

*Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,*

nachdem dieser Winter eigentlich gar kein richtiger solcher gewesen ist, uns aber glücklicherweise einige helle Sonnentage beschert hat, freuen wir uns wahrscheinlich alle auf das Herannahen des Frühjahrs.

Mit dem Frühlingsanfang am Donnerstag, den 20. März 2014 feiern wir aber noch einen anderen, sehr speziellen Gedenktag: den **Internationalen Tag des Glücks!** Nach Informationen von Wikipedia wurde dieser Aktionstag im Jahr 2012 durch die Vereinten Nationen beschlossen und soll die Bedeutung des Strebens nach Glück und Wohlbefinden bewusst machen als universelle Ziele und Bestrebungen der Menschen auf der ganzen Welt.

Dieses Streben nach Glück ist auch in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika eingegangen und wird dort als „Pursuit of Happiness“ bezeichnet. Das menschliche Streben nach Glück ist heutzutage auch Gegenstand medizinischer und psychologischer Forschung.

Man will also nicht nur verstehen, wie es zu Angst und Depressionen kommt, sondern auch besser verstehen, was die Faktoren sind, die uns ein glückliches Leben führen lassen - ein hoffnungsvolles Zeichen !!!



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

In den Burgwiesen 3  
72488 Sigmaringen  
Tel: 07571 / 1660 Fax: 1661  
[www.tcm-sigmaringen.de](http://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  
Frühjahr 2014**



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

Ein wichtiger Faktor für gutes Wohlbefinden ist sicherlich die regelmäßige Bewegung an frischer Luft oder - noch besser - Sport! Es gibt inzwischen eine schier unüberschaubare Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen und Studien, die die positiven Effekte von Sport auf die Stimmung, die geistigen Funktionen wie Gedächtnis und Lernfähigkeit, auf Stoffwechselformparameter, auf den Aufbau von Knochen und Muskeln beschreiben.

Hierzu hält Herr Dr. Rupprecht **am 12. März um 19.30 Uhr** einen Vortrag mit Beamer-Präsentation im Bildungswerk Gorheim zum Thema:

### „Von Nadeln, Kräutern und Dauerlauf!“ - Fit mit Sport und Naturheilverfahren.

Der Vortrag beschäftigt sich mit wissenschaftlichen Studien, die die Auswirkungen regelmäßiger Bewegung und Sport in jedem Alter für unsere Gesundheit und Fitness belegen.

Mit Verfahren der Regulationsmedizin, wie z.B. der Traditionellen Chinesischen Medizin, können viele Befindensstörungen und Beschwerden behandelt sowie schulmedizinische Therapieverfahren unterstützt werden.

Der Vortrag beantwortet Fragen nach den Auswirkungen sportlicher Betätigung auf Körper und Geist. Was ist die richtige Sportart für mich? Kann ich bei Krankheit Sport treiben?

**Am 20. März um 14.30 Uhr** hält

Frau Dr. Rupprecht im Gemeindehaus von St. Fidelis in Sigmaringen einen ca. einstündigen Vortrag mit Beamer-Präsentation zum Thema:

### „Von der Intelligenz des Herzens - wie Gehirn und Herz zusammenklingen“.

„Du liegst mir am Herzen“ - wir wissen es längst: unser Herz ist weit mehr als nur eine mechanische Pumpe!

Moderne Erkenntnisse der Psychokardiologie beschreiben die Zusammenhänge zwischen emotionalem Befinden, Stress und Herzerkrankungen. Unser Lebensstil - Ernährung, Bewegung, unser Denken und Fühlen, Entspannung und Meditation - beeinflussen maßgeblich die Gesundheit des Herzens.

In dem Vortrag werden Hinweise für den achtsamen Umgang mit diesem so unermüdlich für uns arbeitenden Organ gegeben.

Den gleichen Vortrag in seiner längeren Fassung von ca. 1,5 Stunden hält Frau Dr. Rupprecht am **Dienstag, 25. März um 19.30 Uhr** in den Lebensräumen für Jung und Alt **in Mengen**; veranstaltet von der VHS Mengen.

Und am **Mittwoch, den 2. April ebenfalls um 19.30 Uhr** findet die gleiche Vortragsveranstaltung in der Evangelischen Christuskirche **in Pfullendorf** statt.

### 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 mit sich. Die Heuschnupfenakupunktur nach Dr. Covic als Einmalbehandlung hat sich als symptomatische Therapie dieses lästigen Beschwerdebildes bei ca. 2/3 der Betroffenen sehr gut bewährt. Sie sollte gleich bei Beginn der ersten 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!

**- Fasten und sich einfach wieder wohlfühlen!**

**Werden und bleiben Sie fit und 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.**