

Linderung durch Traditionelle Chinesische Medizin

## Wechseljahrbeschwerden

**Ungefähr Mitte 40 beginnen die Wechseljahre (das Klimakterium) und im Durchschnitt tritt dann mit ca. 52 die Menopause ein (letzte Blutung). Genetische Faktoren und Lebensstil können das zeitliche Auftreten der Wechseljahre beeinflussen. Die Eierstöcke senken ihre Produktion von Oestrogen und Progesteron deutlich ab. Dadurch wird ein Eisprung nur noch gelegentlich möglich und die Mens kann sehr unregelmässig auftreten.**



Körperlich kann der Wechsel einige Jahre dauern und durch die Umstellung der hormonellen Situation ergeben sich bei ca. 2/3 aller Frauen mehr oder weniger ausgeprägte Symptome. Dazu gehören vor allem Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schwindel, Stim-



mungsschwankungen, verändertes sexuelles Empfinden, dünner werdende Haare, Gewichtszunahme. Viele Frauen greifen zur Hormonersatztherapie, um die Symptome zu lindern. Eine Therapie mit TCM stellt eine effektive, völlig gefahrlose und nebenwirkungsfreie Alternative dar.

### Behandlung mit TCM

Die TCM-Fachperson kann eine individuelle Behandlung – sowohl mit Akupunktur wie auch mit chinesischen Kräutern – erstellen, bei der gleichzeitig die verschiedensten Symptome miteinbezogen werden. Wenig bekannt ist, dass auch das psychische Gleichgewicht sehr gut mit der TCM gefördert werden kann. Im Weiteren hat eine solche Therapie den Vorteil, dass sie zeitlich nicht begrenzt ist und allenfalls bei Bedarf auch wiederholt werden kann. Am besten entscheiden die Patientin und die TCM-Fachperson gemeinsam, was die wirkungsvollste massgeschneiderte Behandlungsform ist.

### Gut ausgebildete Therapeuten

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.

**Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website:**  
[www.tcm-therapeuten.ch](http://www.tcm-therapeuten.ch)



**INFO-NACHMITTAG**  
Di, 5. Nov., 15:30 Uhr

**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](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | [info@heilpraktikerschule.ch](mailto:info@heilpraktikerschule.ch)





[www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)  
Therapeuten-Portal der Schweiz



**Therapeuten Vital Beauty**



**Luzia Giger**

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

Krankenkassen anerkannt

076 473 00 85  
Dorfstrasse 23, Ebikon  
[www.tcm-giger.ch](http://www.tcm-giger.ch)



**Naturheilpraktikerin**  
mit eidgenössischem Diplom in  
Traditionelle Chinesische Medizin TCM



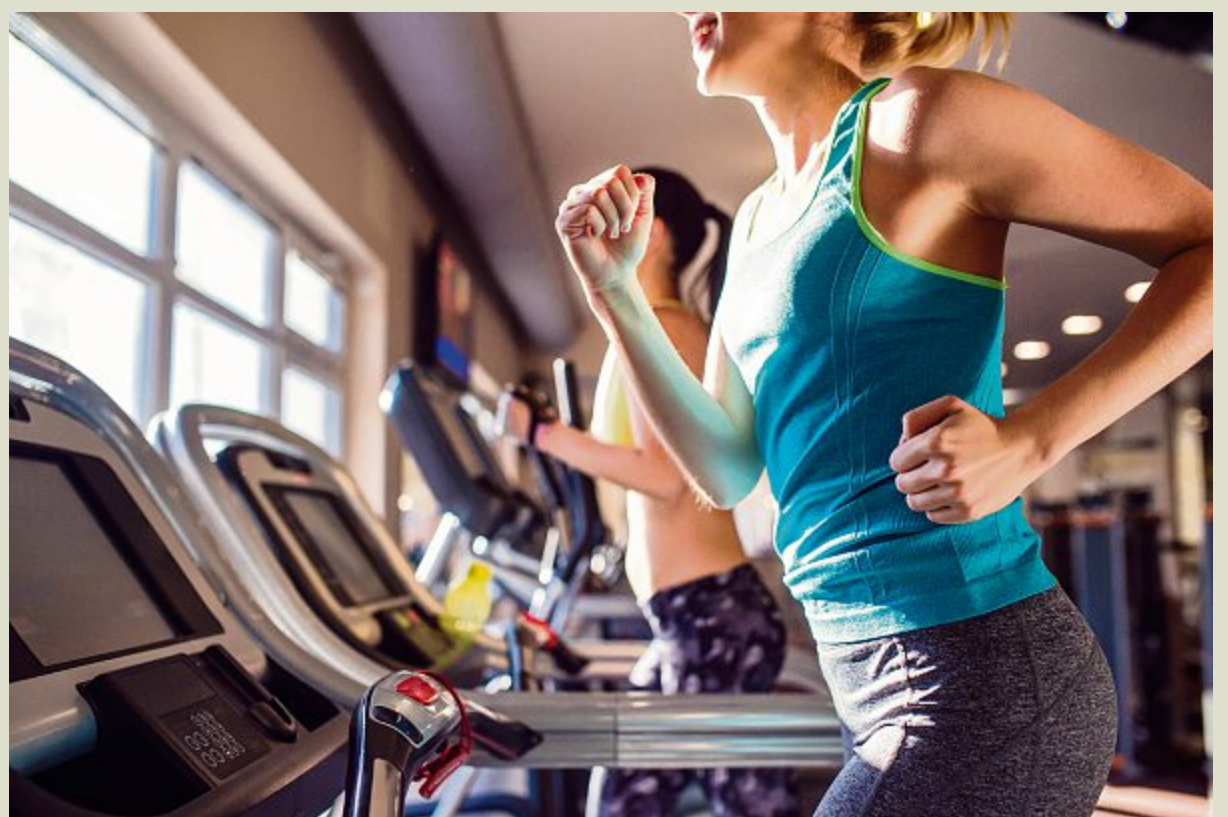
## Fitnessstraining, das rundweg begeistert

Seit mehr als 15 Jahren hat sich das Medical Training Center Pieter Keulen mit den beiden Standorten in Emmenbrücke und Hochdorf einen hohen Bekanntheitsgrad aufgebaut. Mit dem grossen Angebot in Bereichen wie Fitness, medizinisches Training und (Sport)-Physiotherapie gehört das Medical Training Center zu einer der Top-Adressen für Rehabilitation, Fitness- und Gesundheitstraining. Nicht nur (Leistungs)-Sportler besuchen das Medical Training Center (MTC) sondern auch ältere und weniger gut trainierte Personen haben längst ihren Weg ins MTC gefunden.

«Unsere Kunden, egal ob Sie bei uns ein Fitness Abo haben oder bei uns in der Physiotherapie sind, schätzen die Kombination zwischen medizinischen Kenntnissen, einer optimalen Betreuung im Fitness und der familiären Atmosphäre sehr», so Pieter Keulen Inhaber des MTC. Man merkt sofort, wenn man das MTC betritt, dass dies kein «normales» Fitnesszentrum ist.

Junge Menschen trainieren neben älteren Personen. Physiotherapeuten sowie Fitnesscoaches sind dauernd auf der Trainingsfläche präsent, kontrollieren die Form der Kunden und nehmen sich Zeit für sie, wobei auch mal ein lockerer Spruch oder Witz fällt. «In unserer Philosophie reicht es nicht aus, unseren Kunden ein Trainingsgerät zu erklären. Wir müssen den Menschen, die bewusst ihre Fitness steigern möchten, erklären, warum sie diese Übung machen. Kunden sollte man über Gesundheit und Sport aufklären, im Training begleiten, motivieren aber auch fördern», sagt Pieter Keulen. Man merkt dabei, mit welcher Leidenschaft er und sein Team täglich daran arbeiten, Menschen fitter zu machen.

**Medical Training Center Pieter Keulen AG**  
Hohenrain 2, 6280 Hochdorf, 041 914 22 66,  
[hochdorf@mtc.ch](mailto:hochdorf@mtc.ch)  
Seetalstrasse 11, 6020 Emmenbrücke  
041 260 68 68



In den Medical Trainings Centern von Pieter Keulen stehen den Kundinnen und Kunden modernste Trainingsgeräte zur Verfügung – engmaschige Betreuung und Spass inklusive. FOTO ZVG

### Lernen Sie unser Angebot kennen

**TAG DER OFFENEN TÜR** Besuchen Sie das Medical Training Center am Tag der offenen Tür vom Freitag, 25. Oktober und Samstag, 26. Oktober.  
- Kostenloser Gesundheits-Check  
- Riesenrad mit attraktiven Preisen  
- 10% Rabatt auf alle Fitnessabos  
Es lohnt sich also vorbeizukommen!

### Rückenwochen im November

**PROBEABO** Möchten Sie das Medical Training Center in Emmenbrücke und Hochdorf einmal ausprobieren und dabei Ihre (Rücken)-Fitness verbessern? Während des gesamten Monats November können Sie jederzeit ein 4-Wochen-Fitnessabo für nur 59 Franken lösen.

Alle Infos auf [www.mtc.ch](http://www.mtc.ch)



**Pieter Keulen**  
Medical Training Center