

**Liebe Patientinnen,
liebe Patienten,**

jetzt haben wir ihn doch noch gehabt, unseren Sommer, wengleich auch zu einer etwas ungewöhnlichen, weil so späten Jahreszeit. Dafür wurden wir umso mehr verwöhnt mit sonnigen Tagen, oktobergoldenen Blättern, strahlend-blauem Himmel sowie echten T-Shirt-Temperaturen!

Herbst- und Winterzeit ist leider auch sehr häufig Erkältungszeit. Immer noch erfolgt dann sehr leicht der Griff zu Antibiotika, auch wenn diese bekanntermaßen nicht bei den ja zumeist viralen grippalen Infekten wirksam sind.

Gibt es Alternativen? - sicher nicht, wenn es sich um schwerwiegende lebensbedrohliche bakterielle Infektionen wie z.B. Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen oder Blutvergiftungen handelt. Bei den üblichen grippalen Infekten allerdings gibt es sehr wohl eine Reihe von anderen Behandlungsmöglichkeiten.

In den letzten Jahren wurde eine beachtliche Anzahl von Phytotherapeutika entwickelt bzw. wiederentdeckt, die sich als gut wirksam bei Infektionen erwiesen haben. So haben z.B. Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel eine ausgesprochen gute Wirkung bei Atemwegsinfektionen, aber auch bei Blasenentzündungen.



**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

© 2014



**Was gibt es Neues
im Zentrum?**

**Unser Quartalsbrief
Herbst 2014**



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

Die hier wirksamen scharfen Senföle sind auch in der frischen Kresse, die in der Küche zum Würzen eingesetzt wird, enthalten. Diese kann in der kalten Jahreszeit entsprechend großzügig in der Küche eingesetzt werden - probieren Sie auch einmal frische Kresse auf einem Butterbrot - ein köstlicher vegetarischer Brotaufstrich!

Bei beginnenden oder schon bestehenden Atemwegsinfekten haben sich hochdosierte Vitamin-C-Infusionen gut bewährt, die wir in unserer Praxis anbieten.

Von entscheidender Bedeutung in der beginnenden kalten Jahreszeit ist die langsame Gewöhnung des Körpers an die kalten Temperaturen - also unbedingt weiter Sport treiben bzw. Spaziergänge machen, angepaßt an Ihre jeweilige gesundheitliche Situation.

Selbst wenn der Donaunebel schwer über Sigmaringen hängt, ist es doch so, dass das Tageslicht zwar nicht mehr zur Vitamin-D-Bildung reicht (das UV-Licht in unseren Breiten ist nur von ca. Mitte März bis Mitte Oktober intensiv genug für die Vitamin-D-Bildung), aber die Lichtintensität reicht doch aus, um die Neurotransmitterfreisetzung im Gehirn positiv in Richtung antidepressiver Wirkung zu beeinflussen!

Fastenwoche im Bildungszentrum Gorheim

Nun ist sie fast schon eine Art Tradition geworden, die jeweils Ende des Jahres stattfindende Fastenwoche, die auch von Berufstätigen durchgeführt werden kann.

Die Adventszeit, heutzutage eine Zeit ausgesprochenen Schlemmerns und Naschens, ist in der christlichen Tradition ursprünglich eine wichtige Fastenzeit in Ergänzung zum vorösterlichen Fasten. Fasten hat sich zudem gut bewährt in der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten sowie zur Behandlung einer Reihe weiterer, v.a. zivilisationsbedingter Erkrankungen.

Die Fastenwoche findet in diesem Jahr vom **17. bis 21. November** statt unter der Leitung von Frau Dr. Rupprecht.

An 3 Abenden (**Mo, Mi, Fr jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr**) werden den Teilnehmern die Anleitung für die Durchführung der Fastenwoche sowie das Erlernen einer achtsamen Esskultur vermittelt.

Hierzu ist eine verbindliche Anmeldung beim Bildungszentrum Gorheim, Tel. 07571/51518 erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; der Unkostenbeitrag beträgt 28 Euro.

Stress-Seminar im Bildungszentrum Gorheim

Am Freitag, den **5. Dezember 2014** von **18 - 21 Uhr** findet im Bildungszentrum Gorheim ein Stressbewältigungs-Seminar statt, bei dem Frau Dr. Rupprecht Möglichkeiten eines 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

*Wir wünschen Ihnen
einen ruhigen und erholsamen Herbst!*

*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