

**Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,**

der Spätsommer ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Element Erde zugeordnet mit der Farbe gelb, der Geschmacksqualität süß, der Emotion Mitgefühl. Es ist die Zeit der Ernte; der Stoppelfelder und buntverfärbten Wälder. In den USA gibt es dafür den Begriff des „Indian Summer“.

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

Gerade beim Herannahen der dunkleren Jahreszeit ist es wichtig, weiter Sport zu treiben und sich an der frischen Luft zu bewegen - bei egal welchem Wetter!

Oft leiden sportlich Aktive unter überlastungsbedingten Beschwerden wie Knieproblemen, Überreizungen der Achillessehne oder Rückenschmerzen. Diese können effektiv mit den Methoden der TCM, mit Akupunktur und Kräuterrezepturen, behandelt werden.

Andere haben über Jahre sportliche Aktivität vernachlässigt und sind unsicher, ob und in welcher Form ein Wiedereinstieg - der in jedem Lebensalter möglich ist!! - erfolgen kann.

Auch hierzu berät Sie Herr Dr. Rupprecht gerne!



**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
Herbst 2013**



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

Mitte März nächsten Jahres wird Herr Dr. Rupprecht, selbst ambitionierter Freizeitsportler, zum Thema Sport und Naturheilverfahren eine Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Sigmaringen anbieten unter dem Titel: „Von Kräutern, Nadeln und Dauerlauf - Fit mit Sport und Naturheilverfahren“.

Stress-Seminar VHS Mengen

Am Freitag, den 27.9.13 von 18 - 21 Uhr findet an der VHS Mengen ein Stressbewältigungs-Seminar statt, bei dem Fr. Dr. Rupprecht Möglichkeiten positiven Stressmanagements mit Kinesiologie aufzeigt. Vermittelt werden einfach zu erlernende Übungen aus dem Bereich der Akupressur und Klopfakupunktur; es werden Hinweise zum achtsamen Umgang mit den körpereigenen Ressourcen gegeben. Die verbindliche Anmeldung erfolgt bei der VHS Mengen, Tel.: 07572/1321.

Stress-Seminar Bildungszentrum Gorheim

Am Freitag, den 22.11.13 um 18 Uhr findet ein dreistündiges Stress-Seminar mit Frau Dr. Rupprecht im Bildungszentrum Gorheim statt.

Auch hierzu ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich: Bildungszentrum Gorheim, Tel. 07571 / 51518. Bei beiden Abendseminaren ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Fastenwoche in Gorheim

In der Woche vom 11.-15. November 2013 findet wie jedes Jahr die Fastenwoche für Berufstätige statt. An 3 Abenden (Mo, Mi, Fr jeweils 19.30-21.00 Uhr) werden den Teilnehmern die Anleitung für die Durchführung der Fastenwoche sowie das Erlernen einer achtsamen Esskultur vermittelt.

Von der Intelligenz des Herzens

- wie Gehirn und Herz zusammenklagen!

Am Dienstag, den 26.11.13 um 19.30 Uhr, findet in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Gorheim ein Vortrag mit Beamerpräsentation von Fr. Dr. Rupprecht statt, der sich mit den Wechselwirkungen zwischen Herz und Gehirn, mit den Auswirkungen von Gefühlen und Stress auf unsere Gesundheit beschäftigt.

Natürlich wissen wir längst, dass unser Herz weit mehr ist als nur eine Pumpe. „Jemandem sein Herz schenken“ oder „mir ist das Herz so schwer“ weisen darauf hin: Herz und emotionales Befinden hängen eng zusammen! Moderne Erkenntnisse der Psychokardiologie beschreiben diese Zusammenhänge zwischen Emotionen, Stress und Herzgesundheit bzw. Herzerkrankungen.

Wie können wir achtsam mit diesem lebenswichtigen Organ umgehen, das so unermüdlich für uns tätig ist?

Herbstzeit ist Erkältungszeit!

Für viele Menschen ist der herannahende Herbst leider auch mit dem vermehrten Auftreten von Erkältungskrankheiten verbunden. Aber das muß nicht automatisch so sein: z.B. wirkt regelmäßige sportliche Betätigung auch im Herbst und Winter - bei egal welchem Wetter! - präventiv.

Und wenn dann doch eine Erkältung droht oder bereits eingetreten ist, kann eine naturheilkundliche Therapie mit Phytotherapeutika, Vitaminen oder Mineralien hilfreich sein; auch die in unserem Zentrum durchgeführte Vitamin-C-Hochdosistherapie hat sich gut bewährt. Eine generelle Infektneigung kann mit den Methoden der TCM oder mit Darmsanierung nach Dr.F.X.Mayr erfolgreich behandelt werden - sind doch über 80% unseres Immunsystems im Darm lokalisiert!

Nun wünschen wir Ihnen einen bunten blätterraschelnden Herbst

- bleiben Sie gesund!

**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.

Einen Überblick über unsere Veranstaltungen finden Sie in unserem Veranstaltungsflyer