

Wie man sich gegen die Trockenheit im Herbst schützt, um gesund zu bleiben

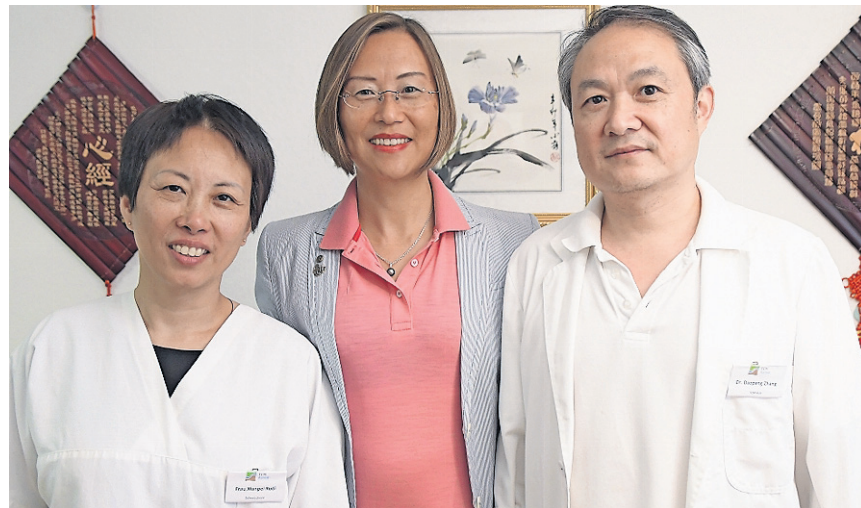
Erfolgreich: TCM Aaretal hilft, die typischen Herbstkrankheiten erfolgreich zu bekämpfen

Der Herbst ist da. Und damit ist auch der Winter nicht mehr weit weg. Zeit, sich für die kalte Jahreszeit zu wappnen. Denn diese birgt einige Tücken für den Menschen - physisch und psychisch.

Kühlere Temperaturen, vor allem nachts und am Morgen, und das frühere Einsetzen der Dämmerung: Der Herbst hat meteorologisch schon begonnen. Es ist jene Jahreszeit, in der nicht wenige Menschen unter physischen Beschwerden leiden. So sorgt die Trockenheit dafür, dass sich Schleim im Körper staut und damit Lunge und Atemwege gereizt werden. Auch für die Haut ist die Trockenheit nicht optimal: Sie neigt dazu, auszutrocknen und schuppig zu werden.

Die längere Dunkelheit und der fehlende Sonnenschein lösen bei einigen Menschen eine Melancholie aus, die im schlimmsten Fall zu einer Depression führen kann. Hinzu kommen Symptome wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Was kann man gegen solche Beschwerden tun? Die Traditionelle Chinesische Medizin setzt bei den Ursachen an. Denn durch den Wechsel der Jahreszeit ist das Risiko gross, dass auch ein Ungleichgewicht zwischen Ying und Yang entsteht, indem das Yin entweicht und das Yang im Körper mehr Platz braucht. Zum Beispiel, wenn man auf die tieferen Temperaturen sogleich reagiert, indem



Das kompetente TCM-Aaretal-Team (v. l.): Xianpei Rudi, Geschäftsführerin Dingqin Frank-Hu und TCM-Spezialist Daopeng Zhang.

msu

man mehr Kleidung anzieht. «Man sollte die zunehmende Kälte des Herbstes auch ein bisschen spüren», sagt Dingqin Frank-Hu, Geschäftsführerin von TCM Aaretal. Auch in Sachen Ernährung könne man einiges tun. So empfiehlt Frank-Hu, viel Obst und warmes Essen zu sich zu nehmen, «zum Beispiel: Kürbissuppe, und Kohlgemüse sind typisch Herbst und Wintergemüse.» Ebenso solle man im Herbst grundsätzlich früher zu Bett gehen und früher aufstehen, um das Yang besser in Körper zu bewahren. Doch mit der Diagnose und Therapien allein ist es nicht getan. Deren Anwen-

dung bedarf eines Spezialisten, der diese richtig anwendet. So wie TCM-Arzt Daopeng Zhang vom TCM Aaretal. Zhang hat mehr als 30 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der TCM. Er wird sehr viel von den Patienten geschätzt.

Tag der offenen Tür

Wer das Fachwissen von Dr. Zhang kennenlernen möchte, hat diesen Samstag und nächsten Samstag die Gelegenheit dazu. Dann lädt das Team der Praxis Aaretal nämlich zu seinem «Tag der offenen Tür». Dabei kann man auch mehr über die verschiedenen TCM-Methoden

DIE TCM HILFT BEI:

- Manche Krankheiten, die durch Jahren schleichend entwickelt oder entstanden sind. Dazu gehören Haarausfall, brüchige Fingernägel, Gicht, hoher Blutdruck, Diabetes und ein hoher Cholesterinspiegel. All diese Beschwerden beziehungsweise Erkrankungen haben eines gemeinsam: Sie werden gemäss TCM durch eine Schwächung des Milz-Leber und Nieren Qi verursacht. Um dieses Problem zu beheben, muss Yin und Yang wieder ausgeglichen werden. die TCM, ist ein umfassendes Medizinsystem, Entgegen dem auf Krankheitsbilder bezogenen und detailbetrachtenden Ansatz der westlichen Medizin stellt die TCM eine funktionelle und ganzheitliche Medizin dar.

- Depressionen
- Haarausfall
- Gelenkschmerzen und Gicht
- Atemwegsbeschwerden (Asthma)
- Hauterkrankungen
- Nachbehandlung nach Diabetes und Cholesterin
- Menstruationsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Kinderwunsch
- Gewichtsreduktion

erfahren und sich umfassend informieren. Das Team freut sich auf Ihren Besuch.

AUF EINEN BLICK:

Tage der offenen Tür:

Samstag, 9. September, und Samstag, 16. September, von 9 bis 16 Uhr

Stossen Sie mit uns auf fünf Jahre TCM Aaretal an!

Profitieren Sie zudem vom 11. bis 15. September von einer kostenlosen Gratis-Puls-Zungen-Diagnose (gegen Voranmeldung)!

TCM Aaretal
Bahnhofstrasse 3
5000 Aarau
Telefon 062 823 88 18
praxis@tcm-aaretal.ch
www.tcm-aaretal.ch



TCM
Aaretal