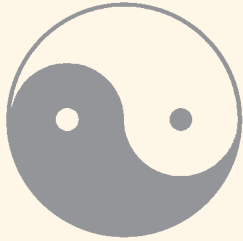


Akupunktur magazin

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 Energie

- **Migräne**
Marter für Körper und Geist
- **Chinesische Medizin**
Alles dreht sich um die Energie
- **Depressionen**
Zurück auf die Sonnenseite

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

ZARTE NADELN LASSEN PFUNDE PURZELN

Eine australische Studie untersuchte, ob Akupunktur beim Abnehmen helfen kann. 30 übergewichtige Patienten über 20 Jahre wurden für die Untersuchung in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hatte 15 Patienten – die der Kontrollgruppe mussten sich fünf Wochen lang nach einer Diät ernähren und nahmen an einem Gymnastikprogramm teil, die „Interventionsgruppe“ erhielt ebenso lange zu Diät und Sport zusätzlich Akupunktur. Die Nadeln wurden unter anderem

an Punkten gesetzt, die angstlösend wirken, um stressbedingtes Essen zu beeinflussen. Außerdem wurde eine Dauernadel am so genannten Hungerpunkt gesetzt – einem Akupunkturpunkt am Ohr, der den Appetit beeinflusst. Die Patienten stimulierten diese Dauernadel regelmäßig.

Das Studienergebnis lässt keine Fragen offen: Der durchschnittliche Gewichtsverlust in der Kontrollgruppe betrug 2,4 kg, in der Akupunkturgruppe lag er doppelt so hoch bei 4,8 kg!

	Seite
Aus der Forschung	2
Migräne Marter für Körper und Geist	3
Chinesische Medizin Alles dreht sich um Energie	6
Depressionen Zuück auf die Sonnenseite	7
Die letzte Seite	8

Fotos: www.natureasart.de / Hartmut Thorbeck (Titel), DAK/Wigger (3), DAK/Müller (7), DAK (8)

WENIGER ANGST VOR DER OPERATION

Italienische Wissenschaftler untersuchten, ob Akupunktur bei einer Operation des Grauen Stars unter örtlicher Betäubung angstlösend wirken kann. Dieser Eingriff ist vor allem bei älteren Menschen häufig notwendig. Drei Gruppen wurden für die Studie gebildet: Die Patienten der Gruppe A erhielten keine Akupunktur, die der Gruppe B wurden 20 Minuten vor der Operation genadelt, die Patienten der C-Gruppe bekamen eine Scheinakupunktur an wirkungslosen Punkten. Die Stärke der Angst wurde vor und nach der Operation mit einer speziellen Skala eingestuft. Das Ergebnis: Nur die akupunktierten Patienten der B-Gruppe zeigten deutlich weniger Angst.

HILFE BEI FIBROMYALGIE

Eine Studie der renommierten Mayo Clinic, USA, untersuchte die Wirksamkeit von Akupunktur bei Fibromyalgie, einem Krankheitsbild, dessen Ursachen noch nicht endgültig geklärt sind. Sie zeigt sich durch chronische Muskelschmerzen, psychische Symptome und Erschöpfung. 50 Patienten, die auf die üblichen Therapien wie Schmerzmittel, Krankengymnastik oder Psychotherapie nicht angesprochen hatten, wurden in zwei Gruppen unterteilt: Die eine erhielt über drei Wochen sechs Akupunktursitzungen, die Kontrollgruppe wurde ebenso häufig nur zum Schein akupunktiert.

Kurz nach Beendigung der Studie sowie sieben Monate später wurden die Studienteilnehmer befragt. Im Gegensatz zu den Patienten der Kontrollgruppe berichteten die an wirksamen Punkten genadelten Patienten über eine deutliche Besserung der Beschwerden: Nicht nur die Schmerzen hatten sich verringert, vor allem auch Müdigkeit, Nervosität und Angst waren spürbar zurückgegangen.

IN HOCHFORM BEI DER NIEDERKUNFT

Für eine neuseeländische Studie führten 14 Hebammen Protokoll über Entbindungen bei insgesamt 169 Frauen, die während der letzten vier Schwangerschaftsmonate Akupunktur erhalten hatten. Ziel war es herauszufinden, ob sich diese Behandlung positiv auf die Geburt auswirkt.

Das Ergebnis war eindeutig: Bei den akupunktierten Schwangeren verkürzte sich die Dauer der Wehen und die Anzahl eingeleiteter Geburten sank um 35, bei Erstgebärenden sogar um 43 Prozent. Um 32 Prozent gingen sowohl die Kaiserschnitttrate als auch der Einsatz einer Periduralanästhesie, also einer Gabe schmerzstillender Substanzen durch den Rückenmarkskanal zurück.

DIE BLASE STÄRKEN

Vor allem Frauen leiden oft unter einer Reizblase. Da Medikamente sowie Verhaltenstherapien häufig nur unbefriedigende Ergebnisse zeigen, untersuchte ein US-amerikanisches Forscherteam die Wirksamkeit der Akupunktur als alleinige Therapie. 74 Frauen, die mehr als achtmal pro Tag ihre Blase entleeren mussten sowie innerhalb von drei Tagen mindestens zwei ungewollte Harnabgänge hatten, nahmen an der Studie teil. 38 Frauen wurden

einer Testgruppe zugeteilt und insgesamt viermal an blasenwirksamen Akupunkturpunkten genadelt. Eine Kontrollgruppe aus 36 Frauen erhielt lediglich entspannend wirkende Akupunktur. Fazit: In der Testgruppe gingen die ungewollten Harnabgänge um 59 Prozent, in der Kontrollgruppe nur um 40 Prozent zurück. Auch der Harndrang und die Häufigkeit der Blasenentleerung nahmen in der Testgruppe deutlich ab. Die Blase konnte mehr Urin speichern.

Migräne

Marter für Körper und Geist

Kopfschmerz ist eine Sache, Migräne eine andere. Der Magen streikt, der Kreislauf dreht durch, der Schädel scheint zu explodieren: Migräne ist ein Schlag gegen den ganzen Körper. Ärzte rätseln über die neurologische Erkrankung, die Betroffene in den Wahnsinn treibt, aber keine organischen Ursachen hat. Auch die Behandlung ist schwierig, denn Medikamente helfen meist nur bedingt. Eine wirksame Alternative ist die Akupunktur: Die chinesischen Nadeln haben schon viele Migräneopfer dauerhaft von ihren Qualen befreit.

Warum ich? Warum hat es ausgerechnet mich erwischt?“ Helmut B., Sportlehrer an einer Bremer Hauptschule, ist unversöhnlich. Seit seiner Pubertät leidet er an Migräne-Attacken. Manchmal sind die Anfälle so heftig, dass er drei Tage lang außer Gefecht gesetzt ist: „An Sportunterricht ist dann gar nicht zu denken!“, erzählt der 32-Jährige, „ich liege dann nur im Bett und bin nicht ansprechbar!“

Den ersten Anfall hatte der Bremer mit 16. Ein stechender, ihm bisher unbekannter Schmerz tobte plötzlich in seinem Kopf und nicht nur das. „Mir war unendlich schlecht und schwindlig, ich hatte Sehstörungen und so ein komisches Kribbeln in den Armen, als würden die mir gleich einschlafen. Ich habe richtig Panik gekriegt!“ Der Notarzt wies ihn sofort ins Krankenhaus ein – Verdacht auf Hirntumor, so der Befund, doch eine Computertomographie ergab keine organischen Veränderun-

gen. „Es war die Hölle dort in der Notaufnahme“, erinnert sich Helmut B., „mir war hundeelend und ich lag da in diesem grellen Licht – die reinste Folter!“

Mehr als „nur“ Kopfschmerz

Wer Migräne kennt, weiß, dass alles, was die Sinne reizt, während eines Anfalls unerträglich sein kann, besonders Licht, häufig aber auch Berührungen, Gerüche oder Geräusche und seien sie noch so dezent. Denn Migräne ist mehr als ein – meist halbseitiger, pulsierender, anfallsartiger – Kopfschmerz. Es ist ein „Ausnahmestand von Körper und Geist“, wie Helmut B. es ausdrückt, der an einer *Migraine accompagnée* (frz.: „begleitete Migräne“) leidet, so der medizinische Fachausdruck für die häufigste Form dieser Erkrankung. Charakteristisch ist, dass zum Kopfschmerz weitere Symptome kommen, die individuell sehr verschieden sein können. Oft dauern sie länger an als der Kopfschmerz selbst und wer-



Migräne ist weit verbreitet. Etwa 10 Prozent der Bevölkerung leiden daran. Frauen sind dreimal so oft betroffen wie Männer.

den schlimmer als dieser empfunden.

Bei anderen Migränetypen können die unseeligen Begleiter sogar ohne Kopfschmerz in Aktion treten: generelles Unwohlsein, Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit, Kreislaufstörungen, Schwindel, Schwitzen. Wenige Stunden bis zu drei Tage dauert ein Migräne-Anfall und das im Extremfall bis zu vier-, fünfmal im Monat!

Die Ursachen sind unklar

Häufig kündigt sich eine Attacke bereits im Vorfeld an. Die Betroffenen haben auf einmal Schwierigkeiten, bei einem Gespräch die richtigen Worte zu finden. Sie lei-



Ich kann diese Therapie nur wärmstens empfehlen!

INTERVIEW

Irmtraud Preiherr, 73, litt über 40 Jahre an starken Migräne-Anfällen.

? Wie lange litten Sie an diesen schweren Migräne-Attacken?

! Das hat ja schon angefangen, als ich noch jung war. So mit 18 hatte ich die ersten, starken Kopfschmerzen, aber noch keine Migräne. Damit ist es erst losgegangen, als ich 1959 nach München umgezogen bin. Ich glaube, das Münchner Wetter, vor allem der Föhn, hat diese Verschlimmerung ausgelöst. Oft habe ich die Migräne-Anfälle auch vor einem Gewitter bekommen, manchmal schon einen Tag vorher.

? Können Sie Ihre Beschwerden beschreiben?

! Es war furchtbar! Meistens kam es ohne jede Vorwarnung. Zum Beispiel habe ich noch ganz normal gefrühstückt, kurz drauf war urplötzlich dieses Hämmern im Kopf da. Jedes Geräusch, jede geringste Berührung, sogar Licht

war unerträglich, ich war unfähig zu sprechen, hatte Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit und stundenlanges Erbrechen – neben meinem Bett ist immer ein Eimer gestanden. Ich habe oft nur noch gewürgt und gewürgt, aber es ist ja gar nichts mehr in mir drin gewesen, mein Hals war vom vielen Würgen schon wund. In dem Zustand bin ich oft 24 Stunden im verdunkelten Zimmer gelegen.

? Was haben sie gegen die Migräne getan?

! Das war's ja gerade, man konnte nichts tun! Schmerzmittel habe ich sofort erbrochen, am ehesten haben noch Zäpfchen geholfen, aber auch nur, wenn ich sie in einem ganz, ganz frühen Stadium genommen habe. War die Migräne erst einmal voll da, hat nichts mehr gewirkt. Ich habe eine Bekannte, die nimmt Morphium, wenn es wieder mal so weit ist!

? Und die Akupunktur brachte die Wende?

! Ja! Mein Hausarzt hatte mir von der Krankenkassenstudie zur Akupunktur erzählt und mich ermutigt, da mitzumachen. Ich habe mir dann bei meiner Kasse eine Liste von Ärzten geholt, die akupunktieren – da war auch mein Orthopäde darunter. Der hat mich dann akupunktiert, insgesamt zehnmal. Er hat die Nadeln an verschiedenen Stellen am ganzen Körper gesetzt.

? Und seitdem haben Sie keinen Migräne-Anfall mehr gehabt?

! Nein! Es ist unglaublich, aber wahr. Seit der Behandlung, das ist nun schon vier Jahre her, hat mich keine Migräne mehr geplagt. Es war schlagartig vorbei! Ab und zu habe ich noch leichte Kopfschmerzen, aber die sind absolut erträglich. Ich kann nur jedem wärmstens empfehlen, sich gegen die Migräne akupunktieren zu lassen!

den unter optischen Wahrnehmungsstörungen wie Flackerlichter oder Doppelbilder bis hin zu Gesichtsfeldausfällen. Bestimmte Bildbereiche werden schließlich nicht mehr erkannt. Neurologische Symptome wie diese gehören vor allem zum Phänomen der Aura, der Vorzeichen, die bei 20 Prozent der Migränen dem Kopfschmerz vorangehen. Aber auch Nervenkrämpfe in den Fingern und auf der

Zunge, Sprach- oder Denkstörungen bis hin zu Lähmungen können Vorboten eines Migräne-Anfalls sein. Die Aura dauert selten länger als eine Stunde, der Kopfschmerz setzt nach ihrem Abklingen ein. Doch auch ohne Kopfweh tritt die Aura manchmal auf. In solchen Fällen ist es schwer, die Migräne von einem epileptischen Anfall oder einem leichten Schlaganfall zu unterscheiden.

Noch immer ist nicht klar, woher Migräne kommt. Möglicherweise liegt die Ursache in den Genen, so wurde zumindest bei einer seltenen Form, der hemiplegischen Migräne, ein Chromosomen-Defekt als Grund festgestellt. Auch darüber, was sich bei einem Migräne-Anfall im Körper abspielt, wird noch gerätselt. Zwar gibt es mehrere Hypothesen, doch keine wissenschaftlichen Beweise. Fest steht nur, dass bei Migräne kein organischer Befund vorliegt. Die Diagnose Migräne erstellt der Arzt allein aufgrund der ausführlichen Befragung seines Patienten und nachdem er organisch bedingte Kopfschmerzen ausgeschlossen hat, hinter denen etwa eine Hirnblutung, ein Tumor oder eine Infektion stecken kann.

Hormone als Auslöser

Sind auch die Ursachen der Migräne unklar, so weiß man doch, was sie herbeiführen kann. Bei Helmut B. etwa kommt der Anfall bevorzugt durch Schlafmangel oder Stress. Aber auch Wetterschwankungen, Muskelverspannungen, flackernde PC-Bildschirme, Lebensmittel wie Kaffee oder gefäßerweiternde Medikamente können Migräne auslösen. Die wichtigste Rolle spielen allerdings hormonelle Faktoren – bei Frauen tritt Migräne oft zum Zeitpunkt der Menstruation auf. Sie leiden mit 18 Prozent dreimal so häufig unter Migräne wie Männer. Und sogar Kinder bleiben nicht verschont: 12 Prozent aller Grundschulkinde hatten bereits Migräne-Anfälle.

„Das Schlimmste ist,“ sagt Helmut B., „dass man sich so machtlos fühlt!“ Bei dem Bremer Sportlehrer hat bislang kein Therapieversuch gefruchtet und tatsächlich ist Migräne durch medizinische Maßnahmen derzeit nicht heilbar. Trotzdem können Intensität und Häufigkeit der Attacken reduziert werden. Je nach Migräneauslöser

WAS TUN BEI MIGRÄNE?

Eine gezielte Behandlung der Migräne ist schwierig, da die Ursachen unklar sind. Wer unter Migräne leidet, sollte daher individuell herausfinden, welche Medikamente und nichtmedikamentösen Maßnahmen ihm Linderung bringen. Hier einige Tipps:

Frühzeitig behandeln

Wer mit Migräne Erfahrungen hat, spürt meist, wenn sich eine Attacke anbahnt. Falsch ist es dann abzuwarten, ob auch wirklich ein Anfall kommt. Deshalb wichtig: Beim geringsten Anzeichen sofort die vom Arzt empfohlenen Medikamente einnehmen und, falls möglich, in einem dunklen Raum entspannen oder schlafen. Nur so kann „das Schlimmste“ vermieden werden!

Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen zuerst einnehmen

Da Migräne meist mit Übelkeit und Erbrechen einhergeht und Medikamente daher wieder erbrochen werden, ist es wichtig, die vom Arzt verordneten Mittel gegen das Erbrechen noch vor den Schmerzmitteln einzunehmen. Zudem werden Schmerzmittel dann besser vom Körper aufgenommen.

Ein Kopfschmerztagebuch führen

Eine genaue Dokumentation der Migräne-Attacken, ihrer Umstände sowie ihres Verlaufs kann helfen, Migräne-Auslösern auf die Spur zu kommen und diese zu meiden. Geht die Migräne mit zu wenig oder zu langem Schlaf einher? Mit

Stress in der Arbeit? Mit der Menstruation? Mit dem Konsum von Schokolade, Kaffee, Käse, Rotwein, Nüssen, glutamathaltigem Essen – also Lebensmitteln, die Migräne auslösen können? Das Tagebuch sollte auch Notizen zur erfolgten Behandlung enthalten.

Auf eine regelmäßige Lebensführung achten

Ein geordneter Tagesablauf ist für Migränepatienten wichtig. Da unregelmäßige Schlafens- oder Essenszeiten eine Attacke hervorrufen können, sollten Betroffene möglichst immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen bzw. aufstehen und möglichst immer zum gleichen Zeitpunkt essen. Bei manchen Patienten löst es bereits Migräne aus, wenn sie

den morgendlichen Kaffee eine Stunde später trinken!

Magnesium einnehmen

In Studien zeigte sich, dass sich hochdosiertes Magnesium bei Migräne günstig auswirkt. Das Mineral wirkt entspannend und ausgleichend und kann so besonders stressbedingte Migräne positiv beeinflussen. Vorsicht: Bei empfindlichen Personen kann Magnesium Durchfall verursachen.

Entspannen lernen

Einigen Migränepatienten helfen gezielte Techniken zur Entspannung. Bewährt haben sich autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, autogenes Biofeedback oder Yoga. Informationen geben die Krankenkassen.

hilft hier manchmal schon eine Änderung des Lebensstils wie ausreichend Schlaf, Sport oder weniger Koffein. Bei einem akuten Anfall sind Entspannung und das Abschirmen von Reizen wie Licht oder Lärm oberstes Gebot, am besten ist Bettruhe in einem kühlen, abgedunkelten Raum.

Die Energien im Kopf besänftigen

Auch Medikamente können die Beschwerden lindern, vorausgesetzt sie werden hoch dosiert und so früh wie möglich eingenommen. Neben Schmerzmitteln wie Aspirin, Ibuprofen oder Paracetamol empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft auch Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen, so genannte Antiemetika, und spezifische Migränemittel wie Mutterkornalkaloide, die den Stoffwechsel des Serotonin beeinflussen. Dieses Hormon ist vermutlich am Entstehen der Mi-

gräne beteiligt. Einigen Migränepatienten helfen auch Psychopharmaka.

Um neuen Attacken vorzubeugen, ist ein Migräne-Tagebuch hilfreich, in dem die genauen Umstände jedes Anfalls notiert werden (s. Kasten). Auch die vorbeugende Einnahme von Arzneien wie Beta-blockern oder Medikamenten gegen epileptische Anfälle kann Migräne-Attacken abwehren. Helmut B. hat all das bereits durchprobiert, die Attacken kamen trotzdem. Auch autogenes Training und Yoga brachten keine entscheidende Wende, bis er durch die Empfehlung eines Kollegen zur Akupunktur kam, die bei vielen Migränepatienten sehr gute Erfolge zeigt. Aus traditioneller chinesischer Sicht beruht das Leiden auf

einem unregelmäßigen Fluss von Yang-Energie im Kopf, also einer Störung des männlichen Anteils der Lebensenergie Qi. Je nach Migränetyp kann ein Zuviel oder auch eine Schwäche des Yang die Beschwerden verursachen. Durch das Nadeln bestimmter Akupunkturpunkte versucht der

Therapeut, das unharmonische Yang zu normalisieren und so die energetische Ursache des migränetypischen, pochenden

Schläfenkopfschmerzes zu beseitigen. Zehn bis 15 Behandlungen zweimal wöchentlich genügen bei vielen Patienten, um sie langfristig von der Migräne zu erlösen oder die Beschwerden zumindest deutlich zu mildern. Auch Helmut B. hat eine sechswöchige Behandlung mit den chinesischen Nadeln geholfen: Die letzte Attacke liegt bei ihm inzwischen acht Monate zurück! ■



Bestimmte Nahrungs- und Genussmittel wie Käse oder Rotwein können Migräne auslösen.

Die fünf Wege der Chinesischen Medizin

Alles dreht sich um Energie

Chinesische Medizin – damit verbinden wir in erster Linie die Akupunktur. Sie ist ein wichtiger Teil der fernöstlichen Heilkunst, doch auch deren Arzneien sowie das Wissen um die Heilkraft der Nahrung spielen eine zentrale Rolle. Zusammen mit Heilgymnastik wie Qi Gong und Heilmassagen helfen sie, die Lebensenergie Qi des Menschen zu harmonisieren und so die Gesundheit zu erhalten.

Sehen Sie“, erklärt Dr. Zhiou in einem Vortrag vor Schülern aus Europa, „Schmerz ist nichts anderes als ein Schrei nach fließender Energie!“ Der renommierte Arzt, der in Peking seit zwei Jahrzehnten ein Lehrinstitut für Chinesische Medizin leitet, bringt seine Auffassung von Krankheit und Gesundheit auf den Punkt: Nicht eine einzelne Ursache macht uns danach krank, sondern eine Störung des Ganzen

– des energetischen Gleichgewichts in unserem Körper.

„Nehmen wir etwa ein Magengeschwür.“, sagt Dr. Zhiou. „Bei Ihnen im Westen wird der Arzt Tabletten verschreiben, die direkt vor Ort wirken, also Symptome wie Magenschmerzen bekämpfen. Wir in China suchen nach dem Ursprung des Symptoms – jener Stelle im Körper, an der die normalerweise gleichmäßig fließende Energie ins Stocken geraten ist. Diese Dishar-

monie versuchen wir zu beseitigen, wir behandeln nicht das Organ Magen, sondern die zum Magen gehörenden Energien!“ Heilen auf Chinesisch heißt also: die Energie Qi (sprich: *tschi*) zu regulieren und deren Komponenten Yin und Yang in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Arzneimittel und Akupunktur, Bewegungs- und Atemübungen, Massagen und eine heilende Ernährung dienen dazu.

Krankheiten nicht zulassen

Die klassischen Heilmethoden der Chinesen werden oft kombiniert, da sie sich gegenseitig ergänzen und in ihrer Wirkung verstärken. So berichtet Dr. Zhiou auch von einer 30-jährigen Frau, die mit schmerzhaften Hautbläschen zu ihm kam. „Ein westlicher Mediziner hätte eine Gürtelrose diagnostiziert und ein Mittel gegen die Schmerzen verschrieben!“ Der Pekingener Arzt dagegen stellte übermäßige „Dickdarm-Hitze“ fest und behandelte seine Patientin mit einem kühlenden Arzneithee aus Löwenzahn.

Zusätzlich nadelte er Akupunkturpunkte auf der Energiebahn des Dickdarms, um die Schmerzen zu lindern. „Um Krankheiten oder Rückfälle zu vermeiden“, so der Arzt, „ist es zudem unverzichtbar, durch unsere Nahrung vorzubeugen!“ Für die Gürtelrosepatientin stellte Dr. Zhiou deshalb auch eine Diät gemäß der chinesischen Ernährungslehre zusammen, die von der therapeutischen Wirkung der Nahrung ausgeht und jedem Lebensmittel ein bestimmtes Temperament zuschreibt – kühl, heiß, warm oder neutral. Die richtige Ernährung, so glauben Chinesen, stärkt die Selbstheilungskräfte und hält gesund. ■

HEILUNG AUF CHINESISCH

Akupunktur

Auf den Leitbahnen des Qi, den Meridianen, liegen Reflexpunkte, deren Stimulation die Organfunktionen beeinflusst. Bei der Akupunktur werden diese Punkte auf der Haut mit hauchdünnen Nadeln gereizt, um störende Energieblockaden zu lösen.

Arzneimitteltherapie

In China ist sie die wichtigste Behandlungsform. Rund 2000 Substanzen sind bekannt, vor allem Kräuter, aber auch mineralische und tierische Stoffe. Meist werden sie als Arzneimittelsud verabreicht, dessen Rezeptur für jeden Patienten individuell er-

stellt wird. In Deutschland bieten viele Apotheken chinesische Arzneien nach westlichen Qualitätsstandards an.

Die chinesische Ernährungslehre

Diese spezielle Ernährungsform unterteilt Lebensmittel nach ihrer Wirkung auf die Energie im Körper: Wirken sie anregend? Kühlend? Wärmend? Mit der Nahrung wird sowohl die Erkrankung behandelt als auch allgemein das Wohlbefinden gestärkt.

Qi Gong und Tai Chi

Die meditativen Körper- und Atemübungen haben

einen dehnenden und anregenden Effekt auf die Energieleitbahnen. Sie dienen der Entspannung und helfen bei vielen Erkrankungen wie etwa Asthma oder bei Schmerzen.

Tuina

Bei dieser traditionellen Massage werden die Akupunkturpunkte behandelt und der Energiefluss normalisiert. Der Therapeut setzt dabei verschiedene Techniken der Finger, Hände und Ellenbogen ein. Muskeln, Haut, Sehnen, Bindegewebe werden massiert, gelockert und gedehnt. Blockaden werden gelöst.

Depressionen

Zurück auf die Sonnenseite

„Schlecht drauf“ sind wir alle mal, meist geht das Stimmungstief aber schnell vorüber. Hält es an, sprechen Ärzte von einer Depression – Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Gereiztheit machen Gemütskranken das Leben zur Qual. Je früher das Leiden behandelt wird, desto besser: Medikamente können aus der seelischen Talsohle helfen, doch gerade bei leichteren bis mittelschweren Depressionen ist auch die Akupunktur eine wirksame Hilfe.

Auf einmal war alles anders“, erzählt Matthias B. und hält kurz inne. „Nie vergesse ich, wie es anfang: Meine Frau und ich waren im Park spazieren. Da kam plötzlich diese bleierne Angst, so aus heiterem Himmel. Dabei war alles so friedlich – der See, die Natur, die Frühlingssonne... Aber in mir drin wurde es auf einmal düster.“

Der 37-jährige Elektriker aus Bonn lächelt entspannt – heute kann er das wieder, ist er doch größter Seelenfinsternis entkommen. Vor fünf Jahren begann sein Leiden: Nicht nur Angstattacken und Panikanfälle, auch Phasen tiefster Niedergeschlagenheit und Verunsicherung waren seither Matthias B.s Begleiter. Oft fühlte er

sich so erschlagen, dass er das Haus tagelang nicht verließ und sich immer mehr von seiner Umwelt isolierte. Alles schien ihm sinnlos.

Die Lebenslust wieder finden

Matthias B. konnte sich über nichts mehr freuen – typische Merkmale einer Depression, jener seelischen Erkrankung, die inzwischen als Volkskrankheit gilt, aber immer noch von den Betroffenen oft verheimlicht wird. Wenn man sie überhaupt erkennt: Das Seelenleiden versteckt sich gern hinter körperlichen Beschwerden wie Asthma, Kopfschmerzen, Schlafstörungen – einer der Gründe, weshalb Betroffene zunächst oft zahllose, ungeeignete Therapien



Nicht einfach nur traurig: Bei depressiven Menschen legt sich oft eine bleierne Schwere auf die Seele.

danken einhergehen, sind Antidepressiva unverzichtbar.

Matthias B. jedoch hat einen anderen Pfad aus dem Seelentief gefunden: Ihm half die Akupunktur in Verbindung mit einer Psychotherapie. Zahlreiche Studien beweisen: Die Nadeln wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und steigern im Körper die Ausschüttung der Glückshormone Serotonin und Endorphin, die unsere Stimmung positiv beeinflussen. Muskeln und Atmung entspannen sich, das Herz schlägt langsamer. Zudem erhöht Akupunktur die Stoffwechselaktivität im limbischen System, einer Hirnregion, die unsere Gefühle steuert. „Die Wirkung der Nadeln merkte ich als Erstes daran“, sagt Matthias B., „dass ich nachts weniger grübeln musste. Nach zehn Sitzungen war ich dann viel ruhiger und meine Lebenslust kam zurück!“ ■

DEPRESSION: EINE KRANKHEIT MIT VIELEN GESICHTERN

Das lateinische Wort *depressio* bedeutet Niederdrücken. In Deutschland leiden rund 4 Mio. Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Ihre Anzeichen sind so individuell wie der Mensch, der an ihr leidet. Die Übergänge von bloßen Stimmungsschwankungen zu einer depressiven Erkrankung sind fließend. Hauptsymptome sind

- gedrückte Stimmung,
- gehemmter Antrieb, Interessenlosigkeit, Energielosigkeit,
- Stimmungstief am Morgen,
- frühes Aufwachen,
- Schlafstörungen in der zweiten Nachthälfte,
- gestörtes, d. h. abwechselnd übersteigertes oder vermindertes Selbstwertgefühl,
- psychosomatische Störungen, z. B. Kopfschmerzen oder chronische Müdigkeit.

Eine Sonderform stellt die Winterdepression dar, die auf den Mangel an Tageslicht zurückgeht. Dieser verursacht Störungen im Serotonin-Stoffwechsel, eines Botenstoffs, der unsere Stimmung beeinflusst. In südlichen Ländern ist die Winterdepression quasi unbekannt.

MIT OBST UND GEMÜSE AUF RADIKALENFANG

Schon wieder ein Fältchen, ein graues Haar mehr? Das Fortschreiten unseres Alterns überprüfen wir gern vor dem Spiegel, doch altern wir auch hinter den Kulissen:



Mit den Jahren sehen wir schlechter – die Augenlinse verliert von Geburt an beständig an Elastizität. Die Knochen verschleifen. Hör-, Geruchs- und Geschmackssinn schwinden. Beim Baby etwa ist letzterer noch so stark, dass auch Ungesalzenes schmeckt, beim 70-Jährigen sind 70 Prozent der Geschmacksknospen auf der Zunge verkümmert, das Essen

schmeckt fad. Warum wir altern, ist umstritten. Eine wichtige Rolle spielen aber so genannte Freie Radikale, das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die bereits beim Atmen, aber auch durch äußere Einflüsse wie UV-Licht oder Rauchen in den Zellen entstehen: Sie durchlöchern Zellmembranen und zerstören Eiweiße. Können die zelleigenen Schutzsysteme all das nicht mehr reparieren, stirbt die Zelle – unser Körper ist wieder ein Stückchen gealtert!

Ganz wehrlos sind wir dagegen jedoch nicht, denn die Zellaggressoren haben natürliche Feinde, die Radikalfänger: Das sind insbesondere die Vitamine C, A und E, die die unheilvollen Moleküle teilweise unschädlich machen. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung scheint daher das beste Rezept, dem Altern ein wenig Wind aus den Segeln zu nehmen.

KOSTEN DER AKUPUNKTUR

Wer sich für eine Akupunkturbehandlung interessiert, sollte vorher auf jeden Fall mit seinem Arzt über die Behandlungskosten sprechen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten lediglich bei Rückenschmerzen und Arthrose des Kniegelenks. Voraussetzung ist jedoch, dass es sich um chronische Beschwerden handelt, die seit mehr als sechs Monaten andauern.

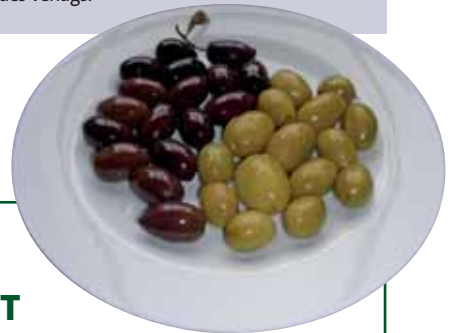
Gezahlt werden zehn, in Ausnahmefällen aber auch 15 Behandlungen pro Jahr. Dabei muss der Arzt die Zusatzbezeichnung Akupunktur führen und eine Kassenzulassung haben.

Für die Behandlung anderer Erkrankungen wie Allergien oder Übergewicht gibt es meist keinen Zuschuss von der (gesetzlichen) Kasse. Diese Leistungen stellt Ihnen der Arzt als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) je nach Aufwand in Rechnung. Er wird Sie vorher über die Zusatzkosten informieren und Sie bitten, eine Einverständniserklärung zu unterschreiben. Bei Privatversicherten und Selbstzahlern gilt für die Kostenertattung in der Regel die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Wichtig: Vor der Behandlung bei der Kasse anrufen und nachfragen.

OLIVEN – GESUND UND SCHMACKHAFT

Sie verkörpern die Küche des Mittelmeers – Oliven und Olivenöl. Und sie stehen hoch im Kurs bei Ernährungsmedizinern: Kalt gepresstes „Extra Virgine“ enthält viel herzschützen-



de ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A und E. Von jeher gilt Olivenöl als heilend für Leber, Magen und Darm. Nach der Chinesischen Medizin hilft es zudem bei Grippe und Halsschmerzen.

BUNTER MITTELMEERSALAT

Rezept für 4 Personen

2 EL Rotweinessig
Saft einer Zitrone
2 EL Rotwein
Meersalz
Schwarzer Pfeffer
1 Bund Basilikum
4 EL kalt gepresstes Olivenöl
2 kleine Zwiebeln
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
4 mittelgroße Tomaten
50 g schwarze Oliven
200 g Blauschimmelkäse
1 Kopf Eisbergsalat
1 Bund Schnittlauch

Meersalz in eine Schüssel geben, mit Rotweinessig, Zitronensaft und Rotwein verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Mit Pfeffer und fein gehacktem Basilikum abschmecken, das Olivenöl darunter schlagen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten und Tomaten ebenfalls in Würfel klein schneiden. Alles zusammen mit den Oliven und der Salatsauce mischen und 15 min durchziehen lassen. Den Käse in kleine Würfel schneiden, Eisbergsalat zerpflücken. Käse und Eisbergsalat zu dem übrigen Salat geben, gut durchmischen und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: **publimed** Medizin und Medien GmbH, Paul-Heysel-Str. 31a, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

Redaktion: Dr. med. Patricio Novoa Lill, Arzt für Innere Medizin (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

Layout: dm druckmedien gmbh, München

Projektleitung: Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 73

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.