



Silke Altorfer, Naturärztin für TCM, führt ins Thema ein.

Traditionelle Chinesische Medizin bei Frauenleiden

REKINGEN (mz) – Die Ankündigung des Referats über Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bei Frauenleiden stiess auf grosses Interesse. Zahlreiche Frauen fanden am Donnerstag den Weg in die Trotte Rekingen.

Silke Altorfer, Naturärztin für TCM, führte spannend in das Thema ein, indem sie die zahlreichen Utensilien, die der TCM-Therapeut braucht, demonstrierte und herumgab. Jede durfte an einer WC-Rolle das Stecken von Akupunkturnadeln selber ausprobieren. Dieses Objekt verfügt über einen ähnlichen Widerstand wie die Haut, und manche entdeckte dabei, dass es wohl viel Fingerspitzengefühl und Übung braucht, um das feine Nadelchen in einen Muskel zu bringen. Es durften verschiedene Alkoholauszüge probiert wer-

den, aus Ginseng und anderen rätselhaften chinesischen Kräutern und Rinden.

Wenn das Qi nicht im Gleichgewicht ist

Frauenleiden werden mit der TCM ganzheitlich behandelt. Cellulite, Anämie, kalte Extremitäten, Schwitzen oder Konzentrationsmangel entstehen, wenn das Qi aus dem Gleichgewicht gerät. Ein Qi-Mangel kann mit der Ernährung ausgeglichen werden, indem man mehr gekochtes Gemüse und weniger Rohkost zu sich nimmt oder eine richtige Suppe mit stundenlang ausgekochtem Huhn oder Rinderknochen zubereitet, wie es die eigenen Grossmütter noch beherrschten. Fehlt es an Substanz, wie bei Osteoporose oder Wechseljahresbeschwerden, helfen Kräutertherapien, die von einem TCM-Arzt verordnet werden. Entsteht ein Qi-Stau, der sich

zum Beispiel in Kopfschmerzen oder Hitze ausdrückt, hilft Auspowern bei Sport, Töpfeln, Bauchtanz oder was einem sonst noch Spass macht und guttut. Das lustvolle und lebendige Referat von Silke Altorfer stellte die klassischen Frauenleiden in ein ungewohntes Licht und bot viele Anregungen, wie man selber daran etwas verändern kann. Es entstanden an den Tischen angeregte Diskussionen bei Kaffee und Zopf.

Der nächste Frauenmorgen findet am 24. März 2010 statt. Passend zur Jahreszeit wird Elisabeth Eberle Frühlingsgeschichten erzählen - ein Genuss, den man sich nicht entgehen lassen sollte. Das weitere Programm ist auf www.frauenmorgen.ch laufend abrufbar.