

Winterzeit ist für viele Erkältungszeit

Erkältung im Keim ersticken

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird eine Erkältung durch das Eindringen von Wind und Kälte in den Körper hervorgerufen. Folglich muss in der kalten Jahreszeit das Abwehr-Qi gestärkt werden.

Die Lebensenergie Qi zirkuliert beim gesunden Menschen ungehindert. Bei Erkältungen spielt das Abwehr-Qi die entscheidende Rolle, welches an der Körperoberfläche fliesst. Ist dieses geschwächt oder blockiert, können Wind und Kälte unter die Körperoberfläche eindringen. Ihnen ist kalt, Sie frösteln, der Hals ist rau und die Nase verstopft. Dauert die Erkältung an, dringen Wind und Kälte tiefer ein und blockieren die Qi-Zirkulation im Körperinneren. Dies verursacht die Bildung von Hitze, welche sich in Form von Fieber und Gliederschmerzen zeigt.

Beginnende Erkältung selber bekämpfen

Bei einer sich bildenden Erkältung ist es wichtig, schnell zu reagieren. So ist die Chance gut, dass diese im Keim erstickt wird. Nehmen Sie Getränke und Nahrungsmittel zu sich, die laut TCM-Ernährungslehre durch ihre wärmende Wirkung Wind und Kälte vertreiben und das Abwehr-Qi stärken.

Bei den ersten Anzeichen eines gripalen Infekts hilft zum Beispiel, wenn Sie ½ Teelöffel geriebenen scharfen Meerrettich und ½ Teelöffel geriebenen frischen Ingwer mit heissem Wasser aufgiessen und etwas Zitronensaft und Honig dazugeben. Nachdem Sie das Getränk möglichst heiss getrunken haben, sollten Sie sich warm zudecken. Reizhusten lindern Sie mit Fencheltee und Süssholzwurzel mit viel Honig. Bei Halsschmerzen können Sie regelmässig mit Salbeitee gurgeln und ein paar Schlucke trinken.



Wenn Sie häufig erkältet sind und sich nie richtig auskuriert fühlen, lassen Sie sich von einer TCM-Fachperson beraten.

Es gibt in der Traditionellen Chinesischen Medizin sehr wirkungsvolle Methoden das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

Professionelle Behandlung

Wer einen TCM-Therapeuten sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverband Schweiz. So ist gewährleistet, dass er/sie eine kontrollierte Ausbildung und unabhängige Prüfungen sowie regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält. Häufig gibt es auch Therapeuten, die sich in einem Themenbereich spezialisiert haben und das auf ihrer Homepage erwähnen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website www.tcm-therapeuten.ch

Beteiligt sich meine Krankenkasse an den Kosten?

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel vergütet.

Wir empfehlen auf jeden Fall, vorgängig mit Ihrer Krankenkasse genau abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

TCM Fachverband Schweiz

Alfred Lienhard Strasse 1
9113 Degersheim

www.tcm-fachverband.ch





TCM für Kinder-Akupressur (keine Nadeln)

Leidet Ihr Kind unter folgenden Symptomen:

- Chronische Verstopfung oder Bauchweh
- Kindliche Ängste oder Schlafstörungen
- Atembeschwerden/Heuschnupfen oder Immunschwäche
- Starkes Schwitzen oder leichte Reizbarkeit?

TCM jessica huang
Kinder-Akupressur Therapie Praxis

Dann bringen Sie doch Ihr Kind zu
Dipl. Akupressur-Therapeutin Jessica Huang • Zürichstrasse 7 • 6004 Luzern (im Löwencentner)
Tel. 076 716 43 03 • info@tcm-jessicahuang.ch • www.tcm-jessicahuang.ch



Luzia Giger

- Akupunktur
- Tuina
- Chinesische und westliche Arzneimitteltherapie
- Ernährungsberatung
- Fussreflexzonenmassage

Krankenkassen anerkannt

076 473 00 85
Dorfstrasse 23, Ebikon
www.tcm-giger.ch



Naturheilpraktikerin
mit eidgenössischem Diplom in Traditionelle Chinesische Medizin TCM



INFOABEND
Di, 12. Februar



Geh deinen Weg.

Mit TCM behandeln: Als NaturheilpraktikerIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.

Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie:
www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch

Praxis für Akupunktur & TCM



Doris Feldmann
Vonmattstrasse 44
6003 Luzern
Telefon 041 210 27 77
mail@aku-tcm.ch | www.aku-tcm.ch

- Akupunktur
- Laser-Akupunktur
- Ohrakupunktur
- Gua Sha
- Moxibustion
- Schröpfen
- Kräuterheilkunde
- Diätetik



Überall für alle
SPITEX
Stadt Luzern

Ihre öffentliche Spitex in Luzern – 365 Tage und Nächte im Jahr für Sie da!

041 429 30 70
Weitere Informationen:
spitex-luzern.ch