



Ihre TCM Behandlung im Anshen Zentrum

Ein Leitfaden vor dem Erstgespräch



Liebe PatientInnen!

Herzlich willkommen im Anshen Zentrum!

Vielen Dank, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und sich für eine Behandlung bei uns entschieden haben.

Wir werden unser Bestes geben, Sie gewissenhaft zu betreuen und wünschen an dieser Stelle einen guten Behandlungserfolg.

Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie eine Frage oder ein Anliegen haben.

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, reading "Christopher P. Minic". The signature is written in a cursive style.

Warum TCM im Anshen Zentrum?

„Wir lieben und leben TCM.“

Unsere Hauptaufgabe sehen wir darin, Bewusstsein zu schaffen, dass der Mensch sehr wohl Möglichkeiten hat, körperlich, geistig und seelisch gesund zu sein und dass es sich lohnt, etwas dafür zu unternehmen. Im Rahmen dessen möchten wir gerne zeigen, welche fantastischen Möglichkeiten die Traditionelle Chinesische Medizin hierfür bietet.

Deswegen ist es unser größtes Anliegen, die Menschen, die uns aufsuchen, nicht nur zu behandeln, sondern auch zu lehren, wie sie Ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen können, um vom Behandelten zum Handelnden zu werden.

„Wir wollen mehr sein, als nur ein TCM Lazarett, welches Reparaturen durchführt.“

Auch wenn wir naturgemäß nicht garantieren können, dass wir alle Beschwerden immer zu 100% heilen können, so können wir doch versprechen, dass wir immer unser Bestes geben werden, diesem Ziel so nahe wie irgendwie möglich zu kommen.



Viele Stilrichtungen innerhalb der TCM

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass es „eine“ genau definierte TCM gibt. In der TCM finden sich unterschiedliche Stilrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Stärken. Es gibt TCM Ärzte, welche sehr traditionelle Kräuterkombinationen verwenden und andere, welche modernere Ansätze verfolgen. Auch in der Diagnostik und Akupunktur gibt es mehrere Arten, Ungleichgewichte zu betrachten und zu behandeln. Es gibt nicht „den einen Akupunkturpunkt gegen irgendetwas“, sondern nur unterschiedliche Arten, den Körper zu stimulieren, um Heilung anzuregen.

Mehrere TCM Ärzte, zahlreiche Therapeuten und Trainer

Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir im Anshen Zentrum mehrere TCM Ärzte sind, die im Team arbeiten und sich gegenseitig unterstützen und ergänzen. Jeder von uns hat unterschiedliche Schwerpunkte in Diagnostik und Therapie und daher auch manchmal andere Herangehensweisen. Keiner von uns ist besser als der andere. Jeder von uns beherrscht die gesamte Breite der TCM, hat aber trotzdem seine ganz spezifische Herangehensweise an medizinische Fragestellungen. Zusätzlich arbeiten im Anshen Zentrum zahlreiche Therapeuten und Trainer. Hier haben wir sehr darauf geachtet, wirkliche Spezialisten ihres Faches unter einem Dach zu vereinen. Genau diese Vielfalt ermöglicht es uns im Team sehr oft auch schwierige, komplizierte Fälle zu lösen.

Ihr TCM Erstgespräch bei uns

*Vielen Dank, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken
und wir Sie demnächst bei uns begrüßen dürfen!*

Im Rahmen unserer automatisierten Terminbestätigung dürfen wir Sie bitten, uns auch Ihr elektronisches Datenblatt sowie Ihre Einverständiserklärung auszufüllen. Weiters bitten wir Sie, noch unser allgemeines TCM Anamneseblatt mit einigen Fragen zu ihrem Gesundheitszustand auszufüllen. Da die TCM den Menschen immer in seiner Gesamtheit beurteilt ist es für einen TCM Arzt wichtig, nicht nur die Hauptbeschwerde zu kennen, sondern auch etwaige andere Symptome und Zeichen, sodass eine möglichst exakte TCM Diagnose gestellt werden kann. Vielen Dank!

Sehr gerne können Sie all Ihre wichtigen medizinischen Befunde (falls Sie welche haben) zum Termin mitbringen.

Im Rahmen des Erstgesprächs besprechen wir in Ruhe all Ihre Beschwerden und Anliegen und nehmen uns hierfür ausreichend Zeit. Wir erstellen eine exakte TCM Diagnose mittels Puls- und Zungenbefund und beraten Sie über die sinnvollste und vielversprechendste Therapieform oder -kombination und starten (nach Wunsch) gleich mit einer Akupunktur - und/oder Kräutertherapie. Ein Ersttermin dauert im Regelfall zwischen 45 und 90 Minuten, abhängig von der Komplexität der Beschwerden und davon, ob auch gleich eine Akupunktur durchgeführt wird.

Nach dem Erstgespräch erhalten Sie von uns noch weitere Vorschläge und Richtlinien über Gesundheitsübungen sowie Ernährung nach den Regeln der TCM. Newsletter AbonentInnen erhalten zusätzlich noch alle Gesundheitsübungen als Online Kurs. Sie erhalten auch einen Therapieplan für die nächsten Wochen, damit Sie einen guten Überblick haben, was in Ihrem Fall aus medizinischer Sicht empfehlenswert wäre. Selbstverständlich obliegt es Ihnen selber, welche Behandlungen Sie in Anspruch nehmen möchten. Im Rahmen des Erstgesprächs werden wir all dies gemeinsam klären und die für Sie passende Therapie finden.



DR. CHRISTOPHER PO MINARS SPEZIALITÄT:

Das Traditionelle TCM Erstgespräch

Unser „traditionelles“ TCM Erstgespräch beruht auf dem zentralen Prinzip der TCM, stets die Selbstheilungskräfte des Erkrankten zu stärken und ihn zu schulen, seine Gesundheit selber in die Hand zu nehmen. Das Prinzip, dass der Arzt immer auch Lehrer ist, geht in der TCM bereits auf den Jahrtausende alten Klassiker des gelben Kaisers zurück, wo bereits darauf hingewiesen wird, dass es die größte Pflicht des Arztes ist, seine Patienten in der Kunst der Gesunderhaltung zu schulen. Der Behandelte soll zum Handelnden werden, um auch dauerhaft gesund bleiben zu können. ..Um dies zu gewährleisten, kombinieren wir im Rahmen des „traditionellen“ TCM Erstgesprächs einen Ordinationstermin mit Dr. Christopher Po Minars Online Programm „Der Weg der Heilung“. Es ist dies die erste lebensbegleitende Schule für Heil- und Lebenskunst und soll Sie in allen Lebenslagen begleiten. Es ist ihr persönliches „Kloster-On-Demand“, in welches Sie sich zurückziehen können, um in der Hektik des Alltags wieder zu sich zu finden. Im Rahmen des TCM Ersttermines erhalten Sie einen sechsmo-natigen Zugang zu Dr. Minars Online Lektionen zu den großen Lebensthemen des Menschen, zahlreiche Gesundheitstipps der TCM, sowie Acht Harmonien Qigong, eines der medizinisch wirkungsvollsten Qigong Systeme. Alle Informationen zu „Der Weg der Heilung“ finden Sie unter derwegderheilung.com.

Wie funktioniert TCM?

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Der moderne Mensch vergisst leider in der Hektik des Alltages meist, dass die eigene Gesundheit unser höchstes Gut ist, welches es zu bewahren und pflegen gilt. Viel zu oft gewöhnen wir Menschen uns einfach daran, Beschwerden zu haben.

„Der heutige Mensch benötigt Maßnahmen, um sich wieder in die Mitte zu bringen. Der moderne Lebensstil verlangt es. Dies zu vernachlässigen, ist ungefähr so verantwortungsvoll, wie sein Auto Jahrzehnte lang nicht zum Service zu bringen. Kein Wunder, wenn es einmal irreparabel defekt ist.“

Mit über 4.000 Jahren an Erfahrung in der Behandlung des Menschen ist die TCM auch heutzutage noch eines der bedeutendsten traditionellen Medizinsysteme.

Nach Ansicht der TCM stellt der Mensch einen Mikrokosmos dar, der nach denselben Prinzipien des Makrokosmos, sprich des Universums funktioniert. Um dauerhaft gesund zu sein, gilt es nach einem Gleichgewicht im Inneren unseres Körpers als auch im Äußeren mit der Umwelt zu streben. In diesem Medizinsystem wird daher versucht eine Balance zwischen den einzelnen Organen und Körperbereichen herzustellen, indem ein geordneter Fluss von Qi, sprich Lebensenergie, Blut und Körperflüssigkeiten in den Meridianen des Körpers gefördert wird. Diese Meridiane stellen ein Netzwerk von Blut- und Lymphgefäßen, Nervensträngen, Muskelketten, Bindegewebe und Hautzonen im Körper dar, welche mit den inneren Organen verbunden sind und einem entwicklungs-geschichtlich sehr alten Informationssystem des menschlichen Organismus entsprechen dürften. Sie stellen somit auch als Spiegel der Organfunktionen eine Projektion des Körperinneren nach außen dar.

Um hier eine Balance zu erreichen, bedient sich dieses Medizinsystem den philosophischen Konzepten von Yin und Yang, sowie der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). Nach Ansicht der TCM verhalten sich die Organe des Körpers und viele andere physiologische, als auch pathologische Vorgänge in einer derartigen Weise und beeinflussen sich daher auch im Rahmen diverser Gesetzmäßigkeiten gegenseitig.

Während die westliche Medizin ihr Hauptaugenmerk somit meist auf die Erkrankung legt, so steht in der chinesischen Medizin die Gesundheit im Mittelpunkt. Gesundheit bedeutet hier nicht im Normbereich liegende Labormesswerte, sondern das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden des Einzelnen. Im Gegensatz zur westlichen Medizin stellt die Traditionelle Chinesische Medizin somit weniger Reparaturmedizin, als vielmehr Lebensstilbehandlung dar.



Die Puls- und Zungendiagnostik stellen das Herzstück der TCM dar

Durch diese beiden Verfahren ist es möglich, die Ursache hinter vielen Beschwerden herauszufinden, als auch Ungleichgewichte des Körpers zu einem sehr frühen Zeitpunkt festzustellen. In der TCM werden 28 verschiedene Pulstypen an 12 verschiedenen Pulstaststellen erforscht und beurteilt. Je nach Qualität des Pulses können Rückschlüsse auf die Funktionen der unterschiedlichsten Organe geschlossen werden. In der Zungendiagnostik wird der Zungenkörper, die Farbe wie auch der Belag sowie zahlreiche andere Merkmale auf der Zunge beurteilt, da diese ein Spiegel des inneren Zustandes im Körper darstellt. Zusammen mit einer regulären Anamnese wird letztlich eine exakte TCM Diagnose erstellt.

Symptome vs. Ursache

„Symptome sind nur die Spitze eines riesigen Eisberges.“

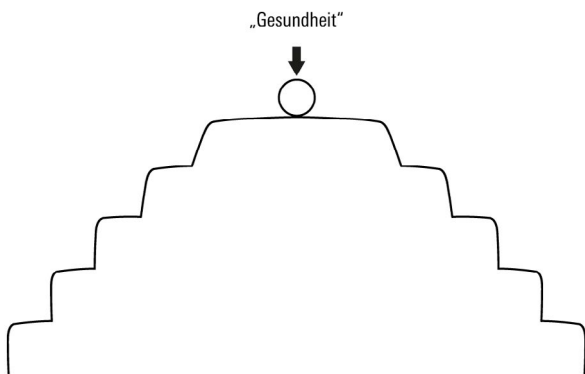
Symptome sind im Wesentlichen Manifestationen einer Fehlfunktion und eines darunter liegenden Krankheitsgeschehens und somit eigentlich ein sehr spätes Stadium eines körperlichen Problems.

Es wird davon ausgegangen, dass im Regelfall ein Bereich des Körpers schon zu ca. 60 bis 80% defekt sein muss, damit überhaupt Symptome auftauchen. In den ersten 60% meldet sich der Körper noch nicht einmal! Man braucht nur zu überlegen, wie lange es dauert, bis z.B. Krebserkrankungen zu Symptomen führen, oder Diabetes oder ein hoher Blutdruck. Auch viele Laborparameter der westlichen Schulmedizin zeigen erst sehr spät eine Störung eines Organes an.

„Es gilt also die Ursache zu behandeln, nicht die Symptome, sprich die Wurzel des Problems, nicht die Zweige.“

Gesundheit aus Sicht der TCM

Gesundheit bedeutet körperlich, geistig und seelisch in der Lage zu sein, ein glückliches, erfülltes und langes Leben führen zu können, unabhängig von äußeren Umständen.



“Gesundheit bedeutet Balance.“



Gesundheit gleicht einer Kugel auf dem Plateau eines Berges

Naturgemäß ist es auf der Spitze eines Berges windig, was leicht dazu führen kann, dass sich die Kugel in die eine oder andere Richtung bewegt und ins Rollen kommen kann. Hier gilt es tagtäglich durch gesunde Lebensführung gegenzusteuern, um im Lot zu bleiben. Wenn die Kugel zu weit gerollt ist, so trifft es auf steile Bergstücke, wo es rasant bergab geht, gefolgt von einem nächsten Plateau, wo das Gefälle wieder geringer ist und sich wieder ein scheinbares Gleichgewicht ergibt, allerdings auf einem wesentlich niedrigeren Gesundheitsniveau. Hier fühlt es sich meist recht ok an, aber der Schein trügt, und wenn hier weiterhin nichts für die Gesundheit unternommen wird, so rollt die Kugel nach einiger Zeit weiter, abwechselnd über steilere und wieder flachere Hänge. Je weiter die Kugel vom Gipfel entfernt ist, desto steiler werden im Regelfall diese Hänge und desto schneller und gravierender geht es bergab bzw. desto schwieriger und anstrengender geht es wieder bergauf.

Die fünf Säulen einer klassischen TCM Behandlung

„Seit jeher zeigen chinesische Studien über TCM höhere Erfolgsquoten als westliche. Was ist das Geheimnis dieser hohen Erfolgsquoten? Es gibt keines. Der Schlüssel zum Erfolg liegt einfach darin, ordentlich, umfassend und intensiv zu agieren.“

Die fünf Säulen einer klassischen TCM Behandlung

1. Kräutertherapie
2. Akupunktur
3. Manuelle Therapien
4. Ernährung
5. Medizinisches Qigong

„Ziel einer ganzheitlichen TCM Therapie ist somit nicht, nur einen kurzzeitigen Verbesserungseffekt herbeizuführen, sondern eine tiefgreifende Erneuerung von Körper, Geist und Seele.“

Über die Wichtigkeit, möglichst alle 5 Säulen in der Therapie zu nutzen

Chronische Beschwerden oder Erkrankungen zu bekämpfen gleicht in gewisser Weise auch, eine Schlacht zu führen. Es gilt, koordiniert anzugreifen und den Gegner von allen Seiten zu attackieren, sodass er keine Möglichkeit besitzt, sich zu erholen oder wieder an Stärke zu gewinnen. Genau aus diesem Grund ist es auch sinnvoll, mehrere Therapien mit demselben Ziel gleichzeitig in die Wege zu leiten.



Wie das Training eines Sportlers

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, trainiert ein professioneller Sportler nicht nur seine eigentliche Sportart, sondern setzt auch viele andere Trainingsmethoden ein, um sich zu verbessern. Er trainiert Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Koordination, mentale Stärke und Reaktionsfähigkeit, achtet auf seine Ernährung und seinen Lebensstil. Eine ausgewogene Mischung an unterschiedlichen, sich ergänzenden Maßnahmen ist das Geheimnis des Erfolges.

Kräutertherapie

“Die TCM stellt eine Heilkunst im wahrsten Sinne des Wortes dar. Der Arzt ist ein Künstler, welcher in der Kräutertherapie versucht, ein Rezept zusammenzustellen, welches im Wesentlichen ein Abbild Ihrer Lebens- und Krankengeschichte ist. Wie ein Schriftsteller gilt es hier ein poetisches Gesamtkunstwerk zu schaffen, welches in den folgenden Wochen noch optimiert wird.”

In der chinesischen Kräuterheilkunde wählt und kombiniert der TCM Arzt aus vielen hunderten Kräutern genau jene, die ihm zur Behandlung Ihrer Beschwerden bzw. Ihrer Erkrankung am sinnvollsten und vielversprechendsten erscheinen. Hierbei gilt es zu verstehen, dass es nicht wie in der westlichen Medizin klar definierte Medikamente gegen Kopfweg, Diabetes, Hypertonie oder andere Beschwerden gibt, die einfach gegeben werden, sondern jeder Patient erhält im Idealfall eine auf ihn möglichst perfekt abgestimmte Rezeptur. Dies ist besonders bei chronischen Erkrankungen sehr wichtig.

Im Laufe einer Kräutertherapie verändert sich der Zustand des Menschen und der Arzt muss diesem Folge leisten und die Kräuterrezepturen adaptieren. Er gibt ein bisschen mehr von diesem Kraut ein etwas weniger von jenem. Er ergänzt ein Kraut oder ersetzt ein bereits vorhandenes. Generell verfolgt jede Kräuterrezeptur einen bestimmten Zweck, die sie zu erfüllen hat. Da hinter jeder Erkrankung meist mehrere komplexe Muster stecken, ist es in der Realität meistens nicht möglich, alle Ursachen, Symptome und Nebenerscheinung gleichzeitig mit einer einzigen Rezeptur erfolgreich zu behandeln.



Schritt für Schritt

Auch eine Kräutertherapie läuft ähnlich einer chirurgischen Operation in mehreren Arbeitsschritten ab. Sowie ein Chirurg zuerst die Haut durchtrennen muss, um anschließend das Fettgewebe zu durchschneiden, damit er zu den Faszien vordringen kann, um in Anschluss durch die Muskelschicht zu den Organen zu gelangen, so kann auch ein Kräutertherapeut meist nicht von Anfang an den tiefsten Kern einer Erkrankung erfolgreich behandeln, sondern muss sich langsam durch mehrere, sich ergänzende Kräuterrezepturen vorarbeiten.

Kräutertherapie im Anshen Zentrum

Die Kräutertherapie wird von unseren TCM Ärzten im Rahmen der Folgetermine gemeinsam mit der Akupunktur durchgeführt. Bei der Erstellung von Kräuterrezepturen kombinieren wir klassische chinesische Kräutertherapiekonzepte mit modernen Erkenntnissen und sehr traditionellen Ansätzen.



Dr. Christopher Po Minar



Dr. Johannes Setz



Dr. Amadeus Wei Zhang



Tatjana Feldl, MSc



Dr. Gabriele Kastner

Kräutertherapie

Ablauf einer chinesischen Kräutertherapie

In der Kräutertherapie wird aus einer Vielzahl vor allem pflanzlicher und mineralischer medizinischer Präparate eine speziell an den Patienten angepasste Rezeptur erstellt. Die Kräuter sollten im Regelfall zwei bis dreimal täglich in Form eines Granulates in heißem Wasser aufgelöst und warm eingenommen werden.

Anpassen einer chinesischen Kräutertherapie

Da die Rezepturen immer sehr individuell auf den Patienten und dessen aktuelle Beschwerden abgestimmt und zusammengestellt werden, sollten diese im Regelfall ca. alle 2-4 Wochen adaptiert und neu angepasst werden, um den dauerhaften Erfolg der Therapie zu gewährleisten. In bestimmten Fällen kann das Intervall bis zur Neuverschreibung auch etwas größer oder kleiner sein.

Bestellung und Kosten der chinesischen Kräuter

Die Kosten für die Kräuter müssen von Ihnen direkt mit der Apotheke verrechnet werden. Wir geben per Rezept nur vor, welche Kräuter in welcher Dosierung zusammenzumischen sind. Gerne schicken wir Ihr Rezept direkt an eine der TCM Apotheken, so dass Sie nicht zwei Mal zur Apotheke fahren müssen. Bitte beachten Sie, dass Sie dann verpflichtet sind, die Kräuter in der Apotheke auch zu bezahlen. Die ungefähren Kosten einer Kräutertherapie belaufen sich auf ca. €20 - €40 pro Wochenportion für ein Kräutergranulat bei einer Standarddosierung für den Erwachsenen - monatliche Kosten sind somit €80 bis €160, anhängig von der jeweiligen Kräuterzusammensetzung.

Mögliche Nebenwirkungen einer chinesischen Kräutertherapie

Im Regelfall werden chinesische Kräuter sehr gut vertragen, sodass es im Wesentlichen kaum Nebenwirkungen gibt. Da es sich allerdings meist um recht fremde Wurzeln und Blätter handelt, kann es schon vorkommen, dass sich das Verdauungssystem erst an die Rezepturen gewöhnen muss. Manchmal kann es hierbei zu leichtem Durchfall, Verstopfung oder Blähungen kommen. Im Regelfall sind solche Nebenerscheinungen aber einerseits sehr selten, andererseits können diese meist durch eine Modifikation der Rezeptur sehr leicht behoben werden. Andere Unverträglichkeitsreaktionen, sowie allergische Reaktionen auf die Kräuter sind zwar wirklich extremst selten, können aber natürlich nie ganz ausgeschlossen werden. Wenn Sie zahlreiche, schwere Allergien auf diverse Nahrungsmittel und Pflanzen haben, so empfehlen wir, die Einnahme der Granulate mit einer niedrigeren Dosis zu beginnen (z.B. ca. 0,5 bis 1g) und dann langsam mit jeder Einnahme bis zur vorgeschriebenen Dosis zu steigern.

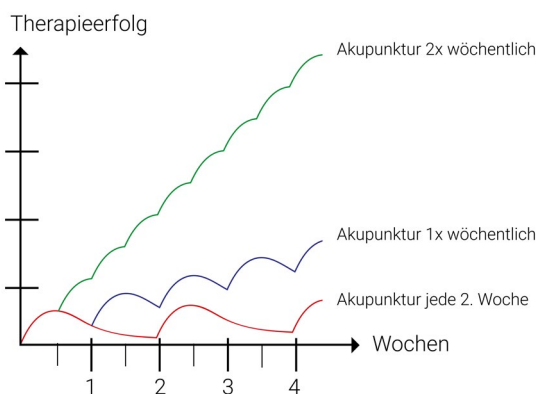


Akupunktur

In der Akupunktur wird der Körper mit Hilfe von hauchdünnen Nadeln an genau definierten Stellen stimuliert, um sich selbst zu heilen und zu regulieren. Akupunktur löst Blockaden in den Meridianen des Körpers und stimuliert die Muskel-, Sehnen-, Faszien-, Gefäß- und Nervenketten im Körper, sodass die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Organe, Hormondrüsen und Nervenzentren gesteigert wird, um deren Funktion zu verbessern. Akupunktur schafft somit die Voraussetzungen, dass der Körper sich selbst wieder heilen kann, indem Bereiche, die lange unterversorgt waren, wieder mit Qi und Blut durchströmt werden.

Der Schlüssel zum Erfolg

In der Akupunktur gibt es Studien, die ganz klar darstellen, dass der Effekt der Akupunktur dosisabhängig ist. Je mehr Akupunktur gemacht wird, desto größer die Wirkung. Der entscheidende Faktor ist hier allerdings nicht nur die Gesamtzahl an Akupunkturbehandlungen, sondern auch die Intensität, vor allem in der Anfangsphase.



Ablauf - zwei Varianten

1. Akupunktur im Rahmen der regulären Folgetermine, gemeinsam mit der Anpassung der Kräuterrezeptur
2. Akupunktur wie in China
Diese reinen Akupunkturtermine werden bei uns zu bestimmten Zeiten ohne ärztliches Beratungsgespräch in der Gruppe durchgeführt, wobei alle Patienten durch blickdichte Paravents voneinander getrennt sind.



Warum ist die Frequenz der Akupunktur so wichtig?

Akupunktur ist wie Lernen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der ausreichenden und zeitnahen Wiederholung der "Lehrinhalte". Erst dadurch kann der Körper die neue "Programmierung" langfristig abspeichern.

Akupunktur im Anshen Zentrum

Am Anshen Zentrum bieten wir Ihnen neben der klassischen Akupunktur auch noch weitere, sehr traditionelle und heutzutage kaum bekannte Akupunkturstile an, um den größtmöglichen Erfolg zu gewährleisten. Die Akupunkturbehandlung wird von unseren TCM Ärzten im Rahmen der Folgetermine gemeinsam mit der Kräutertherapie durchgeführt oder im Rahmen der "Akupunktur wie in China".



Dr. Christopher Po Minar



Dr. Johannes Setz



Dr. Amadeus Wei Zhang



Tatjana Feldl, MSc



Dr. Verdana Cerimagio



Dr. Gabriele Kastner

Akupunktur

Akupunktur wie in China - Die Spezialität des Hauses

Zu bestimmten Zeiten haben Sie die Möglichkeit, Ihre reguläre Akupunktur maßgeblich zu verstärken. Hierbei wird eine ganz normale Akupunktur durchgeführt, wobei hier mehrere Patienten nebeneinander durch blickdichte Paravents voneinander getrennt behandelt werden und das ärztliche Beratungsgespräch entfällt. Es werden im Wesentlichen dieselben Akupunkturpunkte wie bei der letzten Behandlung nochmals genadelt oder eine Balance Akupunktur durchgeführt, welche unabhängig von Erkrankung und Beschwerdebild die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt, den Qi Fluss aktiviert und das Gleichgewicht zwischen den Organen fördert. „Akupunktur wie in China“ kann derzeit ausschließlich zu bestimmten Zeiten nach Voranmeldung in unserem Seminarraum im Untergeschoss in Anspruch genommen werden. Aus Qualitätsgründen muss nach jeder derartigen Behandlung wieder ein regulärer TCM Termin mit einem ärztlichen Gespräch und einer Zungen- und Pulsdiagnostik durchgeführt werden, um einen optimalen Therapieerfolg gewährleisten zu können. Der letzte reguläre TCM Termin zur Bestimmung der aktuell indizierten Akupunkturstrategie sollte nicht länger als eine Woche her sein.

Wie oft soll eine Akupunktur durchgeführt werden?

Dies hängt im Regelfall von der Art und Intensität der Beschwerden ab und ist individuell verschieden. Während sich im Westen eine Frequenz von einmal wöchentlich über zehn Wochen eingebürgert hat, wird in China typischerweise fünfmal pro Woche über vier Wochen akupunktiert. Anschließend wird die Wirkung evaluiert.

Mögliche Nebenwirkungen einer Akupunkturbehandlung

Die Akupunktur ist eine äußerst sichere und nebenwirkungsarme Therapieform. In seltenen Fällen kann es, gerade bei nadelempfindlichen Menschen zu leichten Kreislaufbeschwerden kommen. Manchmal können kleine Blutergüsse die Folge sein. Diese sind äußerst selten, völlig harmlos und verschwinden nach einigen Tagen.

Im Anshen Zentrum haben wir nach vielen tausenden Akupunkturen die Erfahrung gemacht, dass sich folgende zwei Akupunkturschemata (mit insgesamt 12 Behandlungen) mit Abstand am besten bewährt haben:

1. Für einen schnelleren Behandlungserfolg bei belastenden Beschwerden

- Die ersten vier Akupunkturen: zweimal pro Woche durchgeführt
- Die zweiten vier Akupunkturen: einmal pro Woche durchgeführt
- Die dritten vier Akupunkturen: alle zwei Wochen durchgeführt

2. Für die langfristige Verbesserung des Gesundheitszustandes

- Die ersten sechs Akupunkturen: einmal pro Woche durchgeführt
- Die zweiten sechs Akupunkturen: alle zwei Wochen durchgeführt

Auch wenn es manchmal Ausnahmen von diesen beiden Schemata gibt, so empfehlen wir immer am Anfang deutlich öfters in einem möglichst kurzen Abstand zu akupunktieren, damit wirklich Veränderung im System indiziert werden kann.



Dynamik

Eine Akupunktur, welche zweimal pro Woche durchgeführt wird, wirkt durch die dadurch aufgebaute Dynamik nicht nur wesentlich stärker als eine seltener durchgeführte, sondern verringert auch deutlich die benötigte Gesamtzahl an Behandlungen.

Die 5 Phasen einer TCM Therapie

„Wir sind der Überzeugung, dass unser Körper die Fähigkeit besitzt, sich auf natürliche Art und Weise selbst zu heilen. Wir müssen ihm hierfür nur Zeit und Möglichkeit geben. Dies ist ein Prozess, der Zeit benötigt.“

1. Initialphase

In dieser Phase gilt es die akutesten Symptome zu lindern, indem die ersten Blockaden des Körpers aufgebrochen werden und ein Momentum im Körper entsteht, welches ihn wieder in einen Zustand zurückversetzt, wo Heilung stattfinden kann. Gleichzeitig gilt es in dieser Anfangsphase die Reaktion des Körpers auf die Therapie zu beurteilen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie stark der Körper auf Akupunktur, Kräuter oder andere Maßnahmen reagiert. Es gilt herauszufinden, ob der Körper schon auf niedrige Dosen an Kräutern anspricht oder höhere benötigt. Es gilt herauszufinden, welche der vielen möglichen Akupunkturstrategien in Ihrem spezifischen Fall die effektivste ist.



Wie die ersten Runden eines Boxkampfes

Die Anfangsphase einer TCM Therapie gleicht den ersten Runden eines Box-Kampfes. In den ersten ein, zwei oder drei Runden gilt es, den Gegner abzutasten, ein Gefühl für ihn zu entwickeln und zu prüfen, wie der Gegner auf die Maßnahmen, die man setzt, reagiert und sich verhält.

2. Haupttherapiephase

In dieser Phase wird die Ursache hinter den Symptomen therapiert. Während dieser Phase werden nach der Reihe die verschiedenen Ungleichgewichte des Körpers reguliert, Schwächen wieder gestärkt und Reserven wieder aufgefüllt. Hier gilt es Ungleichgewichte oder Schwächen, die sich schon seit vielen Jahren oder sogar Jahrzehnten eingeschlichen haben, zu beseitigen. Es gilt den Körper wieder dorthin zurückzubringen, wo er einmal war, wie alles noch gut war. Jede gesundheitliche Sünde (Stress, unausgeglichene Emotionen, schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung, Alkohol, Zigaretten,...) muss rückgängig gemacht werden. Hier ist es wichtig, ganzheitlich und umfassend mit mehreren Therapiemethoden zu arbeiten, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Je länger Erkrankungen bestehen, desto länger dauert naturgemäß die Therapie.



Neurenovierung

Stellen Sie sich ein Jahrzehnte altes, abgewohntes Haus vor, in welchem seit Jahren niemand Staub gewischt, Fenster geputzt oder defekte Glühbirnen ausgetauscht hat. Damit das gesamte Haus - vom Keller bis zum Obergeschoß - wieder in vollem Glanz erstrahlt, muss nicht nur der Putztrupp kommen, sondern auch der Installateur, der Elektriker, der Tischler, der Maler. Verschiedene Professionisten erledigen unterschiedliche Arbeiten, die sich bedingen oder ergänzen. Das die völlige Neurenovierung nicht in drei Tagen abgeschlossen ist, versteht sich von selbst.



Ähnlich...

...verhält es sich in einer ganzheitlichen TCM Therapie. Auch hier ist es sinnvoll, dass nicht nur der Kräutertherapeut seine Kräuter verschreibt, um die Organe wieder in Schwung zu bringen, sondern auch der Akupunkteur werkt, um den Fluss in den Meridianen zu regulieren. Des Weiteren sollte auch der Tuina oder Shiatsu Therapeut an den Muskeln und Sehnen des Körpers arbeiten, um Verklebungen zu lösen. Die TCM Ernährungsberaterin kann Sie lehren, wie Sie wirklich vernünftig essen und der Qigong oder Fitness Lehrer, welche Übungen Sie zu Hause machen können, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. In manchen Fällen gilt es auch den Geist mittels Meditation zu beruhigen oder neue Sichtweisen über das Leben zu gewinnen.

3. Stabilisierungsphase

Nach erfolgreicher Behandlung der Ungleichgewichte des Körpers gilt es in dieser Phase darauf zu achten, dass die Beschwerden nicht wiederkommen und das vorerst noch etwas labile Gleichgewicht des Körpers zu stabilisieren, um nicht wieder in alte Muster zurückzufallen.



Warum ist es wichtig, in den ersten drei Phasen intensiv zu therapieren?

Den Gesundheitszustand zu heben gleicht in etwa, eine Kugel einen Berg hinauf zu rollen. Hier gibt es steile Abhänge, welche es zu Beginn möglichst in einem Schwung zu überwinden gilt. Wenn man sich somit gerade in diesen ersten steilen Abschnitten immer zu lange ausruht, so rollt die Kugel mit jeder Pause sehr schnell und weit wieder hinunter. Etwas weiter oben am Berg ist dann die Steigung nicht mehr so stark, so dass die Kugel bei einer Pause zwar auch ein wenig zurückrollt, aber nicht so schnell und weit. Dies entspricht dann der Phase, in der man die Therapie lockern kann.

4. Präventionsphase

Wenn Körper und Geist stabil gesund sind, gilt es diesen Zustand natürlich trotz der Belastungen des Alltages aufrecht zu erhalten. Die Therapie wird auf ein sehr geringes Maß beschränkt und man versucht vor allem mit Ernährungsmaßnahmen, Qigong und minimaler Kräutertherapie oder fallweiser Akupunktur im Gleichgewicht zu bleiben.

„Eine Erkrankung erst dann zu behandeln, wenn Sie bereits ausgebrochen ist, gleicht einen Brunnen zu graben, wenn man bereits am Verdursten ist.“

Da die TCM in der Lage ist, Ungleichgewichte des Körpers meist schon in einem sehr frühen Stadium zu erkennen, stellt die Prävention von Krankheiten die große Stärke der TCM dar. Hier nur einige ausgewählte Beispiele, welche Erkrankungen durch folgende häufig vorkommenden Störungen nach Ansicht der TCM ausgelöst werden können:

- Milz Qi Schwäche mit Feuchtigkeit: Atherosklerose und daraus resultierend Herzinfarkt oder Thrombosen, Arthrose, Rheuma, chronische Entzündungsprozesse, Tumore,...
- Leber Qi Stagnation: Hypertonie, Schlaganfall, Zysten, Autoimmunerkrankungen,...
- Nieren Schwäche: Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Burn Out, Harninkontinenz,...
- Lungen Qi Schwäche: Immunschwäche, Asthma, COPD,...
- Herz Qi Schwäche: Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen, Psychische Erkrankungen,...



Früh beginnen

Leider kümmern wir Menschen uns oft erst dann um unsere Gesundheit, wenn es schon fast zu spät ist. Je früher wir damit beginnen, unseren Körper, in welchem wir wohnen, zu pflegen, desto erfolgreicher ist in der Regel dieses Unterfangen.

5. Optimierungsphase

Während der Arzt in den ersten drei Phasen vor allem die Pathologien behandelt, so gilt es in dieser Phase die Potenziale des Menschen zu fördern und ein Optimum an Vitalität und Leistungsfähigkeit zu generieren, um ein erfülltes, langes Leben genießen zu können.

„Am Anfang arbeitet der Arzt an den Pathologien, später mit Potenzialen, der Bestimmung.“

Natürlich werden am Anfang einer TCM Therapie primär Beschwerden und die dahinter liegenden Ursachen behandelt. Das Endziel soll aber nicht nur sein, beschwerdefrei zu sein, sondern sein gesamtes Potenzial auf allen Ebenen entfalten zu können, sprich der beste Mensch zu werden, der man sein kann, physisch, psychisch und spirituell.

Die Methoden der TCM unterstützen den gesamten Körper, sprich unsere Hormone, unser Nervensystem, unsere Verdauung, unsere Fähigkeit zu schlafen und Energie zu produzieren. TCM arbeitet daran, unsere Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, sowie unsere Effizienz uns tief zu entspannen und zu regenerieren, um dann im richtigen Augenblick aktiv sein zu können.

Ein engagierter TCM Arzt ist somit nicht zufrieden, nur weil gewisse Messwerte bei einer Blutuntersuchung in der Norm sind, sondern erst dann, wenn sein Patient jeden Tag vital, fröhlich und voller Energie und Begeisterung sein Leben bis zum 120ten Lebensjahr genießt. Und wir sind zutiefst überzeugt, dass dies möglich ist!

„Erkrankungen zu behandeln ist nur der erste Schritt. Unser Ziel ist eine optimale Durchblutung und Funktionsfähigkeit Ihrer Muskeln und Nerven, Organe und Hormondrüsen.“



Acht wichtige, langfristigen Ziele einer TCM Therapie

- Wir stärken Ihr Nieren Yang, damit Sie Kraft und Mut haben, Ihre Träume zu verwirklichen.
- Wir stärken Ihr Nieren Yin, damit Ihr Nervensystem ruhig, gelassen und stark bleibt.
- Wir bewegen Ihr Leber Qi, damit Sie voller Geduld und Güte entspannt das Leben genießen.
- Wir unterstützen Ihre Gallenblase, damit Sie mit Leichtigkeit Entscheidungen treffen können.
- Wir stärken Ihr Milz Qi, damit Sie gut verdauen und verstoff wechseln können.
- Wir klären Feuchtigkeit im Körper, damit Sie wach, frisch und konzentriert sind.
- Wir stärken Ihr Herz Qi, damit Sie voller Lebensfreude ein glückliches Leben führen können.
- Wir stärken Ihr Lungen Qi, damit Ihr Immunsystem stark ist und Sie sich abgrenzen können.

Anreise mit dem Auto

Vom Zentrum aus über die Reichsbrücke

Wenn Sie aus dem Zentrum von Wien kommen, so müssen Sie über den Praterstern die Lasallstraße entlang oder über den Handelskai bis zur Reichsbrücke fahren. Diese Brücke überqueren und die Wagramerstraße einfach gerade weiter fahren. Nach der fünften Ampel (nach der Reichsbrücke gezählt) links in die Franz Loidl Straße einbiegen. Es ist dies auch die erste Ampel nach Überqueren der Alten Donau. An dieser sehen Sie zu Ihrer linken einen Billa und zu Ihrer rechten ein Hotel und gegenüberliegend den McDonald's.



Die Franz Loidl Strasse ca. 80 Meter vorfahren und dann (sofort nachdem Sie unter der U-Bahn durchgefahren sind) links in die Anton Sattler Gasse abbiegen.



Ca. 50 Meter vorfahren und dann in die obere Alte Donau rechts abbiegen. Dann 500 Meter vorfahren.



Sie gelangen dann zu einem etwas breiteren Teil der Straße. Am Ende dieses „Platzes“ finden Sie zu Ihrer rechten die Fiebrichgasse.



Nach wenigen Metern finden Sie das Anshen Zentrum zu Ihrer rechten Seite. Sie können direkt vor dem Anshen Zentrum am hauseigenen Parkplatz parken. Falls dieser besetzt sein sollte, bitten wir Sie aus Respekt vor den Nachbarn nicht vor deren Grundstücken zu parken, sondern entweder wieder umzukehren und an der oberen alten Donau zu parken oder die Fiebrichgasse bis ans Ende ca. 80 Meter weiterzufahren und auf diesem Parkplatz zu halten.

Anreise über die Donauuferbegleitautobahn

Wenn Sie über die Donauuferautobahn anreisen, so müssen Sie bei der Ausfahrt Kagran auf die Wagramerstraße ausfahren. Anschließend stadtauswärts bis Sie bei der ersten Ampel nach Überqueren der Alten Donau links in die Franz Loidl Straße abbiegen. Weiterer Weg siehe oben.



Anreise aus Floridsdorf

Bitte beachten Sie, dass die obere alte Donau von Floridsdorf nicht bis in den 22. Bezirk geöffnet ist. Sie müssen somit über die Donaufelderstraße bzw. die Dückegasse/ Siebeckstraße zur Wagramerstraße fahren und auf dieser stadteinwärts bis zur Kreuzung mit der Erzherzog Karlstraße bzw. eben Franz Loidl Gasse (rechts) weiterfahren.



Anreise aus Donaustadt

Aus dem 22. Bezirk erfolgt die Anreise z.B. über die Erzherzog Karl Straße, die letztendlich bei der Kreuzung mit der Wagramerstraße direkt in die Franz Loidl Gasse mündet. Weiterer Weg siehe oben.



Bitte beachten Sie, dass der 22. Bezirk Kurzparkzone ist und somit Parkscheinpflicht herrscht!

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der U-Bahnlinie U1 bis zur Station „Kagran“ (Donauzentrum) fahren. Wenn Sie vom Stadtzentrum kommen, empfehlen wir einen hinteren Wagon zu nehmen, damit Sie dann auch gleich den hinteren Ausgang der U-Bahnstation nehmen können. Dort den linken Ausgang in die Anton Sattler Gasse nehmen.



Anschließend gleich rechts abbiegen und den Gehweg ca. 50 Meter nach vorne gehen bis Sie zur nächsten Quergasse, dem Donizettiweg gelangen.



Hier wieder rechts abbiegen und diesen bis ganz ans Ende vorgehen (ca. 500 Meter). Hier spazieren Sie durch eine friedliche Wohngegend mit zahlreichen Einfamilienhäusern. Zu Ihrer rechten sehen Sie eine große Gartenbauschule. Den Donizettiweg wirklich ganz bis ans Ende vorgehen (die Straße wird am Ende ein klein wenig enger). In der Fiebrichgasse biegen Sie links ab und finden das Anshen Zentrum als zweites Haus auf der linken Seite.



Anreise mit der Straßenbahn (Linie 25)

Wenn Sie mit der Straßenbahnlinie 25 anreisen (zB vom Spitz in Floridsdorf), ebenso beim Donauzentrum aussteigen und rechts vom Donauplex Eingang in der Anton Sattler Gasse vorbeigehen bis Sie beim Donizettiweg sind. Den restlichen Gehweg siehe oben.



Ein alternativer Gehweg für einen gemütlichen Spaziergang

Ein alternativer, allerdings etwas längerer Gehweg, wäre von der Anton Sattler Gasse nicht in den Donizettiweg rechts abzubiegen, sondern gerade die Anton Sattler Gasse weiterzugehen, bis man nach ca. 300 Metern an der oberen Alten Donau ankommt.



Hier rechts abbiegen und ca. 500 Meter vorgehen bis Sie zu einem etwas breiteren Teil dieser Straße kommen.



Am Ende dieses „Platzes“ finden Sie die Fiebrichgasse zu Ihrer rechten Seite. Nach wenigen Metern sehen Sie das Anshen Zentrum auf der rechten Seite.

Preisinformation zur TCM Behandlung

Eine ausführliche Broschüre über den weiteren Ablauf Ihrer TCM Behandlung finden Sie in Ihrem Account auf der Patientenplattform my.anshen.at

TCM Einzeltermine

Traditionelles TCM Erstgespräch € 400,-
Reguläres TCM Erstgespräch € 220,- / € 180,-
TCM Folgetermin € 130,- / € 110,-
Akupunktur wie in China € 70,- / € 60,-
Private Akupunktur € 90,- / € 80,-
Ästhetische Akupunktur Ersttermin € 220,- / € 160,-
Ästhetische Akupunktur Folgetermin € 180,- / € 160,-

Alle in Gold angeführten Preise gelten exklusiv für Anshen Clubmitglieder und Kinder.

TCM Behandlungsblöcke

8er Block TCM Folgetermine
€ 800,- statt 960,- / € 640,-
8er Block Akupunktur
Gruppe (China): € 480,- statt € 560,- / € 400,-
Privat: € 600,- statt € 680,- / € 520,-
12er Block: 3x TCM Folgetermine & 9x Akupunktur
Gruppe (China): € 840,- statt 1040,- / € 690,-
Privat: € 975,- statt € 1160,- / € 825,-
8er Block Ästhetische Akupunktur € 1200,- / € 1040,-

Ganzheitliche TCM Kuren

Die Spezialität des Anshen Zentrums

- * TCM Folgetermine
- * Akupunkturen
- * Ganzheitliche Zusatzbehandlungen (frei wählbar):
Medizinisches Qigong Einzeltraining | Shiatsubehandlung | Mentaltraining | Pilates Personal Training | Kinesiologie
TCM Ernährungsberatung | Bioresonanz | Psychoneuroimmunologische Beratung | Systemische Einzelberatungen
- * Bonus-Gutschein* für Online-Kurse auf www.anshen.at im Wert von:
Panda: € 200,- | Tiger: € 400,- | Drache: € 800,-
- * Bequeme Zahlung per monatlicher Lastschrift in 4, 8 oder 12 Raten möglich (€ 20 Bearbeitungsgebühr).
- * Akupunkturen wahlweise in der Gruppe oder im Einzelzimmer (kein Aufpreis).

„Der fröhliche Panda“

4x TCM Folgetermine, 8x Akupunktur wie in China, 4x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

16 Einheiten € 1220,- statt 1500,- / € 1060,-

„Der fauchende Tiger“

8x TCM Folgetermine, 12x Akupunktur wie in China, 12x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

32 Einheiten € 2540,- statt 3000,- / € 2260,-

„Der unbesiegbare Drache“

10x TCM Folgetermine, 14x Akupunktur wie in China, 24x ganzheitliche Zusatzbehandlungen.

48 Einheiten € 3880,- statt 4430,- / € 3540,-

*Bonus-Gutscheine einlösbar für Kurse in „Acht Harmonien Heilkunst“, „Medizinisches Qigong“, „Selbstheilung für das Immun-, Hormon-, Verdauungs-, oder Nervensystem“ uvm.

TCM Folgetermine

Einzelbuchung: € 130,- | € 110,-
Blöcke & Kuren: € 100,- | € 80,-

China Akupunktur

Einzelbuchung: € 70,- | € 60,-
Blöcke & Kuren: € 60,- | € 50,-

Private Akupunktur

Einzelbuchung: € 90,- | € 80,-
Blöcke: € 75,- | € 65,-
Kuren: € 60,- | € 50,-



DER WEG DER HEILUNG

Der Weg der Heilung ist ein genau angeleitetes Selbstheilungsprogramm nach den Regeln der TCM, welches körperlich, geistig und seelisch tiefe Heilung ermöglicht.

Lehrinhalte

Medizinisches Qigong, Taiji, Kung Fu und Meditation
Die 108 Heiltechniken des Qigong
Angeleitete Heilmeditationen
Zahlreiche Übungslektionen
Tiefgründiges TCM Gesundheitswissen
Mentaltraining nach TCM
Ernährung nach den fünf Elementen
Selbstheilung für Hormon-, Immun-, Verdauungs- und Nervensystem

Online Training gemütlich von Zuhause aus

Video on Demand auf my.anshen.at
Vier Lektionen pro Woche (Mo, Di, Mi, Do)
Freigeschaltete Lektionen während Teilnahme jederzeit verfügbar
Workbook, Skripten und Lernunterlagen
Wöchentliche Gesundheitsaufgaben
Starttermin immer am jeweils folgenden Montag
Zugang zu allen Lektionen unter my.anshen.at/login

Kosten: € 48,- pro Monat (ohne Bindung)

Ermäßigung auf TCM Behandlungen

€ 60,- einmalige Ermäßigung auf den ersten oder zweiten TCM Termin
€ 20,- Ermäßigung auf alle weiteren Folgetermine
€ 10,- Ermäßigung auf alle Akupunkturbehandlungen

Alle Informationen auf derwegderheilung.com

Organisatorisches

Bezahlung und Kostenrückerstattung durch Krankenkassen

Die Bezahlung des Honorars für einen TCM Folgetermin oder die China Akupunktur ist nach jeder Behandlung per Bankomat oder in bar möglich. TCM Behandlungsblöcke oder TCM Behandlungsprogramme sind im Voraus zu bezahlen.

In Österreich wird die Behandlung mittels Traditioneller Chinesischer Medizin leider von den staatlichen Krankenkassen nicht übernommen. Pro Akupunkturbehandlung erhalten Sie bei einigen wenigen, von der Krankenkassa willkürlich ausgewählten Krankheitsbildern (meist bei Schmerztherapie bei Beschwerden des Bewegungsapparates) bei Einreichung der Honorarnote ein paar Euro zurück. Bitte beachten Sie, dass die staatlichen Krankenkassen meist nur dann einen Teilbetrag zurückerstatten, wenn Sie im selben Quartal nicht bei einem anderen Arzt des selben Faches gewesen sind, sprich beim Hausarzt oder einem anderen Allgemeinmediziner.

Private Krankenversicherungen, die Komplementärmedizin einschließen, erstatten im Regelfall 80% bis 100% des Honorars und der Kosten für chinesische Kräuter zurück. Dadurch können Sie im Regelfall auch die Kosten für die Kräutertherapie (mit der Rechnung der Apotheke) bei Ihrer Krankenversicherung zur Rückerstattung einreichen. Bitte beachten Sie, dass auch fast alle anderen Therapien bei uns im Zentrum (Ernährungsberatung, Shiatsu, Tuina...) von uns ärztlich verordnet werden können, sodass auch hierfür die Kosten im Regelfall von der privaten Krankenversicherung übernommen werden.

Unsere Sekretariats- und Ordinationszeiten:

Sekretariat: Mo. bis Fr. 9.00 bis 19.00 Uhr

Die Ordinationszeiten unserer TCM Ärzte variieren ein wenig.

Die aktuellen Dienstzeiten finden Sie auf www.anshen.at



2D
Fiebrichgasse

ANSHEN ZENTRUM

 **Anshen Institut für
Traditionelle Chinesische Medizin**
Expertenambulanz, Spezialambulanz für M.Med.

 **Anshen Ausbildungszentrum
für Ba He Fa**
Anshen-Heilpraktiker, Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Meditation

 **Anshen Gesundheitszentrum
Alte Donau**
Expertenambulanz für Medizin, Wellness und Gesundheitsberatung

Fiebrichgasse 2D | office@anshen-zentrum.at | +43 676 609 07 97
www.anshen.at | www.anshen-zentrum.at

„Wir freuen uns auf Sie!“

