

## Stress und Erschöpfung

### Japanische Akupunktur hilft die Mitte wieder zu finden

Anhaltender Stress, physische und psychische Belastung führen zu Erschöpfung und Depression. Stress ist sehr individuell und wird verschieden empfunden. Was für den einen ein Spaziergang ist gilt für den anderen als Marathon. Was als kurzer Stress angefangen hat, wird mit den Jahren zur totalen Erschöpfung.

Ein Erschöpfungszustand wird oft erst erkannt wenn «alle Stricke» reissen. Das heisst wenn die Energiereserven aufgebraucht sind und es kaum eine Möglichkeit zum so Weiterfunktionieren gibt. Die Belastung beginnt oft Jahre zurück mit beruflichen oder familiären Veränderungen. Oft sind es auch Glaubenssätze wie «Ich muss alles ganz korrekt machen», «ich muss zu den Besten gehören», «ich muss perfekt funktionieren» oder besonders beliebt: «Nur wer hart arbeitet ist jemand». Solche und andere Glaubenssätze lernen wir in unserer Kindheit und kontrollieren uns bis ins hohe Alter. Wir halten sie aufrecht bis wir daran zerbrechen. Weil es unsere Wahrheit ist.

Den Beginn einer Erschöpfung erkennt man oft durch den Rückzug und Desinteresse an seinem nächsten Umfeld. Die Motivation reicht von Ferien zu Ferien und Schlaflosigkeit kann sich bemerkbar machen.

Was ist Stress? Nach neuester Stressforschung ist alles Stress was nicht Ruhen ist. Das heisst, man unterscheidet nicht mehr unter «gutem» und «schlechtem» Stress. Will sagen, dass das Lauftraining nach einem strengen Tag zwar gut tut, es aber trotzdem vom Körper als Stress registriert wird. Es gilt also nur Ruhe zur Erholung. Ruhe für Körper und Geist. Nichts tun! Auch Gamen (Computerspiel) zur Erholung (ist jetzt bei Jungen im Trend) erkennt das Gehirn als absoluter Stress.

Die Japanische Akupunktur ist eine regulative Therapie die das Energiesystem des Menschen harmonisiert. Individuell angepasste Akupunkturpunkte werden mit feinsten Techniken behandelt und bringen das Energiesystem wieder zum fließen. Eine angenehme Ruhe und Gelassenheit kann sich

so von Kopf bis Fuss ausbreiten. Ziel der Akupunktur in der Stresstherapie ist es, die körpereigene Energie fließen zu lassen und die Wahrnehmung des Klienten für seine Regeneration zu sensibilisieren. Bernhard Frutiger und Jürg Champoud sind ausgebildet in chinesischer TCM und der Japanischer Akupunktur Toyohari. Als starkes Team integrieren wir Tiefenentspannung und Akupunktur zu einer Therapie, die den Krankheiten unserer Zeit entspricht. Die gute Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen bilden das Fundament für die umfassende Beratung und Therapie. Unsere Praxis ist seit 16 Jahren im Zentrum von Interlaken. Die Praxis und Therapeuten sind von kantonaler Stelle geprüft und zugelassen. Wir entsprechen den Anforderungen der Verbände für Chinesische Medizin (SBO-TCM) als auch der Japanischen EBTA (European Branch of Toyohari Association). Die Behandlung mit Akupunktur wird im Rahmen der Zusatzversicherung von sämtlichen Kassen unterstützt.



Bernhard Frutiger  
Japanische/Chinesische  
Akupunktur SBO-TCM  
Marktgasse 21  
3800 Interlaken  
Telefon 033 821 61 56  
[www.frutiger-sarbach.ch](http://www.frutiger-sarbach.ch)