Lebensenergie gestört. Fließt die Lebensenergie

gleichmässig und in ausreichender Menge, fühlt sich der Mensch gesund. Krankheiten und Schmerzen sind oft auf eine Blockade bzw. Fülle oder Schwäche der Lebensenergie zurückzuführen. Durch Akupunkturnadeln wird die Energie wieder ins Gleichgewicht gebracht, indem bestimmte Energiepunkte sediert oder stimuliert werden. Für die Diagnosestellung berücksichtigt der Therapeut Aspekte wie z.B. die Lebensweise oder die Ernährung der Patienten, die Persönlichkeit, die Krankengeschichte und so weiter.

Die Chinesische Medizin ist eine ganzheitliche Therapieform. Sie ist eine wertvolle Bereicherung für Geist und Seele, nicht nur für den Körper.

## Anwendung bei

- Akute und chronische Schmerzen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Allergien (Heuschnupfen), Atemwegserkrankungen
- Funktionelle Magen-Darm-Störungen
- Menstruations-, Wechseljahrsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung
- Nikotinentwöhnung, Gewichtsreduktion
- Schlafstörungen, Erschöpfungszustand
- Depression, Angstgefühle

## Wirkung

- schmerzlindernd
- durchblutungsfördernd
- das Abwehrsystem stärkend und regulierend
- motorisch aktivierend, z.B. bei bestimmten Lähmungen
- psychovegetativ und psychomotorisch

## Nebenwirkungen

Ernsthafte Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Lokal kann es zu einer vorübergehenden Hautrötung, einem Wärmegefühl oder selten zu Unwohlsein kommen. Ebenfalls selten können Hämatome auftreten. Bei den ersten zwei bis drei Behandlungen kann es zu einer kurzzeitigen Verschlechterung der Beschwerden kommen.

## Akupunktur und Schmerzen

Akupunktur macht normalerweise keine Schmerzen. Es gibt allerdings Punkte, die beim Einstich sehr empfindlich sind. Liegt die Nadel erst einmal, ist der Schmerz schnell weg, oder der Sitz der Nadel kann zur Schmerzlinderung korrigiert werden.

## Behandlung

### Chinesische Diagnose

Nach der Befragung zu den Beschwerden und allgemeinen Symptomen wird die Zunge betrachtet und der Puls gefühlt. Anhand diesem Gesamtbild wird eine Diagnose gemäss der TCM gestellt.

### Akupunktur

Bei der Akupunkturbehandlung werden mehrere sterile Einwegnadeln eingestochen. Die Nadeln bleiben in der Regel zwischen 10 und 20 Minuten „liegen“, bei manchen Krankheiten sogar bis zu 45 Minuten.

Der Patient wird in Rücken- Bauch- oder Seitenlage behandelt, selten auch sitzend. Je nach Beschwerdebild werden weitere Methoden wie Moxa oder Schröpfen angewendet oder es werden chinesische Heilkräuter verordnet.

### Moxa (Moxibustion)

Moxa ist eine Wärmetherapie. Die Wärme wird durch abglimmen von getrocknetem Beifusskraut erzeugt.

### Schröpfen / Schröpfmassage

In den Schröpfgläsern wird ein Vakuum erzeugt und auf das zu behandelnde Körperareal aufgesetzt. Schröpfen fördert z.B. die Durchblutung oder löst Muskelverspannungen.

### Chinesische Heilkräuter



Ausgehend von der TCM - Diagnose wird eine individuelle Rezeptur erstellt.

