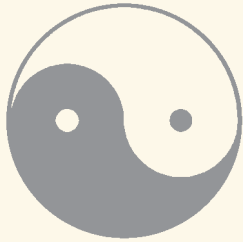


# Akupunktur magazin

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!



## Vitalität fördern

- **Aufbaueffekte durch Akupunktur**  
Nadeln für mehr Wohlbefinden
- **Koreanische Handakupunktur**  
Die Therapie, die auf der Hand liegt
- **Erkältungskrankheiten**  
Abwehr im Abseits

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## SPANNUNGSFREI DURCH LASERLICHT

**C**hronischer Spannungskopfschmerz ist weit verbreitet und kann die Lebensqualität stark einschränken. Forscher der University of Medical Sciences in Isfahan, Iran, untersuchten daher in einer aktuellen Studie an 50 Personen, ob Laserakupunktur diese Beschwerden lindern kann. Die Patienten wurden in eine Test- und eine Kontrollgruppe eingeteilt: Erstere erhielt innerhalb von drei Wochen zehn Laserakupunktur-Behandlungen. Die Placebogruppe wurde an den glei-

chen Punkten behandelt, die Laserenergie war jedoch auf Null herabgesetzt.

Im Blickpunkt standen vor allem die Intensität der Kopfschmerzen, die Dauer der Schmerzattacken sowie die Anzahl der Schmerztage pro Monat. Alle Daten wurden in einem Schmerztagebuch festgehalten. Fazit: Während sich in der Placebogruppe praktisch keine Veränderungen zeigten, waren bei der Testgruppe deutliche Verbesserungen in allen drei Bereichen feststellbar.

## ELEKTRISCHE REIZE LINDERN GEBURTSSCHMERZ

**E**ine koreanische Studie widmete sich der Frage, ob eine TENS-Behandlung (= transkutane elektrische Nervenstimulation) Geburtsschmerz lindern kann. Hierbei werden Nerven bzw. Akupunkturpunkte mit sehr niedrigen Stromimpulsen gereizt. Die Forscher bildeten für ihre Studie zwei Gruppen mit 52 bzw. 53 Schwangeren: Gruppe eins wurde während der Eröffnungsphase der Geburt an echten Akupunkturpunkten behandelt. Die anderen Frauen erhielten nur eine Placebostimulation.

Die Patientinnen stuften ihre Schmerzen während der Geburt auf einer Skala ein. Außerdem wurden sie nach der Entbindung gefragt, wie zufrieden sie mit der Schmerzbehandlung seien. Die Patientinnen mit der TENS-Stimulation gaben eine wesentlich geringere Schmerzintensität an. Hier sanken die Schmerzwerte bei 62 Prozent der Frauen, in der Placebogruppe lediglich bei 14 Prozent. 96 Prozent der Frauen aus der TENS-Gruppe waren zufrieden mit der Schmerzlinderung, in der Placebogruppe waren es nur 66 Prozent.

## HILFE FÜR DIE PROSTATA

**P**lötzlicher Harndrang, brennende Schmerzen beim Wasserlassen – eine chronische Prostatitis ist sehr belastend und gilt zudem als schwer therapierbar. Dass Akupunktur hier helfen kann, zeigten nun kanadische Wissenschaftler anhand einer kleinen Pilotstudie. Zwölf Männer, die an einer chronischen Entzündung der Prostata litten und bei denen herkömmliche Therapien keine Besserung gebracht hatten, nahmen an der Studie teil: Sie wurden sechs Wochen lang zweimal wöchentlich mit den chinesischen Nadeln behandelt.

Elf der zwölf Männer gaben nach diesem Zeitraum an, dass sich die Schmerzen beim Wasserlassen deutlich verringert und die Lebensqualität dadurch verbessert hatte – ein Effekt der bei acht der Patienten auch noch längere Zeit nach der Behandlung anhielt.

|  | Seite |
|--|-------|
| Aus der Forschung  | 2     |
| Erkältungskrankheiten<br>Abwehr im Abseits                         | 3     |
| Koreanische Handakupunktur<br>Die Therapie, die auf der Hand liegt | 6     |
| Stärkung durch Akupunktur<br>Nadeln für mehr Wohlbefinden          | 7     |
| Die letzte Seite   | 8     |

Fotos: Vincent Kocher/www.foto-kocher.com (Titel), Bayer Vital (3), Seirin-Bildatlas der Akupunktur/KVM-Verlag (6), J. Heimerl/pixelio (7), Dr. M. Lange (8)

## ÖRTLICHE BETÄUBUNG AUF CHINESISCH

**A**merikanische Schmerzforscher untersuchten, ob Akupunktur sich zur örtlichen Betäubung bei einer Elektromyographie (EMG) eignet. Diese Untersuchung ist bei vielen Nerven- und Muskelkrankungen notwendig und kann schmerzhaft sein, da dabei feine, nadelähnliche Elektroden in die Haut gestochen werden, um die Muskelaktivität aufzuzeichnen. Das Problem: Empfindet der Patient während der Untersuchung Schmerzen, kann dies die Messdaten verfälschen.

An der US-Studie nahmen 51 Personen teil, die in eine Testgruppe und eine Kontrollgruppe eingeteilt wurden. Die Teilnehmer der Testgruppe wurden an bestimmten Akupunkturpunkten genadelt, die der Kontrollgruppe erhielten eine Scheinakupunktur an beliebigen Punkten. Im Anschluss an die Elektromyographie beurteilten alle Patienten ihre Schmerzen. Das Ergebnis: In der Testgruppe wurden die Schmerzen als deutlich leichter eingestuft als in der Kontrollgruppe.

## TAI CHI ODER WALKING?

Eine Gemeinschaftsstudie der Harvard Medical School in Boston sowie der Columbia University in New York, USA hat die Vorzüge der Bewegungsmeditation Tai Chi mit denen von Walking verglichen.

19 ältere Frauen im Durchschnittsalter von 71 Jahren nahmen an der Untersuchung teil und übten drei Monate lang einmal wöchentlich eine Stunde lang Tai Chi. Die chinesische Heilgymnastik erwies sich als eine wirksame Möglichkeit, zahlreiche Aspekte wie Pulsfrequenz, Atemvolumen, Kraft, Gleichgewicht und psychisches Wohlbefinden zu verbessern. In bestimmten Bereichen wie Kraft in den Beinen, Balance und Beweglichkeit war sie sogar wirksamer als Walking.

# Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit

## Abwehr im Abseits

Drei Tage kommt er, drei Tage bleibt er, drei Tage geht er – so lautet die Faustregel bei einem grippalen Infekt, der häufigsten Infektionskrankheit überhaupt. Normalerweise dauert der „Katarrh“ auch nicht länger, doch wehe, wenn Husten und Schnupfen chronisch werden! Wer eine banale Erkältung nicht ernst nimmt und richtig ausheilt, kann ernsthaft erkranken. Die Therapie ist dann oft langwierig und nicht immer zufriedenstellend. Doch die chinesische Akupunktur steigert den Behandlungserfolg: Sie stärkt das Immunsystem und lässt die Lebensenergie Qi harmonisch fließen.

**S**ind Sie erkältet? Sie klingen so verschnupft!“ Bemerkungen wie diese war Peter F. gewohnt. Vier Jahre lang hatte sich der Münchner Immobilienmakler mit „Dauerschnupfen“ herumgeschlagen, wie er es nannte: ständige Erkältungen, auf die stets Entzündungen der Nasennebenhöhlen folgten, dazu Kopfschmerz und oft auch ein hartnäckiger, trockener Husten. Mehr als einen Arzt hatte der 53-Jährige aufgesucht. Doch die Diagnose war überall gleich: rezidivierende Sinusitis, also eine wiederkehrende Nasennebenhöhlenentzündung, und chronisch-obstruktive, das heißt eine mit asthma-ähnlichen Atemproblemen einhergehende Bronchitis. Peter F. beschreibt es so: „Die Nase war zu, in der Brust war alles verschleimt und das Atmen war zeitweise eine Qual!“ Inhalationen, Bronchialsprays, Spülungen der Nasennebenhöhlen, schnupfenlösende Mittel und immer wieder auch Antibiotika – all das brachte zwar Linderung, doch nur vorübergehend. Die Beschwerden kamen immer wieder zurück. Peter F.s Hausarzt zog ein ernüchterndes Fazit: „Solange wir Ihre Nebenhöhlengeschichten nicht in den Griff kriegen,



werden Sie auch die Probleme eine Etage tiefer nicht los!“ – er meinte damit die Bronchitis. Peter F. war verzweifelt. Was sollte er noch tun, um die ständigen Rückfälle zu vermeiden?

Während eine Erkältung – Mediziner sprechen lieber von

einem grippalen Infekt – normalerweise nach etwa einer Woche abklingt, nistete sie sich bei Peter F. dann erst richtig ein. „Was ist eigentlich mit Ihrem Immunsystem los?“ fragte schließlich sein Allgemeinarzt, der auch chinesische Heilmethoden anwendet. Er forderte Peter F. auf, seinen Lebensstil zu überdenken. Gab es Dinge, die seine Abwehr schwächten? Der Immobilienmakler ging in sich: Ja, er hatte zu viel Stress im Job. Ja, er rauchte noch immer, trotz seiner Anfälligkeit für Infekte. Ja, er aß oft tagelang nichts „Gesundes“ wie Obst oder Gemüse, bewegte sich wenig, saß viel am Schreibtisch und noch mehr im Auto. Hatte sein Körper von dieser Nachlässigkeit „die Nase voll“?

### Viren nutzen ein schwaches Immunsystem

Eine Sinusitis, also eine akute oder chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen, ist oft Folge einer verschleppten Erkältung, kann aber auch durch Viren oder Bakterien verursacht werden. In beiden Fällen begünstigt eine gestörte Abwehr das Starkwerden der Krankheitserreger, die durch Tröpfcheninfektion, also Niesen, Husten oder durch Berührungskontakt übertragen werden. Prof. Markus H., Hals-Nasen-Ohrenexperte an einer Münchner Klinik meint dazu: „Es ist enorm wichtig, eine Erkältung nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und sie richtig auszukurieren. Man sollte dem Immunsystem Ruhe und Zeit für die Infektabwehr geben!“ Wird diese Abwehrarbeit etwa durch Stress, zu wenig Er-

**Wer an häufig wiederkehrendem Schnupfen und Husten leidet, sollte auch sein Immunsystem stärken.**



## Am liebsten hätte ich mir den Kopf abgeschraubt

### INTERVIEW

Sandra Nickel, 40 Jahre, arbeitet als Erzieherin und hatte viele Jahre mit immer wiederkehrenden Stirnhöhlenentzündungen zu kämpfen.

#### ? Sie hatten chronische Probleme mit der Stirnhöhle?

! Ja, 17 Jahre lang! Ich hatte immer wieder Stirnhöhlenentzündungen, aber vor allem vereiterte Kieferhöhlen. Der geringste Schnupfen hat sich bei mir sofort in die Kieferhöhlen verlegt. Das hat mir dann wochenlang zu schaffen gemacht.

#### ? Welche Symptome hatten Sie?

! Ach, es war eine Qual. Ich habe ständig Kopfweg gehabt und einen ekligsten Stockschnupfen. Beim Bücken hat es fürchterlich in der Stirn und in den Kieferhöhlen gepocht, oft hat das alles auch in die Zähne ausgestrahlt, außerdem hatte ich Ohrenschmerzen. Am liebsten hätte ich mir den Kopf abgeschraubt, ehrlich. Ich war auch sehr oft krankgeschrieben.

#### ? Woher kamen diese Beschwerden?

! Ich habe mehrere HNO-Ärzte aufgesucht. Alle haben gesagt, dass das Ganze an meiner krummen Nasenscheidewand liegt.

#### ? Wie wurden Sie behandelt?

! Die haben mir dann immer wieder den Knochen durchbohrt, damit der Eiter abfließen kann. Ein paar Mal hat man mir auch die Kiefer- und Nebenhöhlen durchgespült, außerdem habe ich jede Menge Antibiotika genommen. Die haben mir meistens auch geholfen, wofür ich ja schon sehr dankbar war, aber die Beschwerden sind nach ein paar Wochen immer wieder zurückgekommen.

#### ? Sie wollten sich trotzdem nicht operieren lassen?

! Nein, also davor hat es mir irgendwie gegraut. Die Ärzte haben mir zwar versichert, dass nur eine operative Korrektur der Nasenscheidewand meine Probleme beseitigen kann, aber ich wollte zuerst noch eine alternative Heilmethode versuchen. Ich habe dann einen HNO-Arzt gefunden, der mich homöopathisch behandelt hat, außerdem habe ich eine Spritzenkur und Bestrahlungen bekommen. Davon sind zumindest die Vereiterungen weggegangen und ich war wenigstens nicht mehr den ganzen Winter über krank und angeschlagen. Aber die

chronische Entzündung war immer noch da.

#### ? Mit der Akupunktur haben Sie Ihre Probleme in den Griff bekommen?

! Ja, so ist es. Nach unserem Umzug kam ich an eine Ärztin, die mit Akupunktur arbeitet. Sie hat mich dann viele Male genadelt, außerdem nehme ich bis heute weiterhin die homöopathischen Globuli. Ich muss sagen, im Großen und Ganzen bin ich jetzt seit Jahren beschwerdefrei. Ich bekomme ab und zu mal einen normalen Schnupfen, aber die Kieferhöhlen bleiben verschont, denn wenn ich merke, dass da das Geringste im Anmarsch ist, lasse ich mich sofort akupunktieren. Auf die Weise habe ich seit über sechs Jahren keine Antibiotika mehr gebraucht!

#### ? Würden Sie Akupunktur bei Kieferhöhlenproblemen weiterempfehlen?

! Also, ich kann nur jedem raten, sich nicht sofort operieren zu lassen, sondern es erst mal mit Akupunktur zu versuchen! Ich habe größtes Vertrauen in diese Therapie und nur gute Erfahrungen damit.

schleimhaut weiter auszubreiten: in den Rachenraum, die Stirn-, Kiefer- oder Nebenhöhlen, in den Kehlkopf, den Gehörgang oder das Flimmerepithel – härchenähnliche Zellen, die die Bronchialwege auskleiden und reinigen.

#### Gegen grippale Infekte hilft keine Impfung

Auch der Virusinfekt selbst schwächt das Immunsystem und kann zu einer Superinfektion führen, wenn zusätzlich Bakterien ins Spiel kommen: Keime, die die Flora der Atemwege besiedeln und mit denen ein gesundes Immunsystem fertig wird, profitieren von der Abwehrschwäche und vermehren sich übermäßig. Aus der Erkältung wird so eine Bronchitis, eine Kehlkopf- oder Mittelohrentzündung. Bevorzugt ziehen die Schnupfenviren aber in die Nasennebenhöhlen und verursachen hier eine Sinusitis. Die Nasenschleimhäute schwellen an, sind wund und vereitert, es kommt zu vermehrter Schleimproduktion in der Nase. Zugleich aber kann das Sekret nicht mehr abfließen und das Durchatmen ist behindert. Hat sich der Infekt erst in den Nebenhöhlen eingeknistet, kann die Sinusitis chronisch werden und schlimmstenfalls zu Bronchitis, Lungenentzündung oder Asthma führen. „Wir sprechen dann von einem sinu-bronchialen Syndrom“, erklärt der Professor.

#### Die Abwehr stärken

90 Prozent aller grippalen Infekte werden von Erkältungsviren verursacht – wahren Spezialisten, die sich ihren Wirtszellen bestens angepasst haben. Über 200 verschiedene sind bekannt, am häufigsten machen uns jedoch die Rhinoviren krank, deren Vielfalt und Wan-

holungsphasen, schlechte Ernährung, Rauchen oder starken Alkoholkonsum behindert oder ist das Immunsystem von Haus

aus geschwächt, wie es häufig bei älteren Menschen der Fall ist, haben Erkältungsviren es leicht, sich von der Nasen-

delbarkeit verhindern, dass wir resistent werden oder eine Impfung möglich wird. Wie also einer Virusattacke vorbeugen? Der immunstärkende Effekt von Echinacin-Präparaten, das sind Extrakte aus Sonnenhut, ist wissenschaftlich umstritten, auch eine vorbeugende Wirkung von Vitamin C ist nicht bewiesen. Einzige Schutzmöglichkeit: den Kontakt mit erkrankten Personen meiden, gesund leben und sich nicht verkühlen. Kälte nämlich schwächt die Abwehrfunktion des Bronchialepithels und verschlechtert generell die Durchblutung – es

werden weniger weiße Blutkörperchen zur Virusbekämpfung ausgesandt.

#### Mit Akupunktur die „Kälte“ vertreiben

Bei wiederkehrenden Infekten, etwa bei chronischer Sinusitis, ist die ärztliche Diagnose besonders wichtig: Stirn- und Nasennebenhöhlen, aber auch die Zähne müssen genau untersucht werden. Sind die Nasenmuscheln verengt? Behindern Polypen, also gutartige Schleimhautwucherungen den Abfluss des Nasensekrets? Steckt eine Zahnwurz-

entzündung dahinter? Zudem klärt ein Abstrich vom Nasensekret, ob eine bakterielle Infektion vorliegt – nur sie rechtfertigt eine Antibiotikatherapie. Bei viralen Infekten sind Antibiotika machtlos, sie schaden sogar, da sie auch nützliche Keime der Darm- und Mundflora zerstören, Pilzinfektionen fördern und so die Immunabwehr zusätzlich schwächen. Zur Diagnose bei chronischen Atemwegsinfekten gehört daher ebenso eine Stuhluntersuchung, um ein eventuell zugrundeliegendes Ungleichgewicht der Darmbakterien aufzudecken.

Auch bei Peter F. war die Darmflora infolge schlechter Ernährung und häufiger Antibiotika-Einnahme gestört. Der Arzt sanierte daher zunächst den Darm mit Hilfe natürlicher Darmbakterien und empfahl Peter F., täglich Naturjoghurt zu essen – die darin enthaltenen Laktobazillen unterstützen die Immunfunktionen des Darms.

Auch eine chinesische Diagnose stellte Peter F.s Arzt. Die Untersuchung ergab, dass „kalter Windeinfluss“ Peter F. krank machte, aus chinesischer Sicht ein bedeutender Krankheitsauslöser, der das Lungen-Qi (sprich *tschi*), also den Energiefluss in der Lunge schwächt. Mit chinesischen Heilkräutern und Akupunktur ging der Arzt dagegen an: Die Nadelung im Gesicht, am Ohr und am Körper stärkte Peter F.s Abwehr, harmonisierte sein Lungen-Qi und vertrieb die krankmachende Kälte. „Schon nach der zweiten Sitzung habe ich gespürt, dass die Nasenschleimhäute anschwellen und der Druck im Kopf nachlässt!“, freut sich Peter F. Nach zehn Sitzungen brauchte er kein Nasenspray mehr, die Kopfschmerzen und der Husten waren weg. Bis heute ist das so, beinahe ein Jahr nach der „Akupunktur-Kur“ wie Peter F. in seiner saloppen Art sagt. „Ich bin total glücklich!“ ■

## SINUSITIS UND BRONCHITIS: EIN INFECT KOMMT SELTEN ALLEIN

Sie kommen oft im Doppelpack: Sinusitis und Bronchitis. Sind die Nasennebenhöhlen chronisch, also seit mehr als zwei bis drei Monaten entzündet, zieht der Infekt oft auch die unteren Atemwege in Mitleidenschaft. Die Bronchialschleimhäute entzünden sich ebenfalls, schwellen an und produzieren vermehrt Schleim, der zu Husten und Auswurf führt. Auslöser der Atemwegsinfekte sind meist Viren oder Bakterien wie Streptokokken oder Pneumokokken. Rauchen trägt außerdem erheblich zu ihrer Entstehung bei.

Symptome der chronischen Sinusitis sind

- Kopfschmerzen im vorderen Bereich des Kopfs,
- pochender Schmerz im Bereich der Wangen, hinter den Augen oder über der Stirn,
- dumpfer Druck über den Nebenhöhlen,
- zunehmend schlechter Geruchssinn oder lang anhaltender Geruchsverlust (Anosmie),
- zäher Schnupfen mit eitrigem Nasensekret,
- Sehstörungen,
- Fieber, Abgeschlagenheit.

Zur Behandlung einer Nasennebenhöhlenentzündung gehören

- regelmäßige Nasenspülungen,

Meerwassersprays und/oder Inhalationen mit Salzwasser,

- viel Trinken und Wirkstoffe wie Ambroxol oder Acetylcystein einnehmen, um den Schleim zu verflüssigen und dessen Ausscheidung zu verbessern,
- myrtolhaltige Medikamente, die entzündungshemmend sind und die Schleimhaut anschwellen lassen,
- abschwellende Nasensprays (Vorsicht: bei längerer Anwendung trocknen sie die Nasenschleimhaut aus!),
- Infrarot-Bestrahlungen,
- Antibiotika: nur bei nachgewiesener bakterieller Infektion!
- operative Begradigung der Nasenscheidewand, Verkleinerung der Nasenmuscheln oder Entfernung von Polypen.

Zur Therapie der Bronchitis gehören

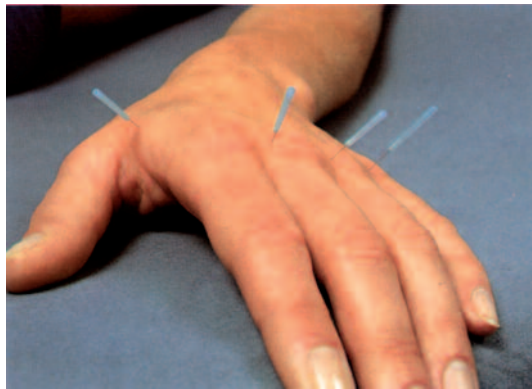
- hohe Flüssigkeitszufuhr und Medikamente, um den Bronchialschleim zu verflüssigen,
- Medikamente, die den Hustenreiz stillen bzw. das Abhusten erleichtern,
- Bronchodilatoren, das sind Sprays und Medikamente, die die Bronchialwege erweitern und das Atmen erleichtern,
- Antibiotika (s. oben),
- Verzicht auf Zigaretten.

# Koreanische Handakupunktur

## Die Therapie, die auf der Hand liegt

Beim Begriff Akupunktur denken wir sofort an China. Kaum bekannt ist bei uns allerdings eine spezielle Variante der Nadeltherapie: die koreanische Handakupunktur. Sie beruht auf der Vorstellung, dass unser Körper quasi in der Hand verschlüsselt ist und alle Energieleitbahnen des Körpers auch unsere Hände unsichtbar durchziehen.

**D**as Ganze in jedem Teil und jeder Teil im Ganzen!“ erklärt der Arzt, während er in einem dicken Lehrbuch blättert, das zahlreiche Illustrationen enthält. Eine davon zeigt die menschliche Hand, überzogen mit einem dichten Liniengeflecht von Energieleitbahnen. „Sehen Sie“, sagt der Internist und Schmerztherapeut, der auf einer Reise durch Südkorea die koreanische Handakupunktur kennen lernte und diese nun in seiner Berliner Praxis anwendet, „wie das Ohr stellt auch die Hand für den Akupunkteur eine Art Mikrokosmos dar – beide bilden unseren Körper im Kleinen ab!“ Die Hand – ein Mini-Organismus? „Ja“, erläutert der Arzt, „der Handrücken zum Beispiel entspricht dem Rücken, Zeige- und Ringfinger den Armen, Daumen und kleiner Finger den Beinen...“ Vom Scheitel bis zum Zeh liegt unser Körper also im wahr-



ten Sinne auf der Hand. Sämtliche Meridiane und die meisten Akupunkturpunkte haben einen Doppelgänger im Bereich der Hand. All das kompakt, übersichtlich, leicht zugänglich und somit ideal behandelbar – „ein therapeutischer Glücksfall“, so der Berliner Therapeut.

### Die Wirkung kommt schnell

Die koreanische Handakupunktur wurde 1972 von dem Arzt Yoo

Tae Woo in Seoul entdeckt und gilt als hochwirksame Methode bei vielen Erkrankungen und funktionellen Störungen. Der Akupunkteur setzt dabei spezielle Handakupunkturnadeln, Magnetplättchen (so genannte Pellets), Moxibustion oder ein Elektroakupunkturgerät ein. Bei Kindern kann ein schmerzfreier Softlaser die Nadeln ersetzen.

Das Besondere an der Handakupunktur ist nicht nur ihre starke Wirkung, sondern auch, dass diese unmittelbar einsetzt: Ein punktgenau geklebtes Pellet oder eine richtig gesetzte Nadel machen die verstopfte Nase im Nu wieder frei, lindern den Schmerz einer Brandwunde oder beseitigen bohrendes Kopfweh. „Der intensive und schnelle Effekt geht vermutlich darauf zurück“, erklärt der Arzt, „dass in der Hand sehr viele Nervenendigungen liegen, die Signale zum Gehirn leiten!“

Über die schnelle Linderung der Symptome hinaus reguliert die Handakupunktur den Fluss der Lebensenergie Qi (sprich *tschi*) und bringt so die Organfunktionen ins Gleichgewicht. Ihre Grundlagen sind die der Chinesischen Medizin – etwa die Lehre von Yin und Yang oder die von den inneren und äußeren Krankheitsursachen wie Zorn, Trauer oder Schock, Wind, Kälte, Feuchtigkeit oder Hitze.

„Es ist für den Therapieerfolg unverzichtbar, die genaue Krankheitsursache zu finden“, erklärt der Berliner Arzt. Die koreanische Medizin setzt hierfür neben der körperlichen Untersuchung eine spezifische Bauchdeckendiagnostik ein, außerdem Puls- und Zungendiagnose. Auch aus schmerzhaften oder auffälligen Bereichen in der Hand kann der Arzt Schlüsse ziehen. Übrigens: Wie die Hand bilden auch unsere Füße den Körper und die Meridiane ab – das Nadeln der Fußsohlen ist allerdings, anders als das der Hände, ziemlich schmerzhaft. ■

**Sämtliche Akupunkturpunkte des Körpers sowie alle Meridiane und Organe finden sich auf der Hand wieder.**

### HIER HILFT DIE KOREANISCHE HANDAKUPUNKTUR

Die Handakupunktur ist eine sehr wirksame und risikoarme Behandlung für alle Krankheitsbilder, die auch auf Körperakupunktur ansprechen. Im Vordergrund steht vor allem die Behandlung von

- Kopf- und Gesichtsschmerzen,
- Gelenk- und Muskelschmerzen, besonders an Nacken, Knie, Rücken und Schultern,
- Frauenleiden aller Art wie Menstruations-

- beschwerden, Prämenstruelles Syndrom, unregelmäßiger Eisprung, unerfüllter Kinderwunsch,
- Begleitsymptomen von Medikamenten wie Übelkeit und Erbrechen.

# Stärkung durch Akupunktur Nadeln für mehr Wohlbefinden

Dass Akupunktur zur Behandlung von Schmerzen oder bei chronischen Erkrankungen eingesetzt wird, hat sich längst herumgesprochen. Weniger bekannt ist, dass die chinesischen Nadeln nicht nur Beschwerden nehmen, sondern darüber hinaus auch ein Plus an Vitalität und Lebensfreude geben. Besonders ältere Menschen können ihre Lebenskraft mit Akupunktur stärken und so den Alltag energiegeladener meistern.

**S**olche Nebenwirkungen wünscht man sich von jeder Therapie!“, sagt Hilde F. Die 69-jährige Rentnerin sitzt mit ihrer Freundin in einem Seecafé in Konstanz und plaudert mit ihr über Gott und die Welt und – natürlich auch über die „Zipperlein“. Hilde F. hat es seit Jahren im Knie. Arthrose, so der Befund des Orthopäden. Ihre Freundin, die 73-jährige Waltraud R., wurde kürzlich an der Bandscheibe operiert. Von Schmerzen und entsprechenden Schmerzmitteln können beide Frauen also ein Lied singen.

Doch auch mit der Akupunktur kennen sich die beiden aus, auf die chinesischen Nadeln halten sie sogar sehr viel. Nicht nur, weil durch sie die Rücken- bzw. Knieschmerzen besser wurden, sondern auch wegen eines angenehmen Nebeneffekts der fernöstlichen Therapie: „Ich habe mich auf einmal viel fitter gefühlt“, erzählt Hilde F., „ich wohne im zweiten Stock ohne Lift und plötzlich hat mir das Treppensteigen beispielsweise über-

**Im Alter noch fit und gesund – Akupunktur kann helfen, die Lebenskraft zu stärken.**



haupt nichts mehr ausgemacht. Wo ich doch sonst total außer Atem kam!“ Auch Waltraud R. hat durch die Akupunktur einen „Verjüngungseffekt“ an sich bemerkt. „Früher war ich um acht Uhr abends müde und bin vor dem Fernseher eingeschlafen. Jetzt sehe ich mir sogar die Spätnachrichten an und schlafe trotzdem besser als früher!“ Den Vitalisierungseffekt der Akupunktur wollen die beiden Frauen fortan nicht mehr missen: Auch nach Beendigung der Schmerztherapie

lassen sich Hilde F. und Waltraud R. immer wieder „kurmässig“ nadeln.

## Neue Frische für Körper und Geist

Was die beiden Rentnerinnen als „kleinen Jungbrunnen“ empfinden, nämlich die aufbauende Wirkung der Akupunktur, bezeichnet Hilde F.s Hausarzt und Experte der Chinesischen Medizin in Konstanz nüchtern als „unspezifische Nebenwirkung“. Ein bescheidener Begriff für das, was Akupunktur „nebenbei“ noch so leistet: Die Chinesischen Nadeln wirken entspannend, mindern Nervosität, lösen Verspannungen und steigern die Konzentrationsfähigkeit. „Auch wenn wir wegen bestimmter Beschwerden nadeln – Akupunktur hat immer auch eine ganzheitliche Wirkung, da sie den Fluss der Energie im gesamten Körper harmonisiert.“

Stress und psychische Anspannung können die Nadeln nicht nur bei Älteren reduzieren, wie der Erfolg eines Pilotprojekts mit verhaltensauffälligen Kindern in England zeigt: Die Akupunktur minderte die Aggressivität und Konzentrationsschwäche und erhöhte die geistige und körperliche Belastbarkeit der Kinder, die schulischen Leistungen besserten sich. „Auch ältere Menschen profitieren davon“, sagt der Konstanzer Arzt, „ich habe einige Patienten über 65, die sich regelmäßig akupunktieren lassen, um leistungsfähiger und aktiver zu sein!“

## FIT UND ENTSPANNT DURCH EIN HARMONISCHES QI

Die Energie regulierend und auf natürliche Weise aufbauend wirkt Akupunktur in folgenden Bereichen:

- Stärkung der Leistungsfähigkeit und allgemeine Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Alter

und bei der Genesung nach Erkrankungen,

- Entspannung und verbesserte Stressbewältigung, z. B. vor Prüfungssituationen,
- Steigerung der körperlichen und seelischen Belastbarkeit,

- seelische Stabilisierung z. B. während einer Diät zur Gewichtsreduktion oder bei der Nikotinentwöhnung,
- Lösung von Verspannungen bei geistiger Anspannung oder bei körperlicher Überlastung.

## ZÄHNEKNIRSCHEND DURCH DIE NACHT

Schon mal was von Bruxismus gehört? Die Betonung liegt bitte auf „gehört“, denn der Begriff steht für ein Phänomen, das sich vor allem akustisch bemerkbar macht: das Zähneknirschen. Wer morgens mit einem seltsamen Ziehen in den Zähnen aufwacht oder beim ersten Gähnen Verspannungen im Kiefergelenk spürt, steht unter Verdacht, ein Knirscher zu sein.

Knirscher sind vor allem nachts aktiv: Da werden die Zähne aufeinander gepresst, es wird gemahlen, gebissen, zermalmt – all das oft über Jahre und im wahrsten Sinne so verbissen, dass es zu erns-

ten Zahnschäden kommt. Zahnärzte erkennen ein Knirschergebiss sofort.

Ganze Arbeit, die Knirscher da nachts völlig unbewusst leisten! Doch warum? Manchmal sind



Wer nachts knirscht, schädigt seine Zähne oft dauerhaft.

schlecht sitzende Füllungen, Kronen oder Prothesen, aber auch Zahnfleischerkrankungen schuld. Meistens hat es jedoch seelische Gründe: Psychische An-

spannung, unbewältigte Probleme – emotionaler Stress wird im Schlaf abgebaut, die Zähne wollen den Kummer regelrecht zermalmen!

Schonung gibt es zumindest für die geschundenen Zähne: Knirscherschienen werden nachts über die Zähne gestülpt und verhindern so den direkten Kontakt der Zähne. Den seelischen Stress freilich hält keine Schiene in Zaum. Ihn lindern Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Autogenes Training. Auch ein Spaziergang oder ein warmes Bad vor dem Schlafengehen fördern erholsamen Schlaf – ohne Knirschen.



## Ein Hauch Exotik für Herbstliche Tage

Wir lieben seinen süßlichen Geschmack in Lebkuchen und Spekulatius, doch in der indischen und arabischen Küche verfeinert er auch viele herzhaftere Gerichte: der Kardamom. Er ist mit dem Ingwer verwandt und seine schwarzen Samen sind fast so teuer wie

Safran. Das edle Aroma und seine verdauungsfördernde, appetitanregende Wirkung verdankt er seinen ätherischen Ölen sowie reichlich Eisen und Mangan. Chinesen schätzen den Kardamom auch als Medizin: Er stärkt die Energie von Milz und Magen und hilft bei Übelkeit.

### GEWÜRZREIS MIT KARDAMOM

Rezept für 4 Portionen

200g Langkornreis  
 ½ l heiße Gemüsebrühe  
 50 g Butter  
 2 Kapseln Sternanis  
 1 große Zimtstange  
 4 EL Olivenöl  
 2 getrockn. Chilischoten  
 2 TL Fenchelsaat  
 2 TL Koriandersaat  
 5 Kardamomkapseln

Koriander- und Fenchelsaat, Chilischoten und Kardamomsamen in einem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gewürzmischung mit Zimtstange und Sternanis auf mittlerer Hitze kurz darin anrösten. Reis dazu geben und kurz mit anrösten. Heiße Gemüsebrühe zugeießen, alles aufkochen und anschließend bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20–25 min quellen lassen. Am Ende der Garzeit die Butter unter den Reis heben.

## 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: Sarah Monz, Ärztin (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.

## 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 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. Wichtig: Vor der Behandlung bei der Krankenkasse nachfragen.