

# 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!



## Abwehr kräftigen

- **Heuschnupfen**  
Blütenpracht mit Nebenwirkungen
- **Chinesische Kräutertherapie**  
Medizin für Yin und Yang
- **Gürtelrose**  
Virus im Dornröschenschlaf

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## NADELN ERSETZEN SCHMERZMITTEL

Bei einer Arthroskopie wird mit Hilfe einer speziellen Sonde das Kniegelenk operiert. Mit diesem ambulanten Eingriff werden beispielsweise Meniskusschäden behoben. Eine Studie der Universität Greifswald untersuchte nun, ob Ohrakupunktur den Schmerzmittelbedarf nach einer solchen Operation reduzieren kann.

Insgesamt 120 Patienten erhielten vor dem Eingriff entweder eine Nadelung an Akupunkturpunkten des Ohrs oder

eine Scheinakupunktur an bedeutungslosen Ohrpunkten. Bei beiden Gruppen blieben die Nadeln einen Tag liegen, Schmerzen infolge der Operation wurden mit einem Schmerzmittel behandelt. Davon brauchte die Akupunkturgruppe allerdings deutlich weniger: 38 Prozent der richtig akupunktierten Patienten benötigten keine medikamentöse Schmerzbehandlung, in der Kontrollgruppe wollten dagegen nur 19 Prozent darauf verzichten.

## RUNDUM FITTER MIT TAI CHI

Mitarbeiter des Tufts-New England Medical Center, USA werteten insgesamt 47 internationale wissenschaftliche Studien aus, die den Nutzen der chinesischen Heilgymnastik Tai Chi bei chronischen Erkrankungen sowie deren Auswirkungen auf ältere Menschen allgemein untersuchten. Das Ergebnis der Analyse stellt den traditionellen Atem- und Bewegungsübungen ein sehr gutes Zeugnis aus: Die Studien zeigen durchgehend, dass sich regelmäßiges Üben von Tai Chi positiv auf die Be-

weglichkeit, das Herz-Kreislauf-System sowie auf Gedächtnis und Konzentration auswirkt und auch bei psychischen Problemen wie Depressionen oder Ängstlichkeit hilft.

Nicht nur bei älteren Menschen verbessert Tai Chi die Gangsicherheit und mindert so die Sturzgefahr. Es nützt auch Menschen mit rheumatoider Arthritis und Multipler Sklerose. Last but not least hilft der gefäßstärkende Effekt des Tai Chi bei Bluthochdruck sowie Patienten nach einem Herzinfarkt.

## CHINESISCHE THERAPIE HILFT BEI GESICHTSCHMERZ

Gesichtsschmerzen sind bislang schwer zu therapieren. Die oft sehr belastenden Beschwerden können verschiedene Ursachen haben, etwa Erkrankungen des im Gesicht verlaufenden Trigeminusnervs oder des Kiefergelenks, aber auch Verspannungen der Kaumuskulatur oder Zahnprobleme.

Hoffnung macht nun eine Studie des US-amerikanischen National Institutes of Health. An der Untersuchung nahmen 29 Patienten zwischen 22 und 60 Jahren teil, die unter chronischem Gesichtsschmerz litten. Alle erhielten eine mehrwöchige Akupunkturtherapie und alle sprachen ausnahmslos positiv darauf an: Die Schmerzintensität, die anhand einer speziellen Punkteskala gemessen wurde, sank nach jeder Nadelung durchschnittlich von 5,3 Punkten auf 2,3 Punkte.

	Seite
Aus der Forschung	2
Heuschnupfen Blütenpracht mit Nebenwirkungen	3
Chinesische Kräutertherapie Medizin für Yin und Yang	6
Gürtelrose Virus im Dornröschenschlaf	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Luggi Knobel (Titel), DAK/Wigger (3), ALK-Scherax (5), Complemedis AG/www.complemedis.ch (6), Infectopharm (7), P.-G. Meister/pixelio, DAK/Schläger (8)

## DIE NERVEN STÄRKEN

Eine Pilotstudie hat die therapeutische Wirkung von Akupunktur bei peripherer Neuropathie untersucht. Dabei handelt es sich um Beschwerden der peripheren, also außerhalb von Gehirn und Rückenmark liegenden Nerven, wie Taubheitsgefühl, Kribbeln, Brennen oder Schmerzen in den Händen, Beinen oder Füßen. Diese Symptome können auf unterschiedliche Erkrankungen zurückgehen, etwa Diabetes, Vitamin B12-Mangel oder Alkoholismus. Oft ist der Auslöser aber auch unbekannt.

Klassische chinesische Akupunktur erhielten 21 der insgesamt 47 Patienten, 26 wurden mit anderen Methoden wie insbesondere Schmerzmitteln gegen die Symptome behandelt. Die Akupunkturgruppe zeigte eindeutig bessere Resultate: 76 Prozent ihrer Patienten gaben eine Besserung der Beschwerden an, die sich auch durch die Messungen der Nervenleitfähigkeit bestätigte. In der Kontrollgruppe war dies nur bei 15 Prozent der Patienten der Fall.

## ENTWARNUNG BEI ZAHNBEHANDLUNGEN

Mitglieder der British Dental Acupuncture Society prüften, ob sich Akupunktur auf den Würgereiz während zahnärztlicher Behandlungen auswirkt. 37 Patienten wurden getestet: Bei ihnen sollte ein Zahnabdruck zunächst ohne vorangehende Akupunktur sowie ein weiteres Mal nach einer Nadelung bestimmter Punkte angefertigt werden.

Ohne die chinesischen Nadeln konnte keiner der Patienten behandelt werden – der Würgereflex war zu stark. Nach der Nadelung hingegen konnten die Forscher eine deutliche Verminderung des Würgereizes feststellen, dank derer bei 81 Prozent der Patienten ein Zahnabdruck vorgenommen werden konnte.

## Heuschnupfen

# Blütenpracht mit Nebenwirkung

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und das Grün zu sprießen beginnt, blüht vielen von uns eine leidige Begleiterscheinung des Frühlings: der Heuschnupfen. Statt Frühlingsgefühlen beschert er eine laufende Nase, Niesanfälle, juckende Augen – Pollenallergiker wünschen sich oft sehnlichst den Winter zurück. Antiallergische Therapien können die Symptome lindern und auch die Akupunktur kann helfen.

**D**ie neunjährige Tina ist tapfer. Obwohl sie schreckliche Angst vor allem hat, was nur entfernt nach einer Spritze aussieht, kneift sie jetzt ganz fest die Augen zu und lässt den Doktor pieksen. Der ritzt fünf-, sechsmal kurz in verschiedene Stellen am Unterarm der Kleinen und gibt dem Kind dann Entwarnung: „Schon vorbei! Du kannst die Augen aufmachen!“

Tina begutachtet die winzigen Kratzer auf ihrem Arm und staunt nicht schlecht: Binnen weniger Minuten schwellen zwei davon ganz dick an und jucken – ungefähr so, als hätte sie da eine Mü-

cke gestochen. Der Arzt, der auch Allergiefacharzt ist, wundert sich nicht über das Resultat der „Piekerei“, eines Allergietests, den Ärzte Pricktest nennen und der zeigen soll, auf welche Stoffe ein Mensch allergisch ist.

„Jetzt haben wir den Übeltäter, der schuld ist an deinem Schnupfen und an deinem Husten!“, sagt er zu Tina und erklärt dann der Mutter, was die Quaddeln auf Tinas Arm bedeuten: Der Test, bei dem geringe Mengen verschiedener Allergene, also allergieauslösender Stoffe unter die Haut gebracht wurden, hat gezeigt, dass Tina auf Haselnuss- und Birkenpollen reagiert. „Ihre Tochter hat

eine allergische Rhinitis“, so der Arzt, „sozusagen einen klassischen Heuschnupfen!“

Schon im letzten Jahr musste die Kleine im März plötzlich dauernd husten. Das ging ein paar Wochen so und hörte dann wieder auf. Doch im Frühjahr kam der Hustenreiz wieder und brachte gleich noch eine laufende Nase mit. Höchste Zeit, mit dem Kind zum Arzt zu gehen!

Wie Tina ergeht es Jahr für Jahr über 20 Prozent der Deutschen,

**Beginnt die Pollen-Saison, ist der Spaß in der Natur oft vorbei. Kinder leiden darunter besonders.**







## Für mich war die Akupunktur ein Volltreffer!

### INTERVIEW

Georg Fellner ist Landwirt in Niederbayern. Durch den Heuschnupfen war es ihm oft nicht mehr möglich, seinen Beruf auszuüben.

#### ? Sie haben seit mehr als 30 Jahren Heuschnupfen?

! Ja! Ich plage mich seit meiner Jugend damit herum. Wissen Sie, ich bin so ziemlich auf alles allergisch, was blüht. Vom Frühjahr bis spät in den Herbst hinein sind meine Augen immer gereizt gewesen, ich habe ständig Niesanfälle gehabt. Nach Jahren habe ich außerdem gemerkt, dass ich auf einmal auch keine Kirschen, Äpfel und Haselnüsse mehr vertrage.

#### ? Hat Sie die Allergie in Ihrem Alltag behindert?

! Das kann man wohl sagen. Als Landwirt arbeite ich ja sehr viel draußen, aber gerade zur Erntezeit war mein Heuschnupfen oft unerträglich. An manchen Tagen habe ich das Haus praktisch nicht verlassen können, weil es auf dem Feld immer schlimmer geworden ist.

#### ? Was haben Sie gegen den Heuschnupfen unternommen?

! Ach, ich habe Vieles ausprobiert, nur Kortison wollte ich nicht nehmen. Mein Arzt hat es mir zwar empfohlen, aber irgendwie schrecke ich davor zurück. Ich habe alle möglichen antiallergischen Medikamente genommen. Die haben mal geholfen, dann wieder nicht. Auch mit homöopathischen Kügelchen ist es nicht besser geworden. Zuletzt habe ich mich dann auf eine Hyposensibilisierung eingelassen. Das hat sich über eineinhalb Jahre hingezogen und Vielen hilft es ja. Bei mir hat die Behandlung aber nicht angeschlagen. Ich bin ein schwieriger Fall.

#### ? Wann wurden Sie das erste Mal mit Akupunktur gegen den Heuschnupfen behandelt?

! Vor drei Jahren. Ich habe im Februar und März sechs Behandlungen bekommen. Die Nadeln sind am Ohr und an den Armen gesetzt worden. Während der zweiten Behandlung habe ich auf einmal bren-

nende Augen und so einen komischen Schnupfen gekriegt, also genau wie beim richtigen Heuschnupfen. Ich habe gedacht, na, das war wohl mal wieder nichts und mich innerlich darauf eingestellt, dass ich demnächst wieder reichlich Medikamente nehmen muss.

#### ? Und dann kam eine positive Überraschung?

! Ja, also es ist irgendwie ein Wunder geschehen. Ich habe vergeblich auf die Niesanfälle und die geschwellenen Augen gewartet! Manchmal ist mir die Nase ein bisschen gelaufen, aber das war nichts im Vergleich zu früher! Und Medikamente habe ich nur im Hochsommer vorübergehend mal gebraucht. Im Winter bin ich dann zur Auffrischung noch fünfmal akupunktiert worden. Das hat gereicht, denn im Sommer habe ich nur ganz, ganz leichtes Augenjucken gehabt, sonst nichts. Also, für mich war die Akupunktur ein Volltreffer.

Tendenz steigend. Warum natürliche Partikel wie Baum- und Gräserpollen bei immer mehr Menschen eine allergische Reaktion hervorrufen, ist unklar. Wissenschaftler vermuten, dass die wachsende Belastung der Umwelt mit Schadstoffen unser Immunsystem überfordert. Eine noch größere

Rolle spielt nach neuen Erkenntnissen aber auch unsere übertriebene Alltagshygiene: Das durch zu viel Sauberkeit verhätschelte Immunsystem hat verlernt, mit Schmutz und Fremdstoffen aus der Natur umzugehen. „Saubere“ Stadtkinder wie Tina erkranken deshalb viel häufiger an Heu-

schnupfen und Allergien als Kinder, die auf dem Land aufwachsen. Studien zeigen, dass besonders der regelmäßige Kontakt mit Tieren das Allergierisiko senkt.

Bei Tina kommt aber noch ein wesentlicher Faktor hinzu: Auch ihr Papa leidet an Heuschnupfen – und Kinder von Allergikern haben ein deutlich erhöhtes Risiko, ebenfalls zu erkranken.

#### Das Immunsystem ist fehlgeleitet

Heuschnupfen ist eine Überreaktion des Körpers gegen Pollen von Bäumen, Gräsern, Kräutern oder Getreide. Schon im Februar beginnt für viele Menschen die Leidenssaison mit dem Flug der Haselnusspollen, gefolgt von Erlen-, Eichen-, Ulmen- und Birkenpollen. Letztere zählen zu den hartnäckigsten unter den zarten Stäubchen, da sie im Falle einer Allergie besonders starke Symptome hervorrufen. Im Hoch- und Spätsommer setzen Gräser- und Getreidepollen die Heuschnupfenplage fort und selbst im Herbst muss damit nicht Schluss sein. Auf blühende Kräuter wie etwa Beifußpollen reagieren viele ebenfalls allergisch. Häufig setzen Allergiker zudem nicht nur eine oder mehrere Pollenarten zu, sondern bestimmte Pflanzenkombinationen – sie leiden an einer Kreuzallergie, reagieren etwa auf die Kombination von Birkenpollen mit Früchten wie Äpfeln, Pfirsichen oder Kirschen.

Was geschieht also, wenn das Immunsystem plötzlich verrückt spielt und blindlings harmlose Stoffe attackiert? Zunächst muss ein erster Kontakt mit dem Allergen, zum Beispiel mit Erlenpollen stattfinden, die durch die Atemluft in die Schleimhäute dringen und das Immunsystem auf sich aufmerksam machen. Mediziner sprechen hier von einer Sensibilisierung. Dabei bildet das Immunsystem spezifische, so genannte IgE- (Immunglobulin E-) Antikör-



Mit einem Pricktest kann festgestellt werden, welche Stoffe die Allergie auslösen.

per, die dann beim nächsten oder auch erst bei einem viel späteren Kontakt mit Erlenpollen gegen diese in den Kampf ziehen, als handle es sich um gefährliche Krankheitserreger. Der Angriff der Antikörper bewirkt, dass in den Abwehrzellen biochemische Stoffe wie vor allem das Histamin freigesetzt werden, das schließlich die Symptome auslöst, die Pollenallergikern zu schaffen machen: Niesanfälle, eine verstopfte oder auch ständig laufende Nase, allergische Bindehautentzündung mit tränenden, juckenden Augen, Reizhusten, Hautreaktionen wie Nesselausschlag.

Bei etwa einem Viertel der Betroffenen kommt es nach Jahren zu Komplikationen wie etwa chronischer Nasenschleimhaut-Entzündung. Außerdem können

sich die Symptome eine Etage tiefer, in die Lunge verlagern und chronisches Asthma verursachen.

### Die Hyposensibilisierung zeigt gute Erfolge

Die momentan einzige ursächliche Therapie des Heuschnupfens stellt die so genannte Hyposensibilisierung dar, die der Arzt auch bei Tina anwenden möchte. „Man muss der Allergie so früh wie möglich den Wind aus den Segeln nehmen!“, meint der Experte. Gerade bei Kindern ab fünf Jahren sei die Immuntherapie sehr aussichtsreich: „Die allergischen Symptome werden dauerhaft abgeschwächt oder verschwinden ganz“, erklärt der Mediziner.

Bei der Hyposensibilisierung, die einer Impfung ähnelt, soll das Abwehrsystem durch das Spritzen allmählich steigender Mengen des allergieauslösenden Stoffes an diesen gewöhnt werden und lernen, mit ihm fertig zu werden. Ein solches Training erfordert allerdings Geduld, denn die Behandlung dauert ein bis drei Jahre – aus Sicht des Ärzteverbands Deutscher Allergologen (ÄDA) ein lohnender Aufwand, da bei Pollenallergien die Erfolgchance über neunzig Prozent betrage. Kommt die Immuntherapie nicht

in Frage, kennt die Schulmedizin eine Fülle antiallergischer Mittel in Tablettenform, als Nasenspray oder Augentropfen. Diese so genannten Antihistaminika unterdrücken die quälenden Heuschnupfen-Symptome.

Helfen diese Mittel allein nicht, kann der Arzt vorübergehend Glukokortikoide verschreiben, das sind bestimmte Kortisonpräparate, und so die allergisch bedingte Entzündung der Schleimhäute stoppen. Besonders bei örtlicher Anwendung, etwa als Nasenspray, haben sie kaum Nebenwirkungen.

### Akupunktur unterstützt die Behandlung

Tina bekommt vom Doktor zur Linderung ihrer akuten Beschwerden antiallergische Tropfen. Damit das Kind aber möglichst wenig davon nehmen muss und sein Immunsystem harmonisiert wird, will er die Kleine zusätzlich akupunktieren. Mit der chinesischen Methode hat der Arzt bei Heuschnupfen bereits gute Erfolge erzielt.

Tina ist erstmal skeptisch. „Schon wieder pieksen?“ Als dann aber die winzigen Nadeln an den Allergiepunkten ihres Ohrs und auf ihren Armen gesetzt sind, muss Tina zugeben, dass es „eigentlich überhaupt nicht schlimm“ war. Im Gegenteil: Plötzlich ist Tinas Nase freier und der ganze Kopf fühlt sich leichter an.

Bi Yuan, „Nasenteich“, nennen Chinesen den Heuschnupfen, der aus Sicht ihrer Medizinlehre durch eine Störung im Fluss der Lebensenergie Qi entsteht. Die Akupunkturadeln stimulieren jene Punkte, an denen der Fluss blockiert ist, lösen den Stau und haben so eine kühlende, anti-allergische Wirkung. Dass Pieksen so gut sein kann, hätte Tina nie gedacht. Inzwischen findet sie die Nadeln „richtig toll“.

## WIE KANN ICH SELBST DEN HEUSCHNUPFEN LINDERN?

Die beste Vorbeugung wäre es natürlich, erst gar nicht mit den allergieauslösenden Pollen in Berührung zu kommen. Leichter gesagt als getan: Nur im Hochgebirge oder am Meer ist die Luft pollenfrei! Wer zu Hause bleiben muss, dem helfen folgende Maßnahmen:

- Vorbeugend sowie zur Behandlung des Heuschnupfens empfiehlt es sich, ein hochdosiertes

Kalziumpräparat einzunehmen. Kalzium verringert die Ausschüttung von Histamin – jener Substanz, die allergische Symptome auslöst.

- Täglich die Pollenfluganzeige im Radio oder der Zeitung beachten. Bei starkem Pollenflug so wenig wie möglich das Haus verlassen.

- Während der Pollenflug-saison Türen und Fenster

möglichst geschlossen lassen, besonders am frühen Morgen – dann nämlich ist die Pollenkonzentration in der Luft am höchsten.

- Vor dem Schlafengehen täglich die Haare waschen, um die Pollen daraus zu entfernen. Gebrauchte Kleidung nicht im Schlafzimmer liegen lassen und täglich wechseln.

# Chinesische Kräutertherapie

## Medizin für Yin und Yang

Wurzeln, Rinden, Blätter, Blüten – die Arzneien der chinesischen Kräutertherapie begegnen Krankheiten mit der sanften Kraft der Natur. Auch bei uns gibt es viele dieser hochwirksamen Pflanzenmixturen. Ihr Geheimnis liegt in ihrem Streben nach Harmonie: Sie bringen die Lebensenergie Qi in die richtige Balance und normalisieren ihren Fluss im Körper.

**B**ei chinesischen Kräutern kennt Frau Dr. Shen sich aus. Die 55-Jährige arbeitet an einem Shanghaier Krankenhaus, das sowohl traditionelle chinesische als auch Methoden der westlichen Medizin anwendet. Dr. Shen ist in beiden ausgebildet, auf dem Gebiet der chinesischen Arzneimitteltherapie gilt sie jedoch als Spezialistin. In ihrer Sprechstunde herrscht immer Hochbetrieb, selbst von auswärts kommen Menschen, die auf Dr. Shens Kräuterwissen vertrauen: Sie leiden an Schnupfen, Magen-Darm-Beschwerden oder an Migräne. Gegen all diese Beschwerden ist ein Kraut gewachsen und Mischun-



gen mehrerer Stoffe, die Dr. Shen nach ihrer Diagnose aus mehr als 2000 in China gebräuchlichen Arzneien wählt, helfen meist zuverlässig.

Die chinesische Apotheke bietet Kräuter wie Gelbwurzknohle, Betelnuss oder Bocksdornfrüchte.

Heute sucht ein junger Mann mit blassem Gesicht bei der Ärztin Hilfe. Ihm sei ständig übel, klagt er, er habe Magenschmerzen und keinen Appetit. Dr. Shen fühlt seinen Puls, den sie als schnell und fein einstuft, und sieht sich die Zunge an – leicht rot und trocken ist sie. „Puls und Zunge“, so erklärt die Ärztin, „verraten, dass dieser Patient an einem Yin-Mangel leidet, der Magen und Leber schädigt.“ Frau Shen verschreibt neben einer Diät mit viel gekochtem Gemüse einen Tee, der Pfingstrosen und Süßholzwurzel enthält.

### Alle Heilkraft gilt dem Qi

Bei einer Diagnose nach westlichen Methoden hätte der Arzt dem jungen Mann wohl eine Magenschleimhautentzündung bescheinigt. Die chinesische Ärztin dagegen sieht in seinen Symptomen ein Ungleichgewicht der Energien Yin und Yang, der beiden Komponenten der Lebensenergie Qi (sprich: *tschi*). Da Krankheit stets auf eine solche Disharmonie zurückgeht, ist es Ziel aller chinesischen Therapien, diese Energie wieder zu harmonisieren. Die Kräuterarzneien, deren Anwendung in China noch bedeutender ist als die Akupunktur, vertreiben die Krankheitsauslöser.

Chinesische Apotheken bieten eine Fülle pflanzlicher, mineralischer und tierischer Stoffe. Meist werden zehn oder mehr zu einer Arznei kombiniert – manchmal sind auch so Exotische wie Gallensteine von Kühen oder Fledermaussekret darunter. Bei uns im Westen werden allerdings nur pflanzliche verwendet. Einige haben sich dabei längst etabliert, etwa Stärkungsmittel aus Ginsengwurzel oder Mahuang, eine Substanz aus Ephedra-Gewächsen, die in der Schulmedizin als Ephedrin erfolgreich bei Asthma eingesetzt wird. ■

### CHINESISCHE ARZNEIEN HELFEN BEI VIELEN BESCHWERDEN

Chinesische Arzneien sind fast immer Kombinationen von bis zu 15 verschiedenen Kräutern, die meist als „Dekokt“, also als Sud oder Tee eingenommen werden, der durch Abkochen der Pflanzen entsteht. Viele Beschwerden lassen sich mit den Heilkräutern – oft auch in Verbindung mit Akupunktur – behandeln, insbesondere Erkrankungen

- von Magen und Darm,
  - der Atemwege,
  - der Haut,
  - gynäkologische Erkrankungen.
- Die Arzneien wirken u.a.
- cholesterinsenkend und herzstärkend (z. B. stärkt Eisenhut das Herz-Yin),
  - blutdrucksenkend (bestimmte Enzian- und Gardenienarten),
  - antibiotisch (z. B. Helmkraut, das bei Halsentzün-

dungen durch Streptokokken hilft),

- antiviral (z. B. bestimmte Löwenzahnarten bei Gürtelrose).

Hoffnung setzen Wissenschaftler auch auf *Artemisia annua*, das einjährige Beifußkraut. In China seit Jahrtausenden gegen Fieber und Malaria verwendet, scheint es die bekannten Malaria-mittel um ein Vielfaches an Wirksamkeit zu übertreffen.

# Gürtelrose

## Virus im Dornröschenschlaf

Es ist ein Überbleibsel aus Kindertagen und schlummert im Körper, bis es – in seltenen Fällen – wieder erwacht: das Windpocken-Virus. Selbst nach Jahrzehnten kann es erneut aktiv werden und als Gürtelrose alles andere als rosige Beschwerden verursachen. Wichtig ist, den Infekt so schnell wie möglich zu behandeln. Dabei kann Akupunktur sehr hilfreich sein.

**S**chon Tage bevor die roten Bläschen erschienen, fühlte sich Irma S. nicht wohl. „Ich war auf einmal so müde und schlapp und rechts von der Brustmitte bis in die linke Achselhöhle habe ich so einen brennenden Schmerz gespürt!“, erzählt die pensionierte Lehrerin aus Kassel. Sie konnte die Symptome nicht einordnen und hoffte, sie würden „schon wieder vergehen“. Doch an den schmerzenden Stellen zeigte sich nun ein roter, erhabener Hautausschlag, der sich nach ein paar Tagen in eitrig Knötchen und Bläschen verwandelte.

Irma S. stand vor einem Rätsel, ihr Hausarzt allerdings wusste gleich Bescheid: „Das sieht nach Gürtelrose aus!“, meinte er schon beim ersten Blick auf die Pusteln. „Haben Sie als Kind Windpocken gehabt?“ Verdutzt nickte Irma S. mit dem Kopf und erfuhr, dass die Gürtelrose – von Medizinern als Herpes Zoster bezeichnet – eine

Nachwirkung dieser Kinderkrankheit ist. Zwar klingen Windpocken normalerweise recht bald ab, ihr Auslöser jedoch, das Varizella Zoster Virus, stirbt nicht. Es verbleibt unerkannt im Körper.

Meist macht sich das Virus trotzdem nie wieder bemerkbar. Es sei denn, die Körperabwehr ist geschwächt, wie es häufig bei älteren Menschen oder bei starkem Stress der Fall ist. Dann kann das Virus ein Comeback erleben.

### Akupunktur beugt Spätfolgen vor

Gelingt es dem Windpockenvirus aufgrund eines schwachen Immunsystems stark zu werden, verursacht es eine schmerzhaft Entzündung von Nervengewebe, oft verbunden mit einem windpockenähnlichen Bläschenausschlag in der Region des betroffenen Nervenstrangs. Die Symptome treten meist in der Gürtelregion oder im Brustbereich auf, der Infekt kann aber auch an anderen



Einseitige Hautrötungen mit Bläschen und brennenden Schmerzen sind die Symptome einer Gürtelrose.

Körperstellen aufflammen (s. Kasten). Nach zwei bis vier Wochen heilt er meist ab, manchmal aber kommt es Wochen oder Monate später erneut zu teils unerträglichen und schwer behandelbaren Nervenschmerzen. Ein Risiko für eine solche Post-Zoster-Neuralgie haben vor allem ältere Menschen und Betroffene, bei denen die Gürtelrose nicht früh genug behandelt wurde.

Irma S. hatte Glück. Ihr Arzt verschrieb ihr sofort ein Medikament, das das Virus hemmt, sowie eine Zink-Tinktur für den Ausschlag. Schmerzmittel gegen die akuten Nervenschmerzen brauchte sie glücklicherweise kaum, denn ihr Arzt hatte sie akupunktiert. Aus Sicht der chinesischen Medizin signalisiert die Gürtelrose eine Störung der Lebensenergie Qi – die behandelte der Arzt mit kleinen Nadeln an Körperpunkten, aber auch am Ohr. Die Schmerzen ließen nach. Und nicht nur das: Dank der chinesischen Behandlung trägt Irma S. auch ein geringeres Risiko, dass die Schmerzen wiederkommen und chronisch werden. ■

## GÜRTELROSE: SO SCHNELL WIE MÖGLICH BEHANDELN!

Gürtelrose wird durch das zur Familie der Herpesviren gehörende Varizella Zoster Virus ausgelöst. Die Erstinfektion mit diesem Virus findet meist in der Kindheit statt und führt zu Windpocken. Da das Virus lebenslang im Körper bleibt, kann es, oft sehr lange nach der Kinderkrankheit, erneut aktiv

werden und zu einer Gürtelrose führen. Die Symptome treten stets an infiziertem Nervengewebe auf, meist einseitig

- im Bereich des Brustkorbes oder Bauchs,
- auf dem Rücken, an Armen und Beinen,
- im Gesicht und an den Augen,
- im Gehörgang.

Wirksam gegen die Frühsymptome ist eine Therapie mit virushemmenden Medikamenten. Die Behandlung chronischer Nervenschmerzen nach Abklingen der akuten Symptome ist schwierig. Unsichere Erfolge werden mit Antidepressiva und Schmerzmitteln erzielt. Häufig bewirkt Akupunktur eine Linderung der Schmerzen.



## KLEINE LÜGEN ERHALTEN DIE FREUNDSCHAFT

**M**al ganz ehrlich: Flunkern wir nicht alle Tag für Tag ein bisschen? In einem zehninütigen Gespräch lügen wir angeblich zweimal, behaupten Psychologen. Naja, man muss es auch gar nicht „lügen“ nennen: In fünfzig Prozent der Fälle schwindeln wir nämlich völlig uneigennützig, das haben Lügenforscher herausgefunden.

Wir flunkern, um Andere nicht zu verletzen, zu brüskieren oder zu enttäuschen. Darum sprechen wir auch lieber von Ausreden, Notlügen, Komplimenten aus Höflichkeit – Unwahrheiten eben, die das Zusammenleben erleichtern.



**Auch beim Gespräch zwischen Freundinnen muss nicht alles der Wahrheit entsprechen.**

Große Lehrmeister in Sachen Lügen aus Freundschaft sind übrigens die asiatischen Länder. Fragt man in Indonesien, dessen Sprache bezeichnender Weise gar kein Wort für nein kennt, jemanden nach dem Weg, wird man äußerst freundlich eine Wegbeschreibung erhalten, selbst wenn der Auskunftgebende keine

Ahnung hat, wo es lang geht. Höflich bleiben ist das Gebot, das Gesicht nicht verlieren und vor allem: dem Fragenden nicht mit einem „Weiß ich nicht“ Kummer bereiten. Es gilt die Devise „Wer schwindelt, ist nett“. Unsere westliche Direktheit ist verpönt, unverhohlene Ehrlichkeit gilt als rüde und wenig einfülsam.



## HERZHAFT UND GESUND – FENCHEL

**D**ie ätherischen Öle verleihen dem Fenchel seinen unverwechselbaren Geschmack – ob als Gemüse gekocht, roh im Salat oder wenn man nur die Samen als Gewürz oder Tee verwendet. Er gilt von jeher als Heil-

mittel, wirkt antibakteriell und reizlösend bei Husten, schleimlösend bei Bronchitis oder entkrampfend bei Blähungen. In der chinesischen Heilkunde bewegt und reguliert Fenchel das Qi von Leber und Milz.

### FENCHEL-KARTOFFEL-AUFLAUF

Rezept für 4 Portionen

700 g Fenchel  
500 g Pellkartoffeln  
1/8 l Fenchelbrühe  
1/8 l Milch  
1/2 TL Gemüsebrühe  
1 EL Weizenmehl  
3 EL geriebener Hartkäse  
1 TL saure Sahne  
Meersalz, 1 Prise Zucker,  
1 Eigelb  
Cayennepfeffer, Muskat  
Petersilie, Schnittlauch  
1 EL geriebener Käse  
zum Bestreuen  
Butter zum Einfetten

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. die äußeren Blätter entfernen. Fenchelkraut zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15–20 min. dünsten. Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Fenchelbrühe und Milch mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Mehl und Käse binden und mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über dem Auflauf verteilen, mit Käse, fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei 200° C im Backofen 30 min. überbacken.

## Akupunkturmagazin

**HERAUSGEBER:** Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)

**VERLAG:** publi<sup>med</sup> Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 31a, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, [akumag@publimed.de](mailto: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](mailto:dm@druckmedien.de)

**KONZEPT:** Schreiber & Partner Verlagsberatung, München [schreiber@verlagsberatung.de](mailto: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.