

# So schützt man sich jetzt im Herbst, um im Winter gesund zu bleiben

Die Praxis TCM Limmattal hilft, das Immunsystem zu stärken und sich gegen Krankheiten zu wappnen

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.

Die Blätter der Bäume haben sich verfärbt, und vielerorts liegt schon Laub auf den Strassen. Das sind die typischen Merkmale des Herbstes, der Übergangsphase vom Sommer zum Winter, die man draussen zurzeit beobachten kann. Doch der Herbst bringt auch Veränderungen mit sich, die weniger offensichtlich sind.

Das fehlende Sonnenlicht macht vielen Menschen zu schaffen und kann bei einigen zu Stimmungsschwankungen führen, gar zu Depressionen und im schlimmsten Fall zu körperlichen Beschwerden. 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. Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hängt das mit der Störung des Energieflusses zusammen, mit dem Qi. «Das Qi stagniert und fliessen nicht mehr so, wie es sollte», sagt TCM Spezialistin Dr. Yishen Sui von TCM Limmattal in Dietikon, einer Praxis, die seit mehr als sieben Jahren die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin erfolgreich anwendet. «Dadurch staut sich das Blut,



Das kompetente Team: Dingqin Frank-Hu, Geschäftsführerin, Yishen Sui, TCM-Ärztin, und Wendy Xie, Dolmetscherin, von der Praxis TCM Limmattal. MSU

Schleim sammelt sich an, und es entsteht eine innere Feuchtigkeit.» Die Folge davon sind Schmerzen wie zum Beispiel Rheuma, aber auch Krankheiten, die auf eine Schwächung des Immunsystems zurückzuführen sind. «Deshalb werden die Leute oft im Winter krank, weil sie nicht genügend Abwehrkraft haben gegen Kälte und Nässe», erklärt Sui.

Doch dagegen könne man etwas tun. «Man kann präventiv darauf hinarbeiten, dass solche Krankheiten nicht entstehen können», sagt Sui. «In der Tradi-

tionellen Chinesischen Medizin stärken wir daher das Leber-, Nieren- und Milz-Qi.»

Das tue man mithilfe der TCM-Methoden wie der Einnahme von Heilkräutertee, der Akupunktur, der Tuina-Massage und auch des Schröpfens. Dies stärkt den positiven Energiefluss, welcher eine zentrale Rolle spielt für ein gesundes und langes Leben.

#### Erfahrene TCM-Ärztin

In der Praxis TCM Limmattal praktiziert mit Yishen Sui eine ausgewiesene

#### DIE TCM HILFT BEI:

manchen Krankheiten, die sich über die Jahre schleichend entwickelt haben oder entstanden sind, wie zum Beispiel:

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

Das höchste Ziel der TCM ist es, die Gegenpole Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen.

Spezialistin. Die TCM-Ärztin, die ihre Ausbildung in China gemacht und dort auch jahrelang Patientinnen und Patienten behandelt hat, ist bereits seit fünf Jahren in der Schweiz und spricht etwas deutsch. Und welchen Rat gibt Sui in Bezug auf die bevorstehende kalte Jahreszeit? «Man sollte kleinere Signale des Körpers ernst nehmen und sie behandeln lassen», sagt sie und fügt hinzu: «Das Wichtigste ist die Prävention, denn nur so kann man verhindern, dass schwere Krankheiten entstehen.»

Wer gerne mehr über die Traditionelle Chinesische Medizin erfahren möchte, hat die Gelegenheit, an unserem Tag der offenen Tür am Samstag, 7. Oktober, in unserer Praxis vorbeizukommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

#### AUF EINEN BLICK

Tag der offenen Tür:  
Samstag, 7. Oktober  
jeweils von 9 bis 16 Uhr

Profitieren Sie zudem vom 9. bis 20. Oktober von einer kostenlosen Gratis-Puls-Zungen-Diagnose (gegen Voranmeldung)!

TCM Limmattal  
Im Haus Turicum  
Zürcherstrasse 48  
8953 Dietikon  
Telefon 044 740 08 08  
praxis@tcm-limmattal.ch  
www.tcm-limmattal.ch



INSERAT

## Neue Gynäkologin im Ärztezentrum Birmensdorf



Dr. med. Karen Strittmatter, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, freut sich, Sie begrüßen zu dürfen.

Zu ihren Kompetenzen gehören die persönliche Beratung und Betreuung für Frauen und Mädchen in allen Lebensphasen mit ihren speziellen Fragen und Problemen. Ihr Angebot beinhaltet unter anderem: Jahreskontrollen, Schwangerschaftskontrollen, Ultraschalluntersuchungen, Teenager- und Jugendberatung, Empfängnisverhütung, Abklärung und Therapie von Menstruationsstörungen, Beratung bei Wechseljahrsbeschwerden, Brustuntersuchungen sowie Kinderwunsch-Beratungen.

Sprechstunden: Montag und Mittwoch: 08:15 bis 12:00 und 13:00 bis 18:00  
Donnerstag: 07:30 bis 12:00 und 13:00 bis 17:00

Medvadis AG, Ärztezentrum Birmensdorf  
Dorfstrasse 5, 8903 Birmensdorf  
T 044 737 37 11  
birmensdorf@medvadis.ch, www.medvadis.ch



Bewahren Sie diese Zeitung sorgfältig auf. Sie ist die einzige Schlafunterlage für Sie und Ihre kleine Schwester.

Traurige Realität für Millionen Opfer von Kinderhandel und Ausbeutung.

Jetzt per SMS Fr. 20.- spenden: tdh 20 an 488.



Alles Abholpreise ab Zentrallager



3490.-

Polster-Garnitur in versch. Grössen und Zusammenstellungen, z.B. in Stoff, Füsse alufarbig 3490.-, Kissen à 90.-



1890.-

240.-

Esstisch ca. 160 (260/90) cm, Nussbaum massiv, geölt, statt 2700.- nur 1890.-, Stuhl Lederlook, statt 340.- nur 240.-



2650.-

Boxspringbett 180/200 cm in Stoff, inkl. 2 Obermatratzen, 2 Unterbetten mit el. verstellb. Rahmen u. 2 Topper 2650.-



Schlafzimmer Bettstelle ca. 180/200 cm mit Polsterkopfteil, 2 Nachttische und Schrank, statt 3220.- nur 2250.-



2750.-

Grosszügige Lounge-Garnitur in Stoff, Füsse Metall verchromt 2750.-, Kopfstütze 120.-, Zierkissen ab 90.-



1650.-

260.-

Esstisch in Kernbuche massiv, ca. 200/100 cm, statt 2350.- nur 1650.-, Sitzbank statt 1350.- nur 940.-, Stuhl ab 260.-



3890.-

möbel märki

...besser einrichten!



Diese und viele weitere TOP-Angebote finden Sie in der neuen Ausgabe von trends.

Nächste Woche in dieser Zeitung!

möbel märki