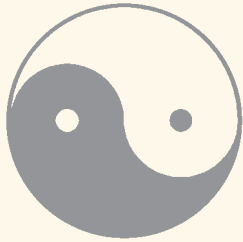


# Akupunktur magazin

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!

## Zu neuer Stärke finden

- **Rheuma**  
Krankheit mit vielen Gesichtern
- **Moxibustion**  
Punktgenau mit Hitze heilen
- **Kinderwunsch**  
Immer wieder banges Hoffen

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## COOL BLEIBEN MIT AKUPUNKTUR

Die amerikanische Stanford University untersuchte in einer Pilotstudie, ob Akupunktur die lästigen Hitzewallungen bei Frauen in den Wechseljahren lindern kann. 29 betroffene Frauen, die durchschnittlich sieben mittelschwere bis schwere Hitzeattacken pro Tag erlitten, nahmen an der Studie teil und wurden in zwei Gruppen unterteilt: Die eine erhielt innerhalb von sieben Wochen neun Akupunkturbehandlungen, die Kontrollgruppe wurde im selben Zeitraum neunmal an un-

wirksamen Punkten, also nur zum Schein genadelt.

Während der Studiendauer notierten die Frauen Anzahl und Stärke der Hitzewallungen. Das Ergebnis eröffnet neue Perspektiven: Zwar ging die Häufigkeit der Hitzewellen in beiden Gruppen nicht wesentlich zurück, die akupunktierten Frauen berichteten jedoch, dass diese wesentlich schwächer und damit auch weniger belastend waren. In der Kontrollgruppe veränderte sich die Intensität nicht.

	Seite
Aus der Forschung	2
Rheuma Krankheit mit vielen Gesichtern	3
Moxibustion Punktgenau mit Hitze heilen	6
Kinderwunsch Immer wieder banges Hoffen	7
Die letzte Seite	8

Fotos: [www.natureasart.de](http://www.natureasart.de) / Hartmut Thorbeck (Titel), Arne Sattler/Dt. Gesellschaft für Rheumatologie e.V., Techniker Krankenkasse (7)

### AKUPUNKTUR NACH SCHLAGANFALL

Die Nadeltherapie stellt eine vielversprechende Behandlungsmöglichkeit für Schlaganfallpatienten dar – zu diesem Schluss kam eine Expertengruppe der Universität Sichuan, China. Sie hatte den derzeitigen Forschungsstand zur Akupunkturtherapie gegen die Folgen eines akuten Schlaganfalls unter die Lupe genommen und insgesamt 14 Studien mit mehr als 1200 Patienten systematisch ausgewertet. Die Patienten hatten aufgrund unterschiedlicher Schlaganfallfolgen, vor allem aber wegen Lähmungen entweder eine Akupunkturtherapie, eine Placeboakupunktur oder keine Therapie erhalten. Im Ergebnis stellte sich den Forschern die Akupunktur als eine sichere Therapiemöglichkeit dar. Bleibende Behinderungen, Pflegebedürftigkeit und sogar Todesfälle nahmen mit der Behandlung deutlich ab.

## SANFTER FINGERDRUCK FÜR BETTNÄSSER

Akupressur kann eine Alternative zur medikamentösen Behandlung von nächtlichem Bettnässen bei Kindern sein. Forscher der Atatürk University in Erzurum, Türkei entdeckten die Wirksamkeit der chinesischen Therapie im Rahmen einer kleinen Studie, an der 24 betroffene Kinder zwischen 4 und 13 Jahren teilnahmen. 12 von ihnen erhielten täglich fünf Sekunden lang an klassischen Akupunkturpunkten eine sanfte Akupressurmassage. Die anderen 12 Kinder wurden medikamentös behandelt.

Die Kinder sowie deren Eltern wurden jeweils zwei Wochen sowie ein, drei und sechs Monate nach Therapiebeginn befragt. Nach einem halben Jahr hatte das Einnässen bei 83 Prozent der mit Akupressur behandelten Kinder vollständig aufgehört und sich auch bei den restlichen Kindern zumindest gebessert. Im Vergleich dazu trat nur bei 58 Prozent der medikamentös behandelten Kinder eine vollständige Besserung ein.

## NADELN VERBESSERN DIE DURCHBLUTUNG

Viele Untersuchungen haben bewiesen, dass Akupunktur gegen Schmerzen wirkt. Trotzdem ist nicht vollständig geklärt, worauf dieser Effekt beruht. Japanische Forscher entdeckten nun, dass Akupunktur zu mehr Stickoxid im Bereich der Akupunkturpunkte führt. Da Stickoxid die Durchblutung anregt, wird ein Zusammenhang mit dem Anti-Schmerz-Effekt der chinesischen Nadeln vermutet, denn schlechte Durchblutung kann zu Schmerzen führen.

An der Studie nahmen zwei Patientengruppen teil, die im Abstand von einer Woche jeweils eine Akupunkturbehandlung bzw. eine Scheinakupunktur bekamen. Eine Stunde nach der echten Akupunktur war bei allen Personen die Konzentration von Stickoxid und damit die Durchblutung im genadelten Bereich deutlich höher als nach der Scheinakupunktur. Die Forscher schließen daraus, dass dies zu der schmerzstillenden Wirkung der Akupunktur beiträgt.

## SCHMERZLINDERUNG IM KRANKENTRANSPORT

Eine Studie des Wiener Roten Kreuzes ging der Frage nach, ob eine Akupressur-Massage im Rettungsdienst zur Schmerzbehandlung leicht bis mittelschwer Verletzter sinnvoll sein kann. Hintergrund der Studie ist die Tatsache, dass Sanitäter kaum Möglichkeiten einer sofortigen Schmerzbehandlung haben, eine schnelle Schmerzlinderung aber nachweislich die Wundheilung verbessert.

An der Studie nahmen 60 Patienten teil: Gruppe eins erhielt eine Akupressur-Massage an wirksamen Akupunkturpunkten, Gruppe zwei eine Scheinakupressur an beliebigen Punkten, Gruppe drei erhielt keine Akupressur. Fazit: Die mit echter Akupressur behandelten Patienten zeigten deutlich weniger Angst und hatten zu 45 Prozent weniger Schmerzen. Die Forscher plädieren daher dafür, die leicht erlernbare und sehr wirksame Akupressur im Rettungswesen häufiger einzusetzen.

# Rheuma

## Krankheit mit vielen Gesichtern

Wenn wir von Rheuma sprechen, meinen wir meist Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken, die häufig an mehreren Stellen gleichzeitig auftreten. Dahinter können sich abgenutzte Knorpel, Gelenk- und Sehnenentzündungen oder auch Wirbelsäulenerkrankungen verbergen. Moderne Medikamente helfen den meisten Rheumatikern zuverlässig, aber auch die chinesische Akupunktur kann rheumatische Schmerzen behutsam lindern.

**H**ätte ich mir keine normale Krankheit aussuchen können?“ Anja P. versucht, ihre ständigen Beschwerden mit Humor zu nehmen. „Mal zieht es schrecklich in den Schultern, dann wieder im Rücken. Außerdem bin ich morgens steif wie ein Brett!“ Und damit nicht genug. Die 56-jährige Verkäuferin aus Augsburg kann den mysteriösen Muskelschmerzen, die bei ihr phasenweise an verschiedenen Körperstellen auftreten, noch eine Reihe weiterer Beschwerden hinzufügen: Händezittern „als hätte ich Parkinson“, schlechter Schlaf, Kopfschmerzen, trockener Mund und oftmals Krämpfe und Schmerzen im Bauch.

„Wer soll daraus denn schlau werden?“, klagt Anja P., obwohl sie inzwischen weiß, woran sie leidet. Denn nach einer Odyssee von Arzt zu Arzt wurde sie schließlich in die Schmerzambulanz einer Klinik überwiesen, wo man Fibromyalgie diagnostizierte, eine entzündliche Erkrankung der Muskeln und Muskelfasern, die oft auch als Weichteilrheuma bezeichnet wird.

Irritierend an dieser noch immer nicht ausreichend erforschten Erkrankung ist, dass nicht nur „ty-

pisch rheumatische“ Symptome wie Muskel- und Sehnen Schmerzen auftreten, sondern auch andere Beschwerden wie etwa Atem- oder Darmprobleme. „Die Fibromyalgie gibt uns noch viele Rätsel auf“, so der Anästhesist und Schmerzexperte, der die Erkrankung bei Anja P. festgestellt hat.

Das Weichteilrheuma, zu dem neben der Fibromyalgie noch andere entzündliche Erkrankungen

an „weichen“ Geweben wie Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln, Bändern oder Unterhautfettgewebe gehören, stellt eine der übergeordneten Kategorien des so genannten rheumatischen Formenkreises dar. Mediziner meiden den eher volkstümlichen Begriff Rheuma, da er keine einheitliche Krankheit oder Diagnose beschreibt. Im Gegenteil, mehr als 400 unterschiedliche Krankheitsbilder zählen zum rheumatischen Formenkreis – Erkrankungen, die teils sehr unterschiedlich verlaufen und unterschiedlich behandelt werden, denen jedoch das „Rheumatische“ gemeinsam ist: Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an Gelenken, Gelenkinnen-

**Typisch für rheumatische Erkrankungen sind schmerzhafte und geschwollene Gelenke an Händen und Füßen.**







## In meinem Körper ist jetzt alles viel leichter

### INTERVIEW

Erst nach zahlreichen Arztbesuchen wurde bei Hannelore Warreyn eine rheumatische Erkrankung festgestellt.

#### ! Ihre Krankheitsgeschichte gab den Ärzten Rätsel auf?!

! Ja. Es war so, ich hatte im März 2005 einen Hörsturz und da hat mich der HNO-Arzt mit Infusionen behandelt, die mir auch geholfen haben. Aber dann habe ich plötzlich, im Mai, einen dicken Unterarm und schreckliche Schmerzen im Ellenbogen bekommen und bin damit zum Orthopäden gegangen. Der Orthopäde hat gesagt, dass es wahrscheinlich eine Venenentzündung ist, wegen der Infusionen, die ich gekriegt habe. Er hat mir ein blutverdünnendes Mittel verschrieben.

#### ! Gingen die Beschwerden durch das Medikament zurück?

! Ach nein, im Gegenteil! Ich bin dann zum Internisten, der hat eine Blutsenkung gemacht und eigentlich nichts gefunden. Deshalb hat er mich zum Neurologen geschickt. Der hat die Nervenbahnen untersucht, aber da war auch alles ok. Schließlich war ich dann vier Tage im Krankenhaus, weil mein Unterarm total geschwollen war, es war wie ein Lymphstau.

#### ! Und dann haben Sie an Rheuma gedacht?

! Ich habe in einer Zeitung etwas über Rheumaspezialisten gelesen und

gedacht, vielleicht kann mir so einer helfen. Ich habe auch einen in meiner Nähe gefunden, der hat dann alle möglichen Untersuchungen gemacht und mir Chinin verschrieben. Das ist ja eigentlich ein Erkältungsmittel, glaube ich. Meine Beschwerden sind aber nicht besser geworden, das Gewebe am Unterarm und um den Ellenbogen war schon total verklebt, und ich habe so komische Klümpchen im Ellenbogengewebe und in den Kniekehlen gekriegt. Das war sehr schmerzhaft! Das einzige, was ein bisschen gelindert hat, waren Umschläge mit Quark und Retterspitz.

#### ! Wie kamen Sie auf die Idee, sich akupunktieren zu lassen?

! Naja, ich habe dann auch noch Kreuzschmerzen gekriegt, jeden Tag hat mir was anderes wehgetan. Die Schmerzen sind im Körper gewandert. Ich habe dann beschlossen, eine Kur zu machen, weil ich nach all den Diagnosen endlich mal eine richtige Behandlung wollte. In der Kurklinik war ein Arzt, der sagte, dass ich Fibromyalgie habe. Er hat eine Behandlung mit Akupunktur in Verbindung mit Procain-Injektionen vorgeschlagen. Das ist so ein lokales Betäubungsmittel.

#### ! Wie verlief diese kombinierte Therapie?

! Also, zuerst hat der Doktor mich immer abgetastet – Arme, Beine, Hüfte usw. An den Stellen, wo es beim Draufdrücken wehgetan hat, hat er mir das Procain unter die Haut gespritzt. Danach habe ich Akupunktur bekommen. Der Arzt hat die Nadeln immer an den schmerzhaften Punkten gesetzt. Mal am Ellenbogen, meistens auch zwischen Daumen und Zeigefinger, am Fuß, in den Kniekehlen. Ich bin dann immer 20 Minuten mit den Nadeln liegen geblieben, das Ganze zweimal pro Woche.

#### ! Wurden Ihre Beschwerden nun endlich besser?

! Also, ich bekomme diese Behandlung mit Unterbrechungen jetzt seit einem Dreivierteljahr und ich muss sagen, mein Körper ist jetzt viel ausgeglichener und zufriedener, es ist schwer zu beschreiben. Und die Schmerzen, Schwellungen und Knötchen an den Sehnenansätzen sind auch weg, Gott sei Dank! Ich habe jetzt das Gefühl, dass alles in meinem Körper leichter ist, nicht mehr so verklebt. Ich komme jetzt wieder gut zurecht, wenn es so bleibt, bin ich sehr zufrieden!

haut und Gelenkkapseln, Knochen, Muskeln oder Sehnen. „Wir verstehen unter Rheuma im Prinzip alle Krankheiten im Bereich des Bewegungsapparates, die nicht durch eine Verletzung oder durch tumoröse Veränderungen verursacht sind!“, erklärt der Arzt.

#### Rheumatische Erkrankungen werden oft nicht erkannt

Der Begriff Rheuma leitet sich vom griechischen Wort für „fließen“ ab und verweist auf den fließenden, von Rheumatikern oft auch als reißend beschriebenen Schmerz. Typisch ist, dass sie bevorzugt im Ruhezustand auftreten und nachts oft so stark werden, dass die Betroffenen nicht schlafen können. Auch die berühmte Morgensteifigkeit kennen Rheumatiker nur allzu gut: Nach dem Aufstehen sind Glieder und Gelenke unbeweglich und steif. Erst im Laufe des Vormittags kehrt die normale Gelenkigkeit zurück.

Rheumatische Symptome werden anfangs oft verkannt: Knie-schmerzen werden als Meniskusproblem oder Überlastung fehlgedeutet, morgentliche Rückenschmerzen auf eine schlechte Matratze oder falsches Liegen zurückgeführt. Eine genaue Untersuchung durch einen Arzt ist deshalb unverzichtbar. Zur Diagnostik gehören vor allem Blutuntersuchungen sowie Röntgenaufnahmen, Ultraschall oder eine Kernspin-Tomographie.

#### Häufig sind kleine Gelenke betroffen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises in mehrere Gruppen unterteilt, zu denen neben dem Weichteilrheuma auch die degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen gehören, also verschleißbedingte Gelenkveränderungen,

von Medizinern als Arthrosen bezeichnet.

Die wichtigste Gruppe stellen die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen dar, deren Hauptvertreterin die chronische Polyarthritiden ist. Sie verursacht Symptome wie man sie gemeinhin mit Rheuma verbindet: entzündete, schmerzhaft geschwollene und gerötete Gelenke, an denen es im weiteren Verlauf der Erkrankung oft zu schweren Deformationen kommt. Typisch ist auch, dass stets viele meist kleine Gelenke wie Finger-, Zehen- oder Handgelenke erkranken. Ein weiteres Merkmal ist der symmetrische Befall: Es sind stets beide Körperseiten betroffen, etwa die Fingergrundgelenke beider Hände. Die Ursache der chronischen Polyarthritiden ist leider noch immer unbekannt.

So vielfältig die rheumatischen Krankheitsbilder, so vielfältig sind die Behandlungsansätze. „Es gibt keine einheitliche Rheumatherapie“, erläutert Anja P.s Arzt. „Jeder Patient muss eine individuelle Behandlung erhalten.“ Moderne Konzepte kombinieren verschiedene Methoden: Ein wichtiges Element der Rheumatherapie sind insbesondere Medikamente wie Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel – kortisonfreie, nicht-steroidale Antirheumatika und kortisonhaltige Kortikosteroide. Hinzu kommen spezifische, lang wirkende Antirheumatika, die Mediziner auch als krankheitsmodifizierende Medikamente bezeichnen, da sie die chronischen Entzündungen in Gelenkknorpeln und Knochen aufhalten oder verringern sollen.

Ergänzt werden die Medikamente durch Krankengymnastik oder Ergotherapie, bei der die Betroffenen lernen, ihre Gelenke im Alltag zu schonen. Auch Massagen oder Wärmetherapie gehören zur Rheumabehandlung, in einigen Fällen auch Entspannungstraining und psychologische Hilfen für eine bessere Schmerzbewältigung.

### Lernen, mit dem Schmerz umzugehen

Speziell bei der Fibromyalgie spielen diese Techniken der Schmerzverarbeitung eine immer größere Rolle – auch Anja P. nimmt jetzt an einem Trainingsprogramm teil, durch das sie lernt, anders mit ihren Schmerzen umzugehen. Da bei der Fibromyalgie keine der gängigen Therapien befriedigende Erfolge zeigt, bauen neue Ansätze vor allem auf Gesprächstherapie und Methoden, die dabei helfen, gewohnte Muster der Schmerzwahrnehmung zu durchbrechen.

Die ganzheitlich denkende Chinesische Medizin ergänzt diese Verfahren hervorragend und hat sich besonders bei Fibromyalgie und bestimmten Arthrosen, in einigen Fällen auch bei der chronischen Polyarthritiden bewährt. Aus chinesischer Sicht sind diese Erkrankungen Blockaden im Fluss der Lebensenergie Qi (sprich *tschi*), die gelöst werden müssen – etwa durch die harmonisierende Heilgymnastik Tai Chi oder durch Akupunktur, die den Qi-Fluss reguliert und auf Körper und Seele einwirkt. Da die bei Fibromyalgie schmerzempfindlichen Druckpunkte auf der Haut teils mit klassischen Akupunkturpunkten übereinstimmen, eignen sich die chinesischen Nadeln zudem sehr gut dazu, schmerzhaft Muskelverkrampfungen zu lösen. Anja P. ist optimistisch: „Das tut mir irgendwie unheimlich gut. Ich bin ja erst dreimal genadelt worden, aber ich fühle mich schon viel relaxter!“ ■

## ARTHRITIS – RECHTZEITIGES ERKENNEN IST WICHTIG

Die häufigste und bedeutendste der rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen ist die *chronische Polyarthritiden* oder *rheumatoide Arthritis*. Bei dieser schwerwiegenden Erkrankung ist es besonders wichtig, dass sie möglichst früh erkannt und behandelt wird, da sie nicht nur die Gelenke befällt, sondern darüber hinaus zu bedrohlichen Entzündungen der Augen, des Herzmuskels, der Gefäße oder anderer Organe führen kann. Folgende Frühwarnsymptome deuten auf eine rheumatoide Arthritis hin:

- Morgensteifigkeit der Hand- und Fingergelenke, die länger als 1 Stunde anhält,
- Durchblutungsstörungen einzelner Finger,
- Schmerzen und/oder Schwellungen an den selben Gelenken beider Körperseiten, z. B. der Fingergelenke der rechten und linken Hand oder beider Ellenbogengelenke,
- Gelenkentzündung an mindestens drei Gelenkregionen gleichzeitig,
- Bildung von genannten Rheumaknoten.

Die Diagnose der rheumatoiden Arthritis erfolgt durch einen Internisten oder einen Rheuma-Facharzt. Zu ihr gehören

- eine gründliche körperliche Untersuchung,
- Blutuntersuchungen,
- Röntgenaufnahmen,
- Ultraschall,
- Kernspin-Tomographie,
- spezielle Aufnahmen der Knochenstruktur mittels Szintigraphie.

Eine Röntgenaufnahme der Hände und Vorfüße zeigt je nach Stadium typische Veränderungen wie z. B. Knochen-schwund im Bereich der Gelenke, Knochen- und Knorpeldefekte, ausgekugelte Gelenke und Verknöcherungen. Methoden wie Szintigraphie, Ultraschall und Kernspin-Tomographie können entzündliche Veränderungen in den Gelenken schon in einem besonders frühen Stadium zeigen. Manchmal wird auch eine Gewebeprobe der Gelenkinnenhaut entnommen und auf Veränderungen untersucht.

# Moxibustion

## Punktgenau mit Hitze heilen

Wer glaubt, gegen seine Beschwerden sei kein Kraut gewachsen, sollte es mal mit Moxakraut probieren – Chinesen verwenden es traditionell bei der Moxibustion. Statt der Nadeln wirkt hier die Wärme glühender Kräuter auf die Akupunkturpunkte ein: Die Lebensenergie Qi kann dadurch besser fließen und Beschwerden werden sanft geheilt.

**Z**arte Rauchfäden steigen von den kleinen, glimmenden Zylindern auf, die der Arzt auf dem Rücken seiner Patientin platziert hat. Irma B. liegt auf dem Bauch, lauscht leiser Hintergrundmusik und gibt sich dem würzigen Duft hin, der die Behandlung begleitet. „Es ist so wohltuend und angenehm!“, sagt Irma B. und meint die Wärme, die die Moxakegel, diese glühenden Röllchen aus getrocknetem Heilkraut bis tief in das Gewebe hinein verströmen. Der Arzt sieht, dass die Haut sich rötet. „Jetzt müsste es richtig heiß werden, stimmt’s?“, fragt er. Die 50-Jährige bejaht, worauf der Arzt die vier Moxakegel, die zum Schutz der Haut auf Ingwerschei-

ben liegen, auf andere Punkte setzt. Alle 30 bis 40 Sekunden verschiebt er die „heilenden Glimmstengel“, wie Irma B. die Moxaröllchen scherzhaft nennt.



Die Wärme dringt tief in das Gewebe ein. Verspannungen können sich so lösen.

Der Wärmereiz stimuliert klassische Akupunkturpunkte auf dem Rücken, die der Arzt aufgrund Irma B.'s Beschwerden ausgewählt hat. Die Moxa-Behandlung, auch als Moxibustion bezeichnet, soll die chronischen Rückenschmerzen der Grafikerin lindern, eine Folge ständiger Computerarbeit. Irma B. ist voller Hoffnung: „Mein Rücken fühlt sich schon viel lockerer an!“

### Verbesserte Blutzirkulation

Das japanische Wort *mogusa* bedeutet so viel wie „brennende Kräuter“ und beschreibt, was bei der Moxabehandlung geschieht: Moxakraut – meist getrockneter Beifuß – wird über den Akupunkturpunkten abgebrannt. Die so entstehende Wärme soll den Fluss der Lebensenergie Qi (sprich *tschi*) regulieren und Krankheiten heilen oder ihnen vorbeugen. Besonders chronische Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, chronische Bronchitis und Asthma, aber auch Erschöpfung und Depressionen sprechen häufig sehr gut auf das Moxen an.

Auch westliche Mediziner wenden inzwischen die Moxamethode an. Aus ihrer Sicht geht der Heileffekt auf eine erhöhte Durchblutung des Gewebes zurück. Messungen zeigen, dass Moxibustion die Produktion der roten Blutkörperchen deutlich steigert und die Abwehrkräfte des Körpers unterstützt. Zudem stimuliert der Wärmereiz vermutlich die Nervenenden in der Haut. „Auf mich wirkt das Moxen einfach wunderbar beruhigend und entspannend!“, sagt Irma B. „Allein dadurch fühle ich mich schon viel besser.“

### GESUND DURCH WÄRME

Bei der Moxibustion werden die Akupunkturpunkte mit glühendem Moxakraut stimuliert. Die bei uns gebräuchlichsten Formen dieser Therapie sind: **Indirekte Moxibustion**  
Kleine Moxakegel werden auf Ingwer-Scheiben gelegt, die als Isolierschicht dienen, damit die Haut nicht zu heiß wird. Kurze Zeit nachdem die Kegel angezündet werden, dringt intensive Wärme in das Gewebe ein. Ist ein

Hitzegefühl am Akupunkturpunkt zu spüren, wird der Moxakegel zum nächsten Punkt geschoben.

#### Moxazigarren

Moxazigarren nennt man getrocknetes Beifußkraut, das in dünnes Papier gerollt wurde. Diese Zigarren werden angezündet und in einem Abstand von etwa 1 cm an die Akupunkturpunkte gehalten. Sobald sich ein Hitzegefühl bemerkbar macht, wird die glimmende

Moxazigarre wieder entfernt (3 bis 4 cm) und kurz darauf wieder der Haut angenähert.

#### Moxibustion mit Nadeln

Auf eine speziell geformte Akupunkturnadel mit Metallgriff wird Moxawolle befestigt und angezündet. Die Hitze wird über die Nadel punktförmig tief ins Gewebe geleitet. Der Patient empfindet dabei eine angenehme, wohlige Wärme, die sich innerlich ausbreitet.

# Kinderwunsch

## Immer wieder banges Hoffen

Die Sehnsucht nach einem eigenen Kind gehört zu unseren Urbedürfnissen, umso schwerwiegender ist es, wenn sie unerfüllt bleibt. Ungewollte Kinderlosigkeit lastet wie ein dunkler Schatten auf einer Beziehung. Sie muss jedoch kein Schicksal sein, denn die moderne Medizin kann vielen Paaren helfen. Auch die chinesische Akupunktur kann die Schwangerschafts-Chancen verbessern – allein oder in Verbindung mit westlichen Therapien.

**I**ch habe nur noch Schwangere und glückliche Mütter mit Kinderwagen gesehen!“, erzählt Birgit Z. „Mich hat nur eins beschäftigt: Warum bekomme ausgerechnet ich kein Kind?“ Sechs Jahre lang hatte die Kölner Zahntechnikerin vergeblich versucht, schwanger zu werden. Mit jeder neuen Monatsblutung verlor die heute 43-Jährige ein Stück Hoffnung, schien die biologische Uhr etwas schneller zu ticken. „Ich hatte wirklich auf alles geachtet“, erzählt Birgit Z.: Sex zum Zeitpunkt des erwarteten Eisprungs, gesundes Essen, wenig Stress. Doch

ohne Erfolg. „Mein Frauenarzt riet mir, einfach nicht mehr daran zu denken. Er hatte leicht reden!“ erzählt die Kölnerin.

Gemeinsam mit ihrem Mann suchte sie schließlich ein Kinderwunschzentrum auf. Blutuntersuchungen zeigten, dass Birgit Z. unter hormonellen Schwankungen litt. Sie erhielt deshalb eine Hormonstimulations-Therapie: In jedem Zyklus wurde ihr bis zum Eisprung das Hormon FSH (follikelstimulierendes Hormon) gespritzt, das die Reifung der Eizellen anregt. Doch der Erfolg blieb noch immer aus.



Ein eigenes Kind – nicht immer erfüllt sich dieser Wunsch ohne Probleme.

Wie Birgit Z. und ihrem Mann ergeht es schätzungsweise 1 Million Paaren in Deutschland: Sie bleiben ungewollt kinderlos – eine schwere Belastung, an der viele Beziehungen zerbrechen.

### Die Fruchtbarkeit unterstützen

Die Ursachen des Problems sind vielfältig, immer häufiger vermindern etwa Umweltgifte die Fruchtbarkeit. Auch von der Schilddrüse oder der Hypophyse, dem Hormonzentrum im Gehirn, können Störungen ausgehen, die eine Schwangerschaft verhindern. Mögliche Fehlbildungen der

Eierstöcke, Eileiter oder Gebärmutter sowie Erkrankungen der Gebärmutter Schleimhaut kommen hinzu. Beim Mann können Erkrankungen der Hoden zu fehlgebildeten Spermien führen.

Paare, bei denen eine dieser Störungen diagnostiziert wurde, müssen dennoch nicht kinderlos bleiben, denn die moderne Fortpflanzungsmedizin kennt viele Therapiemöglichkeiten. Birgit Z. verhalf die Hormonbehandlung schließlich in Verbindung mit Akupunktur zum Wunschkind. Die chinesischen Nadeln regulieren den Zyklus und fördern die für eine Schwangerschaft so wichtige Durchblutung der Gebärmutter. Zahlreiche Studien zeigen, dass Akupunktur den Erfolg einer Fruchtbarkeitsbehandlung erhöht, wie bei Birgit Z. „Ich bin so stolz und glücklich!“, strahlt sie. Ihre kleine Nadja ist jetzt 5 Jahre. ■

### WAS TUN, DAMIT DAS WUNSCHKIND KOMMT?

Wenn organisch oder hormonell bei beiden Partnern keine Störungen vorliegen:

**Nikotin und Alkohol**  
Raucherinnen sind häufiger unfruchtbar als Nichtraucherinnen. Auch bei Männern beeinflussen die inhalierten Schadstoffe die Spermienproduktion. Regelmäßiger Alkoholkonsum beeinflusst den Hormonhaushalt und führt zu Störungen bei der Eireifung. Bei Männern redu-

ziert er die Samendichte und erhöht den Anteil fehlgebildeter Spermien.  
**Gesunde Ernährung**  
Viel Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukte essen! Schon vor einer geplanten Schwangerschaft sollten Frauen Folsäure einnehmen. Sie ist wichtig für die Empfängnisfähigkeit. Männer sollten für eine optimale Spermienproduktion auf eine gute Zink-Versorgung achten.

#### Sex zur richtigen Zeit

Für eine Schwangerschaft ist Sex an den 3 bis 5 fruchtbaren Tagen, also kurz vor oder während des Eisprungs unverzichtbar! Damit die Spermien besser zum Eileiter kommen, sollte die Frau nach dem Verkehr eine Weile den Po höher lagern. Männer sollten eine halbe Stunde vor dem Liebesakt nicht mehr ihre Blase entleeren. Urin ist sehr samenfeindlich.



## TIEFDRUCK IM KOPF

**A**lles nur Einbildung oder gibt es Wetterföhligkeit wirklich? Rund die Hälfte der Bevölkerung glaubt, dass sie wetterföh-

zen, Migräne, Müdigkeit, schlechte Laune oder Schwindel auslösen kann. Die wetterbedingten Zipperlein sind aber keine



Föhn kann bei vielen Menschen Kopfschmerzen auslösen.

lig ist und Luftdruckfronten, Tiefs oder Gewitter körperlich und seelisch spürt – oft schon Tage im Voraus. Auch Medizinmeteorologen bestätigen, dass ein Wetterwechsel bei empfindlichen Menschen Symptome wie Gelenkschmer-

Krankheit, sie sind ein Schutzreflex: Achtung, es wird kälter! Vorsicht, Hitze droht! Dank dieser Warnsignale kann sich der Körper auf einen Wetterumschwung einstellen – in grauer Vorzeit konnte dies lebensrettend sein.

Studien haben gezeigt, dass Frauen stärker reagieren als Männer, ebenso Ältere, Herzranke, Asthmatiker und Rheumatiker. Nicht nur Schwankungen des Luftdrucks, die der tatsächlichen Wetterfront oft Tage vorausgehen, machen Probleme. Beschwerden können auch durch vibrierende Luftmassen, durch Fallwinde wie den alpinen Föhn oder bei Sferics entstehen, das sind elektromagnetische Impulse, die bei Gewittern auftreten. Im Radio hört man sie als Knistern und Knacken, bei Wetterföhlingen lassen sich unter Sferics-Einfluss veränderte Hirnströme messen. Warmluft wiederum kann depressiv machen oder den Blutdruck senken, Kaltluft fördert Asthma und Polyarthrit...

### Kosten der Akupunktur – Empfehlungen der ärztlichen Akupunktur-Fachgesellschaften

- Zur Behandlung chronischer Erkrankungen sind in der Regel 12–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach Krankenkasse und Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung ganz oder zum Teil übernommen. Gibt es keinen Zuschuss, 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 Arzneikräutherapie, 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. Wichtig: Vor der Behandlung bei der Krankenkasse nachfragen.



**D**ie eine ist lieblich-süß und stammt aus den Tropen, der andere schmeckt durch seine ätherischen Öle würzig-markant und kommt vom Mittelmeer. Zusammen ergeben die sanftgelbe Honigmelone und die saftigen Stiele

## ERFRISCHENDER SOMMERSNACK

des Staudensellerie einen aromatischen Mix, der vor Vitamin B und C sowie Mineralien wie Eisen, Kalzium und Niacin strotzt. Der Salat wirkt entwässernd und kühlend, regt den Stoffwechsel an und normalisiert aus chinesischer Sicht die Energie der Leber.

### STAUDESELLERIESALAT MIT HONIGMELONE

Rezept für 4 Personen

300 g Staudensellerie  
150 g Honigmelone  
150 g Erdbeeren  
4 EL Mandelblättchen  
100 g Joghurt  
1 EL Kräuteressig  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer

Staudensellerie in feine Streifen schneiden und Erdbeeren halbieren. Honigmelone in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Kräuteressig, Zitronensaft und Olivenöl zu einer Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Salat auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten und mit den halbierten Erdbeeren umlegen. Mit Mandelblättchen garnieren.

## Akupunkturmagazin

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

**VERLAG:** publi<sup>med</sup> 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:** publi<sup>med</sup> 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.