



# Neues aus der TCM

## Der Herbst - Zeit des Rückzugs

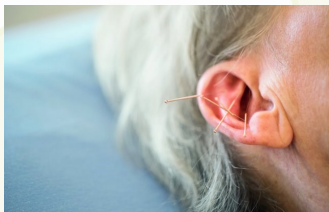
**W**ährend die Natur sich zurückzieht, die üppige Fülle des Sommers weicht, sollte auch der Mensch zur Ruhe kommen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Herbst mit dem Element Metall verbunden. Die Luft wird klarer und kühler und die Pflanzen- und Tierwelt zieht sich in sich selbst zurück. Alles verdichtet sich. Die Umstellung von Yang - dem warmen Klima - zu Yin - der kühleren Jahreszeit - führt auch beim Menschen verstärkt zu trockener Haut und Schleimhäuten, zu trockenem Husten oder auch zu Verstopfung.

Die TCM rät in dieser Zeit dazu, sich von allem zu trennen, was nicht mehr gebraucht wird und sich auf sich selbst zu besinnen. Ausreichend Schlaf und eine angepasste Ernährung bringen gut durch die Herbstzeit.

Scharfe Gewürze wie Cayenne-Pfeffer oder Ingwer kurbeln die Energie an, während Anis, Muskat und Zimt von innen wärmen. Suppen und Eintöpfe haben eine kräftigende Wirkung und sollten einen großen Teil der Ernährung einnehmen.



## NADA-Akupunktur



**D**r. Christiane Müller setzt die NADA-Akupunktur in ihrer Praxis am EVK vielseitig ein: „Ich konnte Dr. Michael Smith, der mit seinen Mitarbeitern das Konzept entwickelte, noch persönlich kennen lernen“, berichtet die erfahrene TCM-Ärztin. „Ursprünglich wurden Drogenabhängige aus der New Yorker Bronx behandelt, aber es stellte sich schnell heraus, dass die fünf Ohr-Akupunkturpunkte nicht nur bei Sucht- sondern auch bei anderen psychischen Erkrankungen effektiv helfen.“ Heute werden die Nadeln in nahezu jeder psychiatrischen Klinik genutzt.

Gut einsetzbar sind sie unter anderem auch bei Schwangerschaftsdepressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder auch zur Suchtbehandlung in der Schwangerschaft. Auch für Babys mit Neugeborenen-Entzugssyndrom ist die Methode mittels kleiner Kügelchen problemlos anwendbar.

## Eibischwurzel-Tee - Heilung aus dem Kräutergarten

**D**as Malvengewächs ist im Volksmund auch unter dem Namen Hustenkraut bekannt. Es wirkt reizlindernd und befeuchtend. Mit seinen Wirkstoffen vor allem aus der Wurzel kann der Eibisch durch seine Schleimstoffe einen Schutzfilm über die Schleimhäute ziehen. Einsetzbar ist das Kraut bei trockenem Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen, hilft aber auch bei entzündeten Magen- und Darmschleimhäuten sehr gut.

Rezept: Zwei Esslöffel geschnittene Eibisch-Wurzel über Nacht mit einem Viertelliter kaltem Wasser ansetzen. Am Morgen die oben abgesetzte Flüssigkeit abseihen. Leicht erwärmen und schluckweise trinken. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Den Aufguss über den Tag im Kühlschrank aufbewahren. Für den nächsten Tag frisch zubereiten.



### KONTAKT:

Bei Fragen rund um die TCM ist die Leitende Ärztin Dr. med. Christiane Müller die richtige Ansprechpartnerin.

TCM am EVK: Dr. med. Christiane Müller, Tel.: 02381-589-1437, [tcm.hamm@valeo-kliniken.de](mailto:tcm.hamm@valeo-kliniken.de), Fax: 02381-589-1441