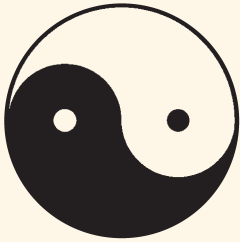


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

die Chinesische Medizin ist rund 3.000 Jahre alt und zugleich aktuell. Denn sie sieht den Menschen als Ganzes – ein Konzept, das sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durchsetzt.

Die Akupunktur ist eine der vielen Therapieformen der Chinesischen Medizin. Ob bei Verspannungen im Rücken, Kopfschmerzen, zur Erleichterung der Geburt oder um sich das Rauchen abzugewöhnen – auch in der Schulmedizin weiß man zunehmend mehr um die positiven Einflüsse dieser Therapie.

Wir Ärzte, die Akupunktur praktizieren, wissen genau, bei welchen Beschwerden wir sie erfolgreich einsetzen können. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen dazu oder zu einem der hier behandelten Themen haben. Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!



Neue Wege beschreiten

- **Serie:**
Grundlagen der Chinesischen Medizin
Im Kräutergarten des Tao
- **Chronische Darmerkrankungen**
Rebellion im Darm
- **Sportverletzungen**
Schneller wieder fit

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

MAGENFREUNDLICHE SCHWANGERSCHAFT

Eine brasilianische Studie fand heraus, dass Akupunktur Schwangeren helfen kann, die unter einer Dyspepsie leiden, also Magenstörungen wie Sodbrennen oder Magendrücken. 42 schwangere Frauen wurden in die Untersuchung aufgenommen und zwei Gruppen zugeteilt, von denen die eine vier Wochen lang akupunktiert wurde, während die Kontrollgruppe keine Nadelungen erhielt, aber Medikamente gegen die Magenbeschwerden nehmen durfte.

Als Kriterien für den Erfolg beurteilten die Forscher die Schwere der Symptome, die Einschränkungen der Ess- und Schlafgewohnheiten sowie den Medikamentenverbrauch. Die akupunktierten Schwangeren hatten am Ende klar den Vorteil: Verglichen mit der Kontrollgruppe hatten sich bei ihnen die Symptome deutlich gebessert und die Einschränkungen im Alltag waren entsprechend geringer.

AKUPUNKTUR BERUHIGT ZAPPELPHILIPP

Bei immer mehr Kindern wird heute ein Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom, kurz AD(H)S diagnostiziert. Diese psychische Störung tritt bei Jungen häufiger auf als bei Mädchen und kennzeichnet sich durch Konzentrations- und Lernschwäche sowie übermäßigen Bewegungsdrang der Kinder. Schulmedizinisch wird AD(H)S mit Verhaltenstherapie und, wenn diese nicht ausreicht, mit Medikamenten wie insbesondere Ritalin behandelt, das wegen der Nebenwirkungen umstritten ist.

Eine chinesische Studie untersuchte nun, ob eine Kombination von Verhaltenstherapie und Akupunktur Vorteile bringt. 180 Kinder im Vorschulalter, die unter AD(H)S leiden, wurden zwei Gruppen zugeteilt: 90 Kinder erhielten eine Verhaltenstherapie plus Elektroakupunktur, die 90 Kinder der Kontrollgruppe bekamen ebenfalls Verhaltenstherapie, aber nur unwirksame Sham-Akupunktur. Das Resultat lässt Eltern mit AD(H)S-Kindern hoffen: Die Kleinen, die „richtige“ Akupunktur bekommen hatten, zeigten anders als die der Kontrollgruppe eine deutliche Besserung, die auch noch sechs Monate nach Studienende anhielt.

WIEDER KRAFTVOLL ZUBEISSEN

Sie schmerzt beim Kauen und verleiht Betroffenen die Lust am Essen: die craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), eine Fehlregulation des Kiefergelenks und der Kaumuskulatur. Oft geht sie mit entzündlichen Veränderungen sowie psychischen Ursachen einher.

Ein koreanisches Forscherteam wertete nun die Daten von insgesamt 19 wissenschaftlichen Studien zur Akupunktur bei CMD aus: Verglichen mit anderen Maßnahmen wie Medikamenten, Vitamin B1 oder Physiotherapie wirkte Akupunktur durchgehend besser und hatte einen ähnlich positiven Effekt wie vom Kieferorthopäden verordnete Aufbiss-Schienen.

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen Rebellion im Darm	3
Serie: Grundlagen der Chinesischen Medizin Im Kräutergarten des Tao	6
Sportverletzungen Schneller wieder fit	7
Die letzte Seite	8

Fotos: visionart 111 / Fotolia (Titel), A. Gregor, Fotolia (3), Felix-Burda-Stiftung (5), Johanniter (6), Techniker Krankenkasse (7), istockphoto phildate, Deutsche See Fischmanufaktur (8)

TAI CHI STÄRKT DAS HERZ

Taiwanesische Forscher untersuchten die Wirkung der chinesischen Heilgymnastik Tai Chi auf Menschen, die an einer Koronaren Herzerkrankung leiden. Die Wissenschaftler teilten dazu 54 Patienten in zwei Gruppen – Gruppe A übte ergänzend zur gewohnten Behandlung sechs Monate lang jeweils 90 Minuten pro Woche Tai Chi, Gruppe B erhielt nur die gewohnte Therapie mit Medikamenten.

Vor Beginn und zum Ende der Studie wurde bei allen Patienten nach einem Laufbandtraining die Herzrate, d.h. die Pulsfrequenz, sowie der Blutdruck überprüft. Beide Faktoren liefern wichtige Hinweise auf eine Koronare Herzerkrankung. Die Tai-Chi-Gruppe war dabei klar im Vorteil: Anders als bei der Kontrollgruppe hatten sich Blutdruck und Pulsfrequenz eindeutig verbessert.

KREBSTHERAPIE WIRD VERTRÄGLICHER

Die Blockade männlicher Geschlechtshormone, also die Unterdrückung der Androgenproduktion, gehört zur Standardtherapie bei hormonabhängigem Prostatakrebs. Leider geht der Hormonentzug mit starken Hitzewallungen einher, wie sie auch Frauen in den Wechseljahren erleben.

Eine kleine amerikanische Studie mit 22 Männern, die sich einer solchen Behandlung unterzogen, zeigte nun, dass

diese Nebenwirkung durch Akupunktur deutlich vermindert werden kann: Die Männer wurden zunächst vier Wochen lang zweimal wöchentlich genadelt, dann über weitere sechs Wochen noch einmal pro Woche. Nach einem Monat waren die Hitzewallungen bei fast 50 Prozent der Patienten um mehr als die Hälfte zurückgegangen, zum Studienende berichteten sogar mehr als 50 Prozent einen Rückgang der Hitzeschübe.



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen **Rebellion im Darm**

Ein ganz normales Leben? Davon können Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) nur träumen! Stets müssen sie auf plötzliche Durchfälle und starke Bauchschmerzen gefasst sein – lebenslang. Die Entzündung bei CED ist bislang nicht heilbar, umso vorsichtiger müssen Betroffene sich verhalten: Schon ein kleiner Fehlgriff kann eine Darmattacke auslösen. Doch gegen CED gibt es hochwirksame entzündungshemmende Medikamente, die die chinesische Akupunktur ausgezeichnet ergänzt.

Das war eine etwas andere Diagnose!“, sagt Birgit V. „Und auch eine etwas andere Therapie!“ Die 34-Jährige wirkt entspannt, als sie einer Freundin ihre Geschichte erzählt, die

Geschichte der Linderung ihrer Erkrankung mithilfe der Chinesischen Medizin. Unbeschwert genießt die junge Frau ein Stück Kuchen mit Sahne. „Solche Sünden kann ich mir jetzt ab und zu mal erlauben“, sagt sie, „früher

Krampfartige Bauchschmerzen werden häufig von Entzündungen im Darm verursacht. Sie können unvermittelt auftreten und von heftigem Durchfall begleitet werden.

hat fast jede Abweichung von der Routine, ob ungewohntes Essen, Stress oder eine Erkältung, sofort zu Darmproblemen geführt!“

Die Bonner Lektorin, die seit sieben Jahren an Morbus Crohn leidet, einer chronischen Darm-entzündung, hat ein Stück Lebensqualität zurückgewonnen: „Wenn ich einen Schub hatte, musste ich meinen Alltag wegen der häufigen Durchfälle so organisieren, dass immer eine Toilette in Reichweite war. Im Kino saß ich nahe beim Ausgang, im Flugzeug ganz hinten, bei den Toiletten.“ Dass ihr Alltag jetzt nicht mehr nur von ihrem Darm bestimmt wird, verdankt sie einer ergänzenden Behandlung mit Akupunktur und chinesischen Heilkräutern.

Zu viel Hitze entzündet den Dickdarm

Zwar hatte Birgit V. ihre Erkrankung mit Hilfe der Schulmedizin recht gut im Griff – eine hohe Kortisondosis und eine strikte Diät verhinderten neue Entzündungsschübe mit Durchfällen und Koliken. Krampfartige Bauchschmerzen hatte sie aber noch immer, zudem machte ihr die dauerhafte Einnahme von Kortison Sorgen: „Ich hatte ein aufgedunsenes Gesicht und war wegen der anderen möglichen Nebenwirkungen richtig in Panik!“, erinnert sich Birgit V. Dieses „ungute Gefühl“ veranlasste sie, eine Ärztin aufzusuchen, die neben Schulmedizin auch Traditionelle Chinesische Medizin anwendet.

„Feuchte Hitze im Dickdarm bei gleichzeitiger Milz-Qi-Schwäche“ lautete Birgit V.'s „etwas anderer“ Befund – die Diagnose gemäß der uralten Medizinlehre Chinas. Diese kennt verschiedene „innere und äußere“ Krank-



Für mich ist Akupunktur die Therapie der Wahl

Interview

Frau Schöpfer aus Münster leidet seit mehr als 30 Jahren an einer Chronischen Darmentzündung.

? Sie leiden an einer chronischen Darmentzündung – wann haben Sie die Erkrankung erstmals bemerkt?

! Als ich 17 war. Da hat es angefangen, ich glaube, aufgrund der Scheidung meiner Eltern, die mich seelisch wahnsinnig belastet hat. Ja, ich bin sicher, diese familiäre Krise war der Auslöser. Ich halte die psychische Komponente bei dieser Krankheit für sehr bedeutend.

? Welche Symptome hatten Sie?

! Also, ich hatte vor allem ständig schleimige, oft auch blutige Durchfälle und immer wieder starke Bauchkrämpfe. Das ist dann über Jahre in Schüben immer wieder aufgetreten.

? Wie sind Sie behandelt worden?

! Ein Internist hat eine Colitis ulcerosa diagnostiziert und mich dann sofort mit einem

Medikamenten behandelt, einer richtigen Chemiekeule. Das Mittel hat mir schon geholfen und ich habe es auch ganz gut vertragen, aber es war mir schlicht unheimlich, jeden Morgen Tabletten zu nehmen, von denen ich nicht wusste, was sie langfristig so alles anrichten können. Schließlich habe ich das Medikament einfach abgesetzt.

? Was wurde dann therapeutisch unternommen?

! Ich hatte schon sehr früh einen japanischen Akupunktur in Hamburg, meinem damaligen Wohnort. Er hat mich genadelt und ich habe wirklich sofort gemerkt, dass mir das gut tut. Die Verkrampfungen im Bauch haben sich aufgelöst und überhaupt hat mich die Behandlung unheimlich entspannt. Und meine Beschwerden waren nach einigen Sitzungen auf ein Minimum reduziert. Ein Internist meinte damals sogar, dass

ich eigentlich nur noch ein Reizdarm-Syndrom hätte!

? Haben Sie die Akupunktur beibehalten?

! Ja, ich wurde, soweit es möglich war, immer wieder genadelt. Als ich später dann nach Hessen gezogen bin, habe ich bei akuten Schüben auch immer wieder mal Medikamente genommen, aber auch schnell wieder abgesetzt. Heute nehme ich sie gar nicht mehr und höre nur noch auf mein Körpergefühl und lasse mich bei meiner Hausärztin akupunktieren, wenn ich neue Symptome habe – die kommen übrigens immer, wenn ich besonders gestresst bin.

? Seit wann haben Sie Ihre Erkrankung nun mit der Akupunktur im Griff?

! Seit über zehn Jahren! Meine behandelnde Ärztin hat mich sozusagen gut eingestellt. Sie diagnostiziert

bei jedem akuten Schub, wo genau diesmal die energetische Störung liegt, das lautet dann zum Beispiel „Hitze im Darm“ oder „innere Kälte“. Auch die seelische Komponente behandelt sie immer mit. Mich entspannt die Akupunktur jedenfalls immer noch unglaublich, manchmal schlafe ich dabei sogar ein.

? In welchen Abständen erhalten Sie Akupunktur?

! Immer, wenn ich wieder Schmerzen habe, das ist jetzt durchschnittlich nur noch alle zwei Jahre, man kann also sagen, sporadisch. Die blutigen Durchfälle habe ich aber gar nicht mehr, dank der Akupunktur. Für mich ist sie wirklich die Therapie der Wahl! Ich habe ja schon alles Mögliche probiert, zum Beispiel auch Homöopathie, aber die Akupunktur und dazu oftmals noch chinesische Kräutertees helfen mir am nachhaltigsten und am besten.

heitsauslöser, die den Fluss des Qi, unserer im Körper zirkulierenden Lebensenergie, stören und uns dadurch krank machen.

Zu diesen krankmachenden Einflüssen gehören neben Wind und Kälte auch Feuchtigkeit und Hitze, letztere sind aus chinesischer Sicht typische Ursachen für entzündliche Erkrankungen des Darms. Die Schulmedizin zählt chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie besonders Morbus Crohn, an dem Birgit V. leidet, sowie die Colitis ulcerosa,

eine Schleimhautentzündung im Mast- und Dickdarm, zu den Autoimmunerkrankungen, bei denen das Immunsystem körpereigene Gewebe angreift.

Auf und Ab der Krankheitsphasen

CED kann nur ein Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen, ein Gastroenterologe, diagnostizieren. Das wichtigste Verfahren hierfür ist die Darmspiegelung, bei der Gewebeproben der Darmschleimhaut entnommen werden. Rönt-

gen- und Ultraschalluntersuchung des Bauchs lassen krankhafte Veränderungen des Darms wie eine Verdickung der Schleimhaut erkennen. Außerdem gibt das Blutbild Hinweise: Verdächtig ist eine erhöhte Zahl der Leukozyten, also zu viel weiße Blutkörperchen, oder ein erhöhter CRP-Wert. Letzterer ist ein früher Indikator für Entzündungen im Körper.

„Unter chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen“, so erklärt der Arzt, der Birgit V. seit langem behandelt, „verstehen



Eine Darmspiegelung gibt Klarheit über mögliche Darmerkrankungen.

wir eine in akuten Schüben wiederkehrende oder aber permanente Entzündung von Teilen des Darms, bei denen es zu schwersten blutigen Durchfällen kommen kann.“ Darauf können lange Phasen völliger Beschwerdefreiheit folgen. „Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn sind die häufigsten Formen der Erkrankung. Sie manifestieren sich nach unterschiedlichem Muster“, erläutert der Arzt. So beginnt der entzündliche Prozess bei Colitis ulcerosa immer in der Nähe des Anus und breitet sich vom Rektum, einem Teil des Enddarms langsam nach oben in Richtung Dünndarm aus. Bei Morbus Crohn erkranken meist Dün- und Dickdarm, doch kann die Entzündung den gesamten

Magendarmtrakt bis hin zu Speiseröhre und Mundhöhle befallen.

Die Vererbung spielt eine Schlüsselrolle

„Es ist die Hölle!“, erzählt Birgit V. „In den schlimmen Phasen muss man 30, 40 mal am Tag auf die Toilette und zwar schnellstens. Die Bauchkrämpfe kommen aus heiterem Himmel und strahlen bis in den Rücken aus.“ CED-Patienten leben mit diesem Zustand: mit unberechenbarem Stuhl drang, mit Koliken und totaler Entkräftung. Sie verlieren an Gewicht und leiden oft an Vitamin-B-12-Mangel oder Anämie, zu wenig rotem Blutfarbstoff, da wegen der ständigen Durchfälle die Nährstoffe nicht richtig verwertet werden.

Als sei all das nicht genug, manifestieren sich bei rund der Hälfte aller Morbus-Crohn-Erkrankten und einem kleineren Teil der Colitis-Patienten die Entzündungen nicht nur im Darm, sondern befallen auch Gelenke, Haut oder Augen. Hinzu kommen die Spätfolgen: Es können Fisteln und Darmabszesse entstehen, Vernarbungen in der Darmwand können zu Blutungen oder gar einem lebensgefährlichen Darm-

durchbruch führen. Auch das Risiko für Darmkrebs steigt – pro Erkrankungsjahr um ein Prozent.

„Leider kennen wir die Ursachen von CED nicht und können nur die Symptome behandeln!“, sagt der Facharzt. Mit Sicherheit spielen jedoch erbliche Faktoren eine Rolle, so weiß man, dass 300 Gene am Entstehen von Colitis ulcerosa beteiligt sind. Mit verantwortlich für die krankhafte Immunreaktion könnte auch unsere moderne Hygiene mit ihrer Unzahl an Reinigungsmitteln, Weichmachern, Emulgatoren sein, die, so die Vermutung, die natürliche Barrierefunktion der Darmwand schädigen und so das Eindringen von Bakterien fördern. Auch psychosozialer Stress spielt meist eine Rolle, zwar nicht ursächlich, aber als Auslöser akuter Schübe.

Die Chinesische Medizin beruht den Darm

Die rein symptomatische CED-Therapie verfolgt ein Ziel: Die Entzündung schnellstmöglich einzudämmen. Bei akuten Schüben wie auch zur Erhaltungs-therapie kommen daher spezifische Entzündungshemmer zum Einsatz, die sogenannten 5-ASA. Helfen sie nicht, sind Kortikoide in hoher Dosierung unverzichtbar.

Birgit V. hat es dennoch geschafft, ihre Kortisondosis drastisch zu reduzieren – nach nur drei Monaten Akupunktur und der strikten Einnahme einer Kräuterarznei, die „kühlend“ auf den entzündeten Darm wirkt und Blüten des Pagodenbaums, Pfingstrosen sowie Thuja enthält. Süße, fette und heiße Speisen meidet sie weiterhin – von kleinen Sünden abgesehen. Heute nennt Birgit V. ihre Krankengeschichte eine Erfolgsgeschichte: „Ich fühle mich prima! Die Kräuter trinke ich jeden Tag, einmal wöchentlich werde ich akupunktiert. Seit elf Monaten bin ich beschwerdefrei.“ ■

SANFT ZUM KÖRPER, STARK GEGEN DIE ENTZÜNDUNG

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind nicht heilbar, aber gut kontrollierbar. Neben der schulmedizinischen Therapie probieren viele im Laufe ihrer Erkrankung auch alternative Methoden und hoffen auf mehr Wirkung bei weniger Nebenwirkungen:

■ Indische Flohsamenschalen

Die Samenschalen der indischen Pflanze *Plantago ovata* quellen im Darm auf, regulieren die Darmtätigkeit und wirken entzündungshemmend.

■ Indischer Weihrauch

Er kommt aus der Ayurveda-Medizin und wirkt entzündungshemmend.

■ Escherichia-coli-Bakterien

Eine bestimmte Unterart dieser auch natürlich im Darm vorkommenden Bakterien kann das Gleichgewicht der Darmschleimhaut fördern. Sie regulieren das Immunsystem, das bei CED überreagiert.

■ Eisenpräparate

Sie werden als Ergänzung eingesetzt, da die Blut-

verluste wegen des ständigen Durchfalls oft zu Eisenmangel führen.

■ Lecithin

Der in der Zellmembran sowie in Fetten und Ölen enthaltene Stoff hält vermutlich Schadstoffe vom Darm fern. Die Darmschleimhaut von CED-Kranken enthält sehr viel weniger Lecithin als die Gesunder.

Chinesische Arzneimittel Im Kräutergarten des Tao

Seit 5000 Jahren wird Chinas faszinierendes Wissen um die Heilkraft der Pflanzen überliefert. Gemeint sind dabei jedoch alle Materialien aus der Natur, die eine medizinische Wirkung haben. Dieses Heilen mit „Kräutern“ steht in China an erster Stelle der traditionellen Heilverfahren. Und auch bei uns gewinnen die fernöstlichen Arzneien an Bedeutung.

Heike L. hat großes Vertrauen in die uralte Medizin Chinas. Drei Jahre lebte und arbeitete die deutsche Archäologin in Shanghai und hat, wie sie sagt, „die beeindruckende Heilkunst dieses Landes“ am eigenen Leib erfahren. Wieder zurück in Deutschland, wollte sie darauf nicht mehr verzichten und suchte sich eine Ärztin, die Chinesische Medizin praktiziert. Auch heute benötigt die 40-Jährige deren Hilfe, denn Heike L. leidet an einer schweren Bronchitis mit Atemnot und Husten.

Die Ärztin kennt Heike L. schon von früheren Besuchen. Sie fühlt deren Puls und betrachtet genau ihre Zunge. Puls- und



Die Chinesische Medizin kennt eine Vielzahl von Pflanzen, Wurzeln und Stoffen aus der Natur.

Zungendiagnose sind in der Chinesischen Medizin unverzichtbar, offenbaren sie dem Experten doch, welche Störung der im Körper fließenden Lebensenergie Qi die Symptome verursacht. Der Grund: Krankheit entsteht, so weiß man in China, wenn die Energie nicht gleichmäßig fließt.

Bei Heike L. stellt die Ärztin einen „langsamen, schlüpfrigen Puls“ fest, den Zungenbelag charakterisiert sie als „schmierig und feucht“. Eine speziell abgestimmte Kräutermixtur soll der Archäologin nun helfen: Die Arznei enthält unter anderem Ban Xia, eine Wurzelknolle, die Feuchtigkeit vertreibt, schleim- und hustenlösend wirkt und das Qi beruhigt.

Heilung – eine Frage des Geschmacks

Süß, salzig, sauer, scharf, bitter? Warm, heiß, kühl oder kalt? Als Handwerkszeug für die Erforschung und Beschreibung der Natur besaß man im alten China nichts als die eigenen fünf Sinne. Die Heilssubstanzen wurden deshalb nach ihrer Farbe und Form eingeteilt und einer der fünf Geschmacksrichtungen sowie einer Temperatur zugeordnet. „Warm“ und „scharf“ etwa sind Qualitäten der Ban-Xia-Knolle oder auch des Ingwers – beide Heilwurzeln wirken Erkältungssymptomen entgegen und wärmen den Körper.

Bestimmte Medizinkräuter Chinas verwendet auch unsere Schulmedizin seit langem, die Wurzeldroge Mahuang beispielsweise. Sie enthält Ephedrin, ein Alkaloid aus Ephedra-Gewächsen, das bei uns als klassisches Husten- und Asthmamittel gilt. Auch Eisenhut verschreiben westliche und chinesische Ärzte bei Herzproblemen. In China freilich lautet die Indikation für das Kraut nicht Herzschwäche. Der „wärmende“ Eisenhut soll vielmehr „ungenügendes Nierenfeuer“ anfachen, eine Qi-Störung der Nieren, die mit Herzbeschwerden einhergeht. ■

BLÜTEN, BEEREN, WURZELN: CHINESISCHE PHYTOTHERAPIE IST MEHR ALS KRÄUTERTEE

Im Westen werden überwiegend pflanzliche Medikamente aus der Chinesischen Medizin verwendet, zu den prominentesten zählt die Ginsengwurzel. In China dagegen enthalten die Rezepturen oft auch Mineralien oder tierische Stoffe, darunter Exotisches wie Tigerknochen oder Bären-galle. Rund 800 gebräuchliche Arzneidrogen

hat eine Apotheke in China vorrätig. Die individuell gemischten Medikamente enthalten oft bis zu 15 Stoffe und werden als Dekokt, als Abkochung, oder als Granulat verabreicht. Die Kräutermedizin wird insbesondere angewandt bei

- Magen- und Darm-erkrankungen,
- Atemwegserkrankungen,

- Hauterkrankungen,
 - gynäkologischen Erkrankungen.
- Auch die westliche Wissenschaft interessiert sich für die Schatzkammer der Kräutermedizin und erforscht die chemisch-physiologische Wirkung zahlreicher Substanzen, um daraus Erkenntnisse für neue Medikamente zu gewinnen.

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe als weitere Folge zu den Grundlagen der Chinesischen Medizin: Ernährung.



Sportverletzungen

Schneller wieder fit

Ein falscher Tritt, ein Zusammenprall mit einem Mitspieler, ein unachtsamer Moment: Ein Sportunfall passiert im Nu! Langwieriger ist meist die Genesung. Für leidenschaftliche Sportler sind lange Verletzungspausen schwierig. Sie wollen schnell wieder trainieren. Die moderne Sportmedizin kann die Wartezeit verkürzen. Wirksam unterstützt sie dabei die Akupunktur, die Schmerzen sanft und schnell lindert und Heilungsprozesse fördert.

Im Wartezimmer des Freiburger Sportmediziners ist kein Platz mehr frei. Über zu wenig Patienten kann er nicht klagen. „Sport ist gesund“, sagt der 46-Jährige augenzwinkernd, „aber manchmal macht er auch krank.“ Die „Nebenwirkungen“ unserer Lust an der Bewegung sind sein tägliches Brot. Heute etwa ist die 37-jährige Anna P. zu ihm gekommen, mit Krücken. Am rechten Knie trägt sie eine Manschette, mit

der sie das Kniegelenk nur bis 60° beugen kann. Beim Inlineskaten war sie auf Rollsplitt gestürzt – ein komplizierter Kniescheibenbruch, der operiert werden musste, war die Folge.

Schritt für Schritt darf sie das Bein nun wieder belasten, doch ziehende Schmerzen machen jede Bewegung zur Qual. Ein Röntgenbild soll die Knochenheilung kontrollieren, zudem wird der Orthopäde, der auch Metho-

Verletzungen beim Sport passieren oft schnell. Akupunktur unterstützt eine zügige Heilung.

den der Chinesischen Medizin anwendet, seine Patientin gegen die Schmerzen akupunktieren.

Mit Akupunktur die Leistung verbessern

Nadeln wird der Arzt auch die 43-jährige Steffi H. Sie ist beim Aerobic umgeknickt. Nun ist ihr Sprunggelenk stark geschwollen und schmerzt. Tim K. dagegen ist nicht verletzt, doch beunruhigt: Seine Leistungen im Taekwondo haben nachgelassen. Der Kampfsportler hofft auf fachärztliche Hilfe, denn zu den Aufgaben der Sportmedizin gehört nicht nur die Therapie von Verletzungen. In China ist Akupunktur zur Leistungssteigerung üblich – Olympiasportler schätzen sie als ganz legales Doping.

„Sport hat in unserer Gesellschaft ein sehr positives Image“, so der Orthopäde, „er steht für Kraft, Gesundheit, Schönheit.“ Die Schattenseiten des sportlichen Treibens sind weniger schön: Zerrungen, Muskel- und Bänderrisse sowie Knochenbrüche. Als Langzeitfolgen können chronische Reizungen, Gelenkverschleiß und Arthrosen auftreten.

Zu den schulmedizinischen Therapien gehören neben der anfänglichen Ruhigstellung des verletzten Körperteils auch Krankengymnastik, entzündungshemmende Medikamente und Kortison sowie gegebenenfalls auch ein operativer Eingriff. Aus chinesischer Sicht sind sportbedingte Beschwerden jedoch wie alle Erkrankungen Zeichen eines gestörten Flusses des Qi, unserer Lebensenergie. Sie gilt es wieder in Einklang zu bringen – etwa durch Akupunktur, die traditionellen Heilmassage Tuina oder sanfte Bewegungstherapien wie Qi Gong und Tai Chi. Die Nadeln werden auch unseren drei Sportlern helfen, die Schmerzen zu reduzieren und den Körper zu vitalisieren. ■

SPORTVERLETZUNG – KEIN BEINBRUCH!

Die Akupunktur hat sich bei Erkrankungen der Knochen, Sehnen und Muskeln bewährt, egal ob sportbedingte oder andere Ursachen zugrunde liegen. Besonders Abnutzungserscheinungen, Verletzungsfolgen und Funktionsstörungen der Wirbelsäule, Zerrungen, Reizungen oder Entzündungen lassen sich mit ihr unter-

stützende behandeln, denn sie

- wirkt durchblutungsfördernd, abschwellend, entspannend und regenerierend auf Gewebe und Muskulatur,
- fördert das Zusammenspiel von Nerven, Muskeln, Sehnen und Knochen,
- beschleunigt den Heilungsverlauf nach Sportunfällen.

AUGEN ZU UND – HATSCHI!

Bei Manchen klingt es nach einem klassischen „Hatschi!“ Bei anderen eher wie ein „Tshiha!“ Viele tun es mit Karacho, einige wiederum eher verhalten, fast heimlich – die Art, wie ein Mensch niest, ist so individuell wie der Mensch selbst. Eines allerdings haben wir beim Niesen alle gemeinsam:

Wir schließen dabei unwillkürlich die Augen! Dies ist ein ganz natürlicher Reflex und passiert keineswegs, damit die Augen beim Niesen nicht herausfallen, wie Großmutter uns Kinder glauben machen wollte. In Wahrheit dient es dem Schutz der Augen.

Wenn wir niesen, werden nicht nur in der Nase kitzelnde Fremdkörper, etwa Staub oder Blütenpollen, mit einer Geschwindigkeit von rund 160 Stundenkilometern herausgeschleudert, sondern auch Keime und Bak-



Unwillkürlich schließen wir beim Niesen die Augen.

terien, die nicht in die Augen gelangen sollen.

Niesen ist ein komplizierter Mechanismus, mit dem sich der Körper selbst reinigt. Die Nase wird dabei quasi geputzt. Dies geschieht umso gründlicher, je kraftvoller unerwünschte Partikel verbannt werden. Deshalb verlässt die Luft

mit hohem Druck Nase und Mund und wird durch das ruckartige Zusammenziehen der Brust- und Bauchmuskeln enorm beschleunigt.

Wer übrigens, um weniger Lärm zu machen, beim Niesen die Nase zuhält, sollte dies nur tun, wenn er nicht verschluckt und erkältet ist. Sonst läuft er Gefahr, die Krankheitserreger mit Wucht in die Nebenhöhlen zu blasen. Dasselbe gilt für Menschen, die Probleme mit dem Trommelfell oder dem Druckausgleich haben.

FETTER SEEFISCH STÄRKT DAS HERZ

Man kann nur Gutes über ihn sagen: Er schmeckt köstlich, schützt Herz und Gefäße, normalisiert den Blutdruck und erhöht das „gute“ HDL-Cholesterin – fetter Seefisch! Thunfisch, Hering, Makrele, Lachs sollten also möglichst oft auf den Teller.

Sie enthalten einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, den Spitzenreiter unter den gesunden Fetten. Und auch aus Sicht der chinesischen Diätetik bringt fetter Seefisch ein fettes Gesundheitsplus: Er stärkt das Herz-Qi und leitet Feuchtigkeit sowie Hitze aus.



RÄUCHERFISCHSALAT

Rezept für 4 Portionen

400 g geräucherte Makrele
2 mittelgroße säuerliche Äpfel
300 g gekochter Sellerie
3 Fleischtomaten
150 g junger Gouda
½ Kopf Endiviansalat
125 g Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
½ TL Zucker, 1 Prise Meersalz
1 kleine Zwiebel
1 Bund Schnittlauch

Joghurt und Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz, klein gewürfelte Zwiebel und fein geschnittenen Schnittlauch gut verrühren. Geräucherte Makrele von Haut und Gräten befreien und in nicht zu kleine Stücke zerpupfen. In kleine Würfel geschnittene Äpfel, Sellerie und Tomaten zugeben. Endivienblätter in feine Streifen und Käse in kleine Würfel schneiden. Vorsichtig alle Zutaten mit der Soße mischen. Dazu passt gut ein Dinkel-Walnuss-Baguette.

Akupunkturmagazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, www.daegfa.de

VERLAG: publimed Medizin und Medien GmbH,

Paul-Heys-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

Redaktion: Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

Layout: dm druckmedien gmbh, München

Projektleitung: Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München

dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner

Verlagsberatung, München

schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© Copyright: publimed für sämtliche Beiträge. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder sonstige Internetangebote sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Kosten der Akupunktur Empfehlungen der ärztlichen Akupunktur-Fachgesellschaften

Zur Behandlung chronischer Erkrankungen sind in der Regel 10–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach gesetzlicher bzw. privater Krankenkasse und nach Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung übernommen. Ist dies nicht der Fall, wird Akupunktur als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) vom Arzt privat in Rechnung gestellt.

Häufig sind bei einer Therapie zusätzliche Maßnahmen der Chinesischen Medizin notwendig, z.B. Chinesische Diagnostik, Moxibustion, Chinesische Arzneikräutertherapie, Ohrakupunktur oder Handakupunktur sowie zusätzliche Behandlungstechniken wie Tuina-Massage, Schröpfkopf-Therapie, Osteopathie.

Ihr Arzt wird Sie vor Behandlungsbeginn über zusätzlich entstehende Kosten informieren. Bevor diese Maßnahmen angewandt werden können, muss Ihr schriftliches Einverständnis vorliegen.