

**Fit mit Bösch**

**Wissen und doch nicht umsetzen!**

An Wissen fehlt es uns heute sicher nicht. Wir sind sozusagen Wissens-Riesen und doch Umsetzungs-Zwerge! Viele Menschen sind nicht auf Entwicklung programmiert, sondern auf Bewahrung. Menschen wissen, das Rauchen schädlich ist - sie tun es trotzdem. Menschen wissen, dass regelmässiger Sport und gesunde Ernährung wichtig ist - sie unterlassen es trotzdem. Warum ist das so? Weil Trägheit und Gemütlichkeit meist überwiegen. Kurzzeitig erscheint das Nichtstun bequemer. Doch langfristig zahlt jeder den Preis dafür! Merken Sie sich: Wenn Sie bereit sind, kurzfristig «Schmerzen» zu ertragen, werden Sie langfristig erfolgreich sein. Wenn Sie kurzfristig faul sind, werden Sie dagegen langfristig Schmerzen erfahren. Werden Sie zum Umsetzungs-Riese und erfreuen Sie sich an Ihren Erfolgen.

Infos unter [www.boesch-fitness.com](http://www.boesch-fitness.com)



Andreas Bösch ist Personal-Fitness-Trainer und Mentalcoach. Im persönlichen 1:1-Training betreut er Menschen im Bereich Bewegung, Ernährung und mentaler Power. (Foto: ZVG)

ANZEIGE

**Jede Minute zählt!**  
Notruf 144 kommt sofort.  
**Notfall Herzinfarkt**

Mehr lebenswichtige Informationen bei:  
Schweizerische Herzstiftung • Tel 031 388 80 83  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) • PC 30-4356-3

# TCM kann helfen, damit der Kinderwunsch kein Wunsch bleibt

**Herzenswunsch** Wenn aus Liebe Leben wird, ist das Glück perfekt. Wenn aber aus Liebe kein Leben entstehen kann, dann beginnt das Leiden. In solchen Situationen kann die traditionelle chinesische Medizin (TCM) Hand bieten.

VON ANJA KOLLER

**E**in unerfüllter Kinderwunsch löst bei einem Paar sehr viele schmerzliche Gefühle aus. Leider ist es in der heutigen Zeit ein zunehmendes Problem, welches nicht nur allein die Frau betrifft.

Wenn dieser Wunsch längere Zeit unerfüllt bleibt, muss sich das Paar entscheiden, welche Art von medizinischer Behandlung es in Anspruch nehmen möchte.

Entscheidet es sich für den natürlichen Weg, kann die Lehre der traditionellen chinesischen Medizin sehr hilfreich sein. Mittels Behandlungen, basierend auf Akupunktur, chinesischen Kräutern und Ernährungslehre, wird das Leiden behandelt.

Es wird eine Balance der Hormone erzielt und dem Paar die psychische Belastung und der Stress gemildert. Akupunktur und chinesische Kräuter harmonisieren bei der Frau den Monatszyklus, fördern die Follikelreifung, sorgen für einen regelmässigen Eisprung und verbessern die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut. Dies kann die Chance für das Entstehen einer natürlichen Schwangerschaft erhöhen.

Beim Mann kann eine Verbesserung der Spermien im Bezug auf Qualität, Quantität und Beweglichkeit erzielt werden. Dazu liegen wissenschaftliche Studien vor, welche dies belegen.

**TCM und westliche Medizin vereint**

Das Verfahren der TCM stellt auch eine gute Ergänzung zur westlichen Reproduktionsmedizin dar. Aku-



Wenn der Wunsch nach einem Kind unerfüllt bleibt, dann bietet die traditionelle chinesische Medizin eine mögliche Alternative. (Foto: ZVG)

punktur und Kräutertherapie können die Erfolgsaussichten bei einer künstlichen Befruchtung begünstigen. Die TCM unterstützt die Reproduktionsmedizin, indem es die Frau vor einer künstlichen Behandlung optimal aufbaut und sie während der ganzen Hormonbehandlung begleitet und die Nebenwirkungen ausgleicht. Im Fachgebiet der Infertilität (Kinderlosigkeit) wird langfristig gedacht und behandelt. Das heisst, es braucht einen Aufbau mittels Akupunktur und Kräuter über mindestens drei Monate. Da ist viel Fingerspitzengefühl des Therapeuten gefragt, denn die Paare haben häufig schon einen langen Leidensweg hinter sich und möchten endlich schwanger werden. Jedoch ist es wichtig, diesen Aufbau zu machen, denn so kann die Eizelle mit mehr Nährstoffen versorgt werden und wird kräftiger. Dies kann sich so auswirken, dass bei einer künstlichen Befruchtung mehr Eizellen reif werden und befruchtet werden können.

Auch im natürlichen Zyklus wird die Eizelle stärker, was einen schöneren Eisprung und eine höhere Chance

einer Einnistung bringt. Gleichzeitig wird die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut gefördert. Diese Behandlungsstrategie basiert auf Studien, welche in Zusammenarbeit mit der Reproduktionsmedizin gemacht wurden.

**TCM hat eine Antwort**

Eine Grundregel besagt, dass wenn bei einer Frau nach zwölf Monaten ohne Verhütung keine Schwangerschaft eintritt, die ersten medizinischen Abklärungen getätigt werden sollten.

In der Praxis sieht es jedoch etwas anders aus, häufig spielt das Alter der Patientin oder vorgehende medizinische Probleme wie zum Beispiel eine Endometriose oder ein hormonelles Ungleichgewicht eine grosse Rolle. Deshalb ist es wichtig, den günstigen Zeitpunkt nicht zu verpassen. Somit ist es sehr individuell.

Die TCM kann als Unterstützung bei einem Kinderwunsch schon von Anfang an, auch bei den vorher genannten medizinischen Problemen, angewandt werden.

Anja Koller, Dipl. Akupunkteurin SBO-TCM TCM-Therapeutin, Dipl. Herbalistin  
Praxis für TCM  
Vadianstrasse 33, 9000 St. Gallen  
Telefon: 071 / 220 31 39  
[www.akupunktur-sg.ch](http://www.akupunktur-sg.ch)

**ÜBER DIE AUTORIN**

**TCM-Spezialistin in Reproduktionsmedizin**

Anja Koller arbeitet seit einigen Jahren im Bereich der Infertilität/Kinderwunsch. Seit 2012 führt sie eine Praxis in St. Gallen mit den Schwerpunkten Infertilität, Gynäkologie und Schwangerschaft. Nach mehrjährigen Weiterbildungen im Bereich Infertilität und Gynäkologie schloss sie die Ausbildung zur TCM-Spezialistin in Reproduktion erfolgreich ab.



**W**asser ist der Träger aller körperlichen und geistigen Informationen. Es fördert auch die Entschlackung, transportiert Nährstoffe, beseitigt Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel, regelt die Körpertemperatur. Die Ausscheidung von Giftstoffen über die Niere, Darm, Haut und Lunge kann nur mit Hilfe von Wasser erfolgen. Damit ist reines Wasser ohne Kohlensäure gemeint.

**Wenig trinken beim Essen**

Neben Kräutertee sollte ausschliesslich stilles Wasser getrunken werden. Fruchtsäfte sollten nur die Ausnahme sein. Wenn sie aber dennoch hin und wieder zu Fruchtsäften greifen, achten Sie, dass kein Zucker zugesetzt wurde. Trinken Sie diese nur zwischendurch, mit stillen Wasser verdünnt, zum Beispiel beim oder nach dem Sport, nie zum Essen. Versuchen Sie langsam zu trinken. Beim Essen wäre es ein Vorteil sich mit dem Trinken zurückzuhalten. Die Verdauungssäfte werden dadurch verdünnt, was für den Verdauungsvorgang nicht optimal wäre. Den Tag beginnen Sie am besten mit einem Glas lauwarmen Wasser und einer halben ausgepressten frischen Zitrone, dies wirkt sich positiv auf die Verdauungssäfte aus und gleichzeitig wirkt dies basisch im Körper.

**Mein Tipp: Rotbuschtee**

Rotbuschtee enthält Stoffe, welche die Histamin-Ausschüttung hemmen. Ideal durch seine heilfördernde und antioxidative Wirkung bei Neurodermitis, Ekzemen, Magen

**Kerngesund**  
**Wasser: Du bist das Leben!**



JUTTA HOFER

und Darmbeschwerden, Depression, Schlafproblemen und Nervosität. Es ist ein Getränk, das wie ein isotonischer Durstlöscher wirkt, keinen Zucker enthält, aber dennoch süsslich schmeckt. Oder aber einen fruchtigen Fitmacher trinken, welcher 18 Obstsorten aus aller Welt in sich vereint. Dazu kommen noch alle Vitalstoffe und Mineralstoffe. Gerne erzähle ich Ihnen mehr in meiner Praxis.

Jutta Hofer ist Dipl. Diät- und Ernährungstherapeutin/Coach, Dipl. Power-Point-Therapie Acupunct/Therapeutin, sie bietet Ausbildungen und Vorträge

[www.synergieum.com](http://www.synergieum.com)

ANZEIGE

## Zirkus Nock ist am Wochenende Gast in Chur

Bereits zum 155. Mal reist der älteste Schweizer Zirkus durch sämtliche Sprachregionen der Schweiz. Am Wochenende ist der Zirkus Gast in der Bündner Hauptstadt.

Die 7. Nock-Generation weiss aus diesem Jahr, das Publikum mit artistischen Hochleistungen, liebevoll choreografierten Tier- und brillanten Clownnummern zu verzaubern und in eine Welt voller Magie zu entführen. «Magic World» ist denn auch das Motto 2015 - und der Name ist Programm: Eine Illusionsshow, wie sie Nock noch nie präsentiert hat, bildet das Gerüst der über zweistündigen Show.

Neben dem Tessiner Illusionskünstler Fabrizio Arigoni, der mit Verena Nock jun. (7. Generation) und seinen Assistentinnen auftritt, präsentiert Nock weitere Aushängeschilder, die magische Zirkusmomente garantieren. So konnten die brasilianischen «Moustache Brothers» verpflichtet werden, die mit ihren witzigen und gleichzeitig artistischen Showeinlagen das Publikum in gleichem Masse zum Schmunzeln und zum Staunen bringen werden.

Für Staunen und Verblüffung werden ihre Landsleute, die Trapezkünstler «Flying REGIO», sorgen. Hoch oben unter der Zirkuskuppel vollführen sie waghalsige Kunststücke.

Für weitere Latin Power sorgen die Italienerin Kelly Huesca, die sich der



Der Zirkus Nock ist mit seinem Programm vom Freitag, den 10., bis Sonntag, den 12. Juli, Gast in Chur. (Foto: ZVG)

Jonglage verschrieben hat, sowie «Dalton» aus Portugal. Letztere haben sich einen Namen als Rollschuhartisten gemacht und werden Kunststücke in atemberaubender Geschwindigkeit präsentieren, bis einem nur schon vom Zuschauen schwindlig wird. Den Liebhabern von Pferde- und Exotennummern werden Franziska Nock (7. Generation) und ihr Assistent, der Tessiner Paolo Finardi, grosse Freude bereiten. (Anzeige)

Weitere Infos unter [www.nock.ch](http://www.nock.ch)

**VERLOSUNG**

**Mitmachen und mit etwas Glück gewinnen**

Die «Rheinzeitung» verlost 2x2 Tickets für die Veranstaltung in Chur am Samstag, den 11. Juli 2015.

Schicken Sie eine E-Mail an: [jmattle@rheinzeitung.ch](mailto:jmattle@rheinzeitung.ch).  
Dr Gschwinder isch dr Schnäller ...