

*Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,*

jetzt nähert er sich mit raschen Schritten
- der ersehnte Frühling! In der
Traditionellen Chinesischen Medizin wird
der Frühling dem Element Holz zugeordnet
mit der Farbe grün; der Jahreszyklus
erwacht zu neuem Leben!

Was gibt es Neues im Zentrum für
Traditionelle Chinesische Medizin und
Naturheilverfahren?

Seit Ende letzten Jahres bietet Herr Dr.
Rupprecht das Programm: *Ab heute
Rauchfrei* an. Unser Raucherentwöhnungs-
programm basiert auf den aktuellen
wissenschaftlichen Erkenntnissen und
vereint professionelle fachärztliche
Beratung, Akupunktur und - bei Bedarf -
medikamentöse Unterstützung zum
größtmöglichen Erfolg.

Ermutigend sind medizinische Daten, die
belegen, dass es nie zu spät ist, mit dem
Rauchen aufzuhören, da sich kurz nach der
letzten Zigarette bereits die Gesundheit
wieder erholt. So normalisiert sich
beispielsweise nach 8 Stunden die
Sauerstoffversorgung des Körpers wieder;
nach 24 Stunden beginnt das
Herzinfarkttrisiko zu sinken. Viele
ehemalige Raucher finden zurück zu Sport,
Fitness und anhaltender Gesundheit!



**Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
und Naturheilverfahren Sigmaringen**

In den Burgwiesen 3
72488 Sigmaringen
Tel: 07571 / 1660 Fax: 1661
www.tcm-sigmaringen.de

Dr. med. Michael Rupprecht

Facharzt für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren / Akupunktur
Lehrbeauftragter für Naturheilkunde
der Universität Freiburg
Traditionelle Chinesische Medizin

Dr. med. Karin Rupprecht

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie
und Psychotherapie
Rehabilitationswesen / Naturheilverfahren
*Moderne Mayr-Medizin
Applied Kinesiology*

Lehrtätigkeiten:

-Studenten- u. Ärzteausbildung Akupunktur und TCM
in Kooperation mit dem Uni-Zentrum Naturheilkunde
des Universitätsklinikums Freiburg
- Dozententätigkeit an der
Fachhochschule Albstadt-Sigmaringen

Internationale Kooperationen:

regelmäßiger Austausch mit Kliniken
in der Volksrepublik China

© 2013



**Was gibt es Neues
im Zentrum?**

**Unser
Quartalsbrief
Frühjahr 2013**



**Zentrum für Traditionelle Chinesische
Medizin und Naturheilverfahren
Sigmaringen**

Über 80% der Raucher in Deutschland würden gerne mit dem Rauchen aufhören. Zwei Drittel der Raucher haben deshalb bereits ein- oder mehrfach versucht, von der Zigarette loszukommen. Unser Tabakentwöhnungsprogramm

Ab heute Rauchfrei unterstützt Sie über 3 Monate auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Zigarette. Sie sind rauchfrei ab dem ersten Tag.

Vor Beginn erfolgt eine Analyse von Art und Ausmaß der Nikotinabhängigkeit, der Rauchgewohnheiten und Ursachen etwaiger früherer Rückfälle. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Ihr individuelles Programm mit allgemeinen Regeln, Alternativen für die rauchfreie Zeit sowie Verhaltensweisen für Momente der Versuchung. Sie bestimmen den ersten Tag Ihrer Rauchfreiheit. Während der 12 Wochen der Tabakentwöhnung finden in festgelegten Abständen fachärztliche Beratungen statt.

Akupunktur bei Nikotinenzug

Ohrakupunktur hat sich zur Unterstützung der Raucherentwöhnung seit vielen Jahren sehr gut bewährt. Die Wirkung der Akupunktur beruht auf der Dämpfung körperlicher Symptome des Entzugs sowie der Unterstützung bei seelischen Verstimmungszuständen; sie kommt immer während der ersten 6 Wochen von **Ab heute Rauchfrei** zur Anwendung.

Medikamentöse Unterstützung

Die Zigaretten sucht des Rauchers beruht auf dem beim Inhalieren aufgenommenen Nikotin. Bei starker Abhängigkeit kann zu Beginn des Rauchstopps zusätzlich die vorübergehende Gabe von Nikotin in Form von Nikotinplaster oder Kaugummi hilfreich sein; so können die Entzugsbeschwerden gemildert werden. Die optimale Dosis des Nikotinersatzes und das Vorgehen bei dessen Reduktion erarbeiten wir individuell für Sie!

Ein gesonderter Informationsflyer zu **Ab heute Rauchfrei** liegt in unserm Zentrum aus bzw. ist auf unserer Homepage www.tcm-sigmaringen.de zu finden.

Vitamin C Hochdosis-Infusionstherapie

Neu in unserem Zentrum ist die Anwendung der Vitamin-C-Hochdosis-Infusionstherapie. Vitamin C ist ein essentieller Kofaktor vieler metabolischer Prozesse und ein physiologisches Antioxidans. Vitamin-C-Mangel und oxidativer Stress sind für eine Reihe verschiedener Erkrankungen wissenschaftlich nachgewiesen worden. Besonders bewährt hat sich die **Vitamin C Hochdosis-Infusionstherapie** bei akuten und chronischen Infekten, bei akuten und chronischen Allergien, bei Asthma und Heuschnupfenbeschwerden, aber auch bei Herpes Zoster, Wundheilungsstörungen, bei psycho-physischen Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen.

Heuschnupfenakupunktur

Für manche Menschen bringt der heranahende Frühling leider auch eine Zeit des Leidens unter Fließschnupfen und tränenden Augen - der Rhinitis allergica bzw. des Heuschnupfens. Die Heuschnupfenakupunktur als Einmalbehandlung hat sich als symptomatische Therapie dieses lästigen Beschwerdebildes bei ca. 2/3 der Betroffenen sehr gut bewährt. Sie sollte bei Beginn der Beschwerden durchgeführt werden.

Und schließlich: Frühlingszeit ist Fastenzeit; Zeit, sich für die helle Jahreszeit fit und in Form zu bringen. Ideal als Vorsorgemedizin für Gesunde, kann die **Darmsanierung nach Dr.F.X.Mayr** auch bei verschiedensten Zivilisationsbeschwerden erfolgreich eingesetzt werden!

Liegengeblieben war zuletzt in unserer Praxis ein hellblauer **Steckohrring**, der auf Abholung wartet.

Nun wünschen wir Ihnen eine helle Jahreszeit - und viel Gesundheit!

**Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Praxisteam**

P.S. Bei Interesse am regelmäßigen Bezug unseres Quartalsbriefes und Veranstaltungskalenders können Sie sich gerne unverbindlich in unseren Verteiler aufnehmen lassen.