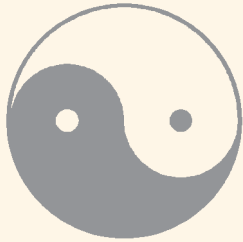


Akupunktur magazin

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!

Energien harmonisieren

- **Akupunktur in der Schwangerschaft**
Geburt leichter gemacht
- **Raucherentwöhnung**
Punkt für Punkt zum Nichtraucher
- **Ohrakupunktur**
Am Ohr den Körper heilen

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

AKUPUNKTUR AUF DER INTENSIVSTATION

Eine kleine Pilotstudie des Royal University Hospital in Liverpool, England untersuchte, inwieweit die Elektrostimulation von Akupunkturpunkten bei Intensiv-Patienten in kritischem Zustand helfen kann, weniger beruhigende Medikamente zu verabreichen. Zwölf Patienten der Intensivstation, die in einen den Körper entlastenden künstlichen Schlafzustand versetzt waren, erhielten einen Tag lang stündlich für jeweils 20 Minuten Elektrostimulationsakupunktur.

Zugleich wurde die Dosis des Betäubungsmittels stündlich immer stärker reduziert.

Im Ergebnis zeigte sich, dass die durchschnittliche Dosis des Medikaments von anfänglich 145 mg pro Stunde dank der Akupunktur auf nur 15 mg pro Stunde herabgesetzt werden konnte, ohne dass die Schlaftiefe der Patienten nachließ. Auch alle klinischen Kontrollwerte wie Pulsfrequenz, Blutdruck, Atmung sowie Schmerzmittelbedarf blieben stabil.

MUSKELN STÄRKEN OHNE DOPING

Elektroakupunktur erhöht die Muskelkraft – dies fand eine Untersuchung der chinesischen Tianjin University of Sport heraus. 30 gesunde und sportlich aktive Männer zwischen 18 und 22 Jahren wurden in zwei gleich große Gruppen unterteilt: Die eine erhielt vier Wochen lang dreimal wöchentlich Elektroakupunktur. Behandelt wurden zwei Akupunkturpunkte am rechten Bein. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe bekamen keinerlei Behandlung, behielten aber – wie auch die Männer der Akupunkturgruppe – ihre sportlichen Aktivitäten bei. Während Messungen zu Beginn der Studie bei allen Teilnehmern etwa gleiche Muskelkraft-Werte ergaben, hatten die akupunktierten Männer am Ende der Studie kräftig zugelegt: Es zeigte sich ein Zuwachs an Muskelkraft beider Beine – beim rechten Bein um 21,3 Prozent, beim linken um 15,2 Prozent. In der Kontrollgruppe waren keine bedeutenden Veränderungen zu beobachten.

NADELN REGULIEREN MAGENSÄURE

Pyrosis – besser bekannt als Sodbrennen – geht auf einen übermäßigen Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zurück und kann zu einer chronischen Refluxkrankheit führen. Schulmediziner behandeln normalerweise mit Medikamenten, die die Bildung von Magensäure hemmen. Leider erzielen diese so genannten Protonenpumpenhemmer nicht immer die gewünschte Wirkung.

Eine Studie untersuchte nun, ob Akupunktur den Magensäure-Rückfluss beeinflussen kann: 30 Patienten, die an klassischem Sodbrennen litten, das sich auf die medizinische Stan-

dardtherapie nicht besserte, wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Gruppe eins erhielt über vier Wochen hinweg Protonenpumpenhemmer und zusätzlich zweimal pro Woche Akupunktur. Gruppe zwei nahm über den selben Zeitraum die doppelte Menge des selben Medikaments ein und wurde nicht genadelt.

Es zeigte sich, dass die ergänzende Akupunktur den besseren Schutz für den Magen bietet: Bei den akupunktierten Patienten ging das Sodbrennen sowohl tagsüber als auch nachts deutlich zurück. Bei den anderen Patienten gab es keine nennenswerte Veränderung.

INHALT

| | Seite |
|--|-------|
| Aus der Forschung | 2 |
| Akupunktur in der Schwangerschaft Geburt leichter gemacht | 3 |
| Ohrakupunktur Am Ohr den Körper heilen | 6 |
| Raucherentwöhnung Punkt für Punkt zum Nichtraucher | 7 |
| Die letzte Seite | 8 |

Fotos: www.natureasart.de / Hartmut Thorbeck (Titel), [gespag](http://gespag.com) (3), [3B Scientific](http://3BScientific.com) (6), Techniker Krankenkasse (7), [espana-elke/pixelio](http://espana-elke/pixelio.com), [smartwizard.de/pixelio](http://smartwizard.de/pixelio.com) (8)

WENIGER ÜBELKEIT WÄHREND CHEMOTHERAPIE

Dass Akupunktur Erbrechen und Übelkeit nach einer Operationen oder in der Schwangerschaft lindert, haben verschiedene Untersuchungen bereits belegt. Schwedische Wissenschaftler prüften nun in einer Pilotstudie, ob die chinesischen Nadeln auch Krebspatienten helfen, die während einer Chemotherapie unter starker Übelkeit leiden, die sich auch durch die Einnahme von Medikamenten nicht bessert.

Die Patienten erhielten vier Wochen lang insgesamt zwölf Akupunktursitzungen. Während der gesamten Behandlungsdauer musste jeder Teilnehmer die Intensität seiner Übelkeit anhand einer speziellen Skala einstufen. Das Ergebnis macht Mut: Im Vergleich zum Beginn der Studie ging die Übelkeit bei allen Patienten deutlich zurück.

Schwangerschaft Geburt leichter gemacht

Immer mehr Frauen wünschen sich, dass ihr Baby so natürlich wie möglich zur Welt kommt. Die chinesische Akupunktur gewinnt für Schwangere deshalb zunehmend an Bedeutung. Sie bereitet körperlich und seelisch auf die Entbindung vor, erleichtert die Geburt und hilft bei fast allen Beschwerden, die eine Schwangerschaft mit sich bringt.

Der Raum ist nicht allzu groß, das Licht angenehm gedämpft. Keine Spur von Arztatmosphäre oder kühlem Praxisdesign. Alles in dem Behandlungszimmer strahlt eine beruhigende Wärme aus, wie sie die Patientinnen auch an Dr. N. so schätzen. Die 40-jährige Frauenärztin genießt mit ihrer Praxis den Ruf, eine „sanfte Gynäkologie“ zu betreiben.

Seit vielen Jahren schon arbeitet Dr. N. in ihrem Praxisalltag mit Akupunktur. Die alte fernöstliche Heilmethode wendet die Ärztin zur Unterstützung schulmedizinischer Therapien an, oftmals aber auch als alleinige Behandlungsmethode. „Meine Patientinnen vertrauen auf eine ganzheit-

liche und wenig belastende Medizin“, sagt Dr. N., „gerade in der Schwangerschaft! Wir akupunktieren die meisten unserer werdenden Mütter bei ganz unterschiedlichen Beschwerden!“ Und schon ist die Ärztin bei den Problemen, die die meisten Schwangeren nur zu gut kennen: Becken- und Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft – ganz natürliche, aber dennoch lästige Begleiterscheinungen, die

In den letzten Wochen der Schwangerschaft werden verschiedene Punkte am Bein genadelt. Die Gebärmutter kann so besser reifen, die Geburt wird erleichtert.

man, so meint Dr. N., auch natürlich behandeln müsse.

Schmerzen lindern ohne Medikamente

„Schuld an all dem sind schlicht die Hormone“, erklärt sie, „ein Kind zu bekommen, bedeutet nun mal eine enorme Steigerung der Hormonproduktion!“ So löst der hohe Östrogenspiegel oft Kopfschmerzen aus. Das schwangerschaftserhaltende Hormon Pro-





Die Beschwerden waren wie weggeblasen

INTERVIEW

Katja Perr, 36 Jahre, hat zwei Kinder. In beiden Schwangerschaften hat ihr die Akupunktur weitergeholfen.

? Welche Beschwerden hatten Sie während der Schwangerschaft?

! Also, eigentlich ist gerade meine zweite Schwangerschaft recht gut verlaufen, bis zur 32. Woche. Da habe ich plötzlich, genau an Weihnachten, Schmerzen im Oberbauch und starke Wehen bekommen. Zuerst hieß es, Verdacht auf Schwangerschaftsgestose, dann hat sich aber rausgestellt, dass ich einen verschlepten Magen-Darm-Infekt hatte.

? Wie haben Sie die Schmerzen behandelt?

! Ich habe da gar nicht viel tun können. Mein Arzt hat gesagt, ich soll liegen, und er hat mir außerdem Magnesium verschrieben, das wirkt ja krampflösend. Aber ich konnte nicht einfach rumliegen, ich habe ja eine kleine Tochter und mein Mann war in der Arbeit. Eine Woche lang hatte ich diese Wehen und

Schmerzen, außerdem Kopfweg und Kreislaufprobleme. Ich habe kaum noch was essen können und sogar abgenommen.

? Und dann haben Sie Akupunktur gegen die Beschwerden bekommen?

! Ja, und es war verblüffend, das hat schon nach kürzester Zeit gewirkt! Schon am Tag nach der ersten Akupunktur habe ich mich wesentlich besser gefühlt, die Wehen waren weg, die Übelkeit auch. Drei Wochen später hatte ich dann noch einmal so einen Darminfekt und bin wieder akupunktiert worden. Und auch da waren die Beschwerden wie weggeblasen.

? Sie wurden dann auch zur Geburtsvorbereitung genadelt?

! Ja, das war schon in der ersten Schwangerschaft so und später dann wieder. Ich bin in den letzten sechs

Schwangerschaftswochen einmal wöchentlich akupunktiert worden. In der ersten Schwangerschaft waren die Vorteile bei mir nicht so deutlich, aber in der zweiten hat mir die Behandlung sehr viel gebracht.

? Inwiefern hat Ihnen die Akupunktur in den letzten Schwangerschaftswochen geholfen?

! Bei meiner zweiten Schwangerschaft war ich in den letzten beiden Monaten sehr unruhig und angespannt und habe schlecht geschlafen. Durch die Akupunktur konnte ich plötzlich durchschlafen, ich habe mich wieder entspannen können und auch all die Sorgengedanken waren viel gedämpfter. Ich habe mich wirklich gut gefühlt, so ein inneres Gefühl von: Jetzt pack ich's an! Alles hat dann auch wunderbar geklappt und die Geburt war vollkommen unkompliziert.

gestern wiederum führt zur Auflockerung von Bändern, Sehnen und Gewebe und macht diese weich und dehnbar – mit dem Nebeneffekt, dass sich vermehrt Wasser im Körper einlagern kann. Und auch der Babybauch selbst trägt zu Rücken- und Unterleibsschmerzen bei, denn durch die starke Zunahme und die Verlagerung des Gewichts nach vorne

verliert die Wirbelsäule an Stabilität. Muskeln übernehmen deshalb, was sie allein nicht mehr schafft. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen im Rücken sowie im Beckenbereich. „Schmerzmittel“, sagt Dr. N., „sollten Schwangere jedoch nur in Ausnahmefällen nehmen. Das heißt aber nicht, dass sie die Beschwerden aushalten müssen!“

Gerade in den ersten drei Monaten, wenn sich der Körper auf die neue Situation einstellen muss, wird die Schwangerschaft häufig von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Bereits hier können die feinen Nadeln helfen.

Sanfter Fingerdruck lindert die Übelkeit

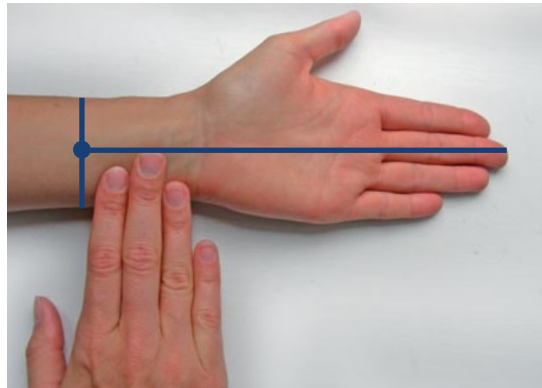
„Aus Sicht der chinesischen Medizin“, erklärt die Ärztin, „steckt hinter Schwangerschaftserbrechen eine Schwäche der Energien im Magenbereich. Die normale Richtung des Energieflusses kehrt sich um und es kommt zu einer Störung, die die Chinesen ‚aufsteigendes Magen-Qi‘ nennen!“ Dr. N. deutet auf eine Stelle an der Innenseite ihres Unterarms: „Sehen Sie, hier liegt der wichtigste Punkt für die Behandlung!“, zeigt sie. Diesen Akupunkturpunkt können Schwangere auch selbst durch Akupressur stimulieren, einer etwas schwächer wirkenden Variante der Nadeltherapie, bei der die Akupunkturpunkte durch sanften Fingerdruck massiert werden.

Dass Akupunktur bei Schmerzen und ganz besonders bei Rückenschmerzen hervorragend ohne Nebenwirkungen wirkt, wissen Dr. N. und ihre Patientinnen seit langem. Dies gilt umso mehr in der Schwangerschaft. Studien mit Schwangeren, die unter Kreuz- und Unterleibsschmerzen litten, zeigten, dass Akupunktur bei der Mehrzahl der Frauen die Schmerzintensität um mehr als die Hälfte reduziert. Die akupunktierten Schwangeren waren im Alltag fitter und belastbarer, sie konnten länger auf den Beinen bleiben und das Arbeiten fiel ihnen leichter.

Die Geburt positiv erleben

Im Akupunkturraum von Dr. N.'s Praxis sitzt eine junge Frau, Han-

na S., 29 Jahre alt. Sie ist in der 36. Schwangerschaftswoche und wird heute zum dritten Mal geburtsvorbereitend akupunktiert. Die Ärztin setzt vorsichtig die Nadeln, bis Hanna S. einen leichten Druck verspürt, ein Zeichen, dass der richtige Punkt getroffen ist. „Zur Vorbereitung der Geburt“, erklärt Dr. N. „nadeln wir vier Punkte auf jeder Körperseite – unterhalb des Knies, am Innenknöchel des Fußes, an der oberen Wade und an der äußeren Seite der kleinen Zehe!“ – „Und manchmal auch einen Punkt am Kopf“, ergänzt Hanna S. lächelnd, „das wirkt so beruhigend und hilft gegen die Angst!“



500 Frauen zeigte, dass geburtsvorbereitende Akupunktur bei Erstgebärenden die Geburtsdauer im Schnitt von zehn auf acht Stunden verkürzt. Dieser positive Effekt beruht vor allem auf einer schnelleren und besseren Reifung der Gebärmutter und des Muttermundes sowie einer stärkeren Wehentätigkeit in der Eröffnungsphase, also der Zeit, bis sich der Muttermund vollständig öffnet. Somit muss das wehenverstärkende Mittel Oxytocin letztendlich weniger häufig eingesetzt werden. In Deutschland setzt die Hälfte aller Entbin-

dungsstationen inzwischen auf die harmonisierende Kraft der Nadeln.

Die Kräfte besänftigen

Neben der schmerzlindernden Wirkung kommt es durch die entspannende Wirkung der Akupunktur zu einer besseren Mitarbeit der Mutter. Geburtskomplikationen wie Zangen- oder Sauglockengeburt, Kaiserschnitt oder Nachblutungen treten seltener auf. Die Placenta, also der Mutterkuchen, löst sich besser, die Nachgeburt wird erleichtert.

Dr. N. gibt nochmals eine kleine Lektion in chinesischer Medizin: „Für Chinesen ist es immer das Ziel, ein Gleichgewicht der Energien herzustellen. Die Geburt ist aber von einem starken Gegensatz der Energien geprägt: einerseits den starken männlichen Yang-Kräften der Gebärmutter und deren austreibender Aktivität, andererseits den haltenden, eher passiven Yin-Kräften des Geburtskanals, der noch nicht ganz eröffnet ist. Durch diese Spannung staut sich das Qi, die Lebensenergie, und es kommt zu den typischen Wehenschmerzen!“ Die lindernde Wirkung der Akupunktur beruht also – wie in allen Bereichen – auch während Schwangerschaft und Geburt darauf, dass sie für ein ungehinderetes Fließen der Energien sorgt.

Wenn das Baby endlich da ist, können die Nadeln erneut hilfreich sein – besonders bei Stillproblemen wie Laktationsschwäche, also einem zu geringen Milchfluss. Hierzu erklärt Dr. N.: „Das liegt meist am stagnierenden Leber-Qi und geht mit seelischer Kraftlosigkeit oder Depressionen einher!“ Schon ein bis zwei Behandlungen reichen hier in der Regel aus, um die Blockade zu lösen und den Milchfluss deutlich anzuregen.

Auf vielen Entbindungsstationen wird Akupunktur eingesetzt

Vier bis acht Behandlungen finden in den letzten Schwangerschaftswochen statt. Sie sollen die Geburt verkürzen und die Gebärende auch psychisch unterstützen. Eine aktuelle Studie der Frauenklinik Mannheim an über

Gegen die Übelkeit in der Schwangerschaft hilft Akupressur. Dazu wird ein Punkt massiert, der in der Mitte des Unterarms drei Finger breit von der Handwurzel entfernt liegt.

HIER HilFT DIE AKUPUNKTUR WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

1. Schwangerschaftsbeschwerden

Während der Schwangerschaft wird Akupunktur vor allem eingesetzt bei Übelkeit und Erbrechen in den ersten drei Monaten, Schmerzen unterschiedlichster Art, Angst, Unruhe sowie Schlafstörungen oder bei durch die Schwangerschaft bedingtem Bluthochdruck und vorzeitigen Wehen.

2. Geburtsvorbereitung

Für die Geburtsvorbereitung werden die feinen Nadeln ab der 36. Schwangerschaftswoche ein- bis zweimal wöchentlich gesetzt.

Jede Behandlung dauert 20 bis 40 Minuten. Die Akupunktur beschleunigt die Reifung der Geburtswege und führt zu kräftigeren Wehen in der Eröffnungsphase. Auch die Lage des Babys im Mutterleib kann mit Akupunktur beeinflusst werden. So kann das Kind ab der 34. Woche aus der Steißlage gedreht und ein Kaiserschnitt somit häufig vermieden werden.

3. Geburtserleichterung

Akupunktur wird auch zur Schmerzlinderung und Entspannung während der Ge-

burt angewendet. Bei den ersten stärkeren Beschwerden werden Punkte im Bereich des Unterbauchs und / oder des Rückens der Gebärenden genadelt. Die Lösung der Plazenta, des Mutterkuchens, nach der Geburt wird durch die Nadeln erleichtert.

4. Im Wochenbett

Auch nach der Geburt können viele Beschwerden mit Akupunktur behandelt werden, zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Depressionen, Blutungen, Brustentzündungen oder Stillprobleme.

Ohrakupunktur

Am Ohr den Körper heilen

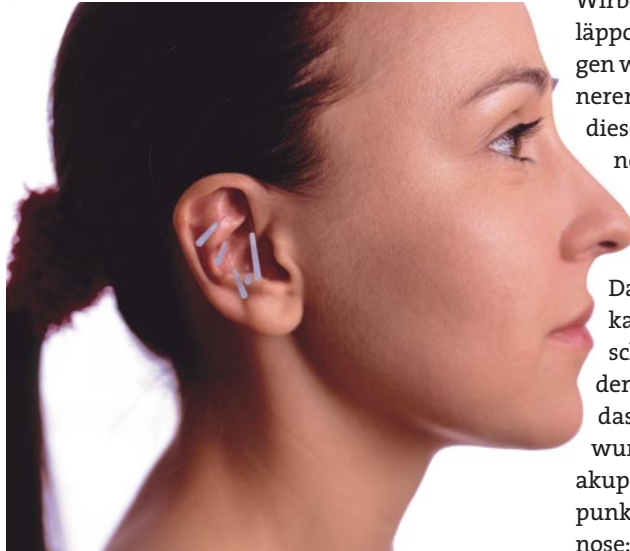
Ob Schmerzen im Knie, an der Schulter oder bei Migräne: In unserem Ohr liegt der Schlüssel zur Heilung! Über die Akupunkturpunkte im Ohr kann der Arzt alle Körperorgane erreichen und Störungen behandeln – auch in Kombination mit schulmedizinischen Therapien. Doch nicht nur das: Das Ohr verrät dem Akupunktur, wo genau die Krankheitsursache liegt.

Dass ausgerechnet im Ohr der „Schalter“ zum Ausknipsen ihrer Schmerzen sein sollte, konnte sich Inge T. nur schwer vorstellen. Ohrakupunktur? In die Behandlungsmethode, die der französische Arzt Paul Nogier in den 50er Jahren auf der Grundlage der chinesischen Medizin entwickelt hatte, setzte die Sekretärin erst einmal wenig Hoffnung. Kein Wunder, hatte sie doch schon alles probiert, um ihre Beschwerden loszuwerden.

Die 45-jährige Münchnerin litt an einer schmerzhaften Entzündung der Sehnen am rechten Ellenbogenknochen, besser bekannt als Tennisarm. Er kam wahrscheinlich von der einseitigen Haltung bei der Arbeit am Computer. Schmerzmittel, Kortisonspritzen und Salben hatten Inge T. vorübergehend geholfen, doch schon alltägliche Dinge wie

Für den Akupunktur liegen alle Körperregionen und Organe im Ohr verborgen.

Einkaufen hatten die Schmerzen erneut ausgelöst. Als Inge T. kaum noch in der Lage war, eine Kaffeetasse zu halten, schlug ihr Orthopäde eine Ohrakupunktur vor. Drei Wochen lang wurde sie zweimal wöchentlich am Ohr, im Bereich des Ellenbogens sowie an



der rechten Hand genadelt – mit Erfolg.

Die Beschwerden lassen sofort nach

Wie die Fußreflexzonenmassage, die im Fuß einen Spiegel des menschlichen Körpers sieht, basiert auch die Ohrakupunktur darauf, dass verschiedene Bereiche des Ohrs bestimmten Organen zugeordnet werden. Wie ein auf dem Kopf stehender Embryo bildet sich unser Körper im Ohr ab. So entspricht der innere Ohrrand der Wirbelsäule, die Mitte des Ohrläppchens dem Auge, der Ellenbogen wiederum liegt im oberen, inneren Areal der Ohrmuschel. In dieser Körperabbildung im Kleinen lokalisiert der Akupunktur die so genannten Ohrreflexpunkte, die alle Körperzonen widerspiegeln. Das Stimulieren dieser Punkte kann im ersten Moment schmerzen – ein Zeichen, dass der richtige Punkt getroffen und das erkrankte Organ gefunden wurde. Anders als die Körperakupunktur dient die Ohrakupunktur nämlich auch der Diagnose: Mit ihrer Hilfe kann der Arzt Organstörungen erkennen und dann punktgenau behandeln.

Vor allem bei Schmerzen hilft die Ohrakupunktur sehr schnell. Die rasche Wirkung liegt an der direkten Verbindung zwischen Ohr und Zentralnervensystem – quasi per Express werden die durch den Nadelreiz ausgelösten Nervenimpulse zum Schmerzzentrum im Gehirn geleitet. Dies bekam auch Inge T. zu spüren: Schon nach der zweiten Behandlung gingen die Schmerzen zurück und nach drei Wochen waren sie fast vergessen. ■

SANFTE WAFFEN GEGEN DEN SCHMERZ

Grundsätzlich lassen sich fast alle Erkrankungen mit Ohrakupunktur behandeln, besonders erfolgreich ist die Methode jedoch in der Schmerztherapie bei

- chronischen Schmerzen der Wirbelsäule,
- Schulter-Arm-Syndrom,
- Tennisarm,
- Hüftschmerzen,
- Knieschmerzen,

- neurologischen Erkrankungen,
 - Migräne,
 - Spannungskopfschmerz,
 - Trigeminusneuralgie.
- In Verbindung mit einer schulmedizinischen Behandlung können durch den schmerzstillenden Effekt der Ohrakupunktur Schmerzmittel meist deutlich reduziert werden. Um

die Wirkung zu intensivieren, kann der Arzt Dauernadeln setzen, die über mehrere Tage am Ohr verbleiben. Ohrakupunktur wird auch in Kombination mit

- Körper- oder Schädelakupunktur,
- Entspannungsverfahren sowie
- physikalischer Therapie angewendet.

Raucherentwöhnung Punkt für Punkt zum Nichtraucher



Rauchen ist out! Ob im Restaurant oder am U-Bahn-Gleis – der blaue Dunst ist unerwünscht. Wer mit dem Rauchen aufhören will, es aber allein nicht schafft, dem hilft die Akupunktur aus der Abhängigkeit: Winzige Nadeln am Ohr stoppen die Lust auf Zigaretten und verhindern Entzugerscheinungen.

Schon mal was von „craving“ gehört? So nennen Suchtexperten das unbezwingbare Verlangen Süchtiger nach ihrer Droge. Zum Beispiel nach Zigaretten. Herlinde F. braucht das keiner zu erklären, die 39-Jährige kennt sich aus. „Über zwanzig Jahre lang habe ich richtig viel geraucht“, erzählt sie, „eine Schachtel, das war meine ganz normale Tagesdosis!“

Die Hamburger Werbefachfrau wirkt entspannt. Heute erinnert sie sich mit einem Lächeln daran, wie sie jahrelang immer und im-

mer wieder versuchte, dem Rauchen endgültig abzuschwören: „Der Geist ist ja willig, aber das Fleisch ist so schwach“, scherzt sie. Wie schwach, das hat sie viele Male durchlebt: „Mir keine mehr anzuzünden, war nicht das Schlimmste. Ich habe mal stolze vier Wochen gar nicht geraucht! Aber gegen diese Heißhungeranfälle war ich einfach machtlos!“ Der Sieg über die Zigarettensucht hatte bei Herlinde F. jedes Mal seinen Preis: „Zwei Tafeln Schokolade, eine halbe Torte auf einmal, eine ganze Tüte Gummibärchen...



Ich habe Süßes regelrecht in mich hineingestopft, nur um nicht an Zigaretten zu denken!“

Zu dem Verlangen nach Süßem kommen noch die vegetativen Erscheinungen wie Hände-zittern, innere Unruhe, Schweißausbrüche oder Gereiztheit. Sie führen zu der Überzeugung, man „müsse“ sofort rauchen und mit nur einer Zigarette wären die Probleme wie weggeblasen.

Neue Energie für die Lunge

Erst mit Hilfe der Ohrakupunktur hat Herlinde F. es geschafft, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Dass das Nadeln bestimmter Punkte am Ohr gegen die Symptome eines Drogenentzugs und den „Suchthunger“ hilft, entdeckte der Hongkonger Neurochirurg Dr. Wen in den 60er Jahren eher zufällig, als er heroinsüchtige Patienten gegen Schmerzen nach einer Operation akupunktierte. Seitdem hat sich die Methode erfolgreich auch bei der Raucherentwöhnung etabliert: Die so genannten Suchtpunkte am Ohr werden in durchschnittlich fünf Sitzungen behandelt. Entzugerscheinungen wie innere Unruhe, Esslust oder Schweißausbrüche und Herzklopfen treten so meist gar nicht oder nur schwach auf.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist Zigarettensucht eine Hitzestörung der Lunge. Das eingeatmete Nikotin und die Teerstoffe führen zu einer permanenten Entzündung und einer Schwächung des Lungengewebes. Die Akupunktur harmonisiert und stärkt die Energie der Lunge, mindert den Stress und stabilisiert Körper und Seele. Der beruhigende Effekt beruht darauf, dass durch die Nadelreize vermehrt körpereigene Glückshormone, die Endorphine, ausgeschüttet werden. Herlinde F. hat ihre Nikotinsucht dank der chinesischen Nadeln überwunden: „Es ist wunderbar, Zigaretten lassen mich jetzt ziemlich kalt!“, freut sie sich. ■

MIT AKUPUNKTUR WEG VOM NIKOTIN

Bei der Raucherentwöhnung wird eine spezielle Form der Ohrakupunktur, manchmal auch in Kombination mit Körperakupunktur, angewendet.

Die Nadeln

- lindern körperliche und seelische Entzugssymptome,

- wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und die Psyche,

- reduzieren das Verlangen nach Zigaretten und die Suchtintensität.

Die Methode ist erfolgreich, setzt beim Patienten aber den Willen und die Motivation voraus, mit

dem Rauchen wirklich aufzuhören. Schon 24 Stunden vor der ersten Sitzung darf nicht mehr geraucht werden, damit die Punkte auf der Ohrmuschel, die genadelt werden müssen, aktiv werden, also mit Druckschmerz auf das Stechen reagieren.

KEINEN „ÜBER DEN DURST“ TRINKEN

Ein lange Zeit unantastbares Gesundheits-Dogma wurde jüngst vom Sockel gestoßen: dass das Trinken von mindestens zwei Litern Flüssigkeit pro Tag fit halte. Zu diesem Schluss kamen jetzt Wissenschaftler verschiedener Länder. So entmystifizierten Forscher der University of Pennsylvania, USA, den Glauben an die Vieltrinkerei: „Keine einzige Studie belegt“, so schreiben sie im renommierten Fachblatt *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, „dass Menschen täglich zwei Liter Wasser trinken müssen!“ Es gäbe keinerlei messbare Effekte des Vieltrinkens. Letzteres helfe weder beim Abnehmen, noch habe es Einfluss auf



Trinken ist gesund. Doch wer mehr trinkt, ist deshalb nicht gesünder.

Kopfschmerzen, könne das Hautbild verbessern oder Giftstoffe ausspülen.

Dem schließt sich auch Jan Galle an, Direktor der Klinik für Nierenheilkunde in Lüdenscheid: „Viel trinken schadet zwar nicht,

aber es nützt auch niemandem! Wer gesund ist und nach einem Liter keinen Durst mehr hat, muss sich nicht zu mehr zwingen.“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht in einer großen Flüssigkeitsaufnahme ebenfalls keine Vorteile. Sie empfiehlt zwar, täglich eineinhalb Liter zu trinken, sieht dies aber nur als Richtwert. Nur bei älteren Menschen und kleinen Kindern, die kein ausreichendes Durstgefühl haben, sowie bei großer Hitze rät die DGE, auf reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten. Der Glaube an den gesunden Vieltrinker und Sprudel als billiges Schönheitelixier scheint somit vom Tisch.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} 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

■ **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^{med} 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.

SPRITZIG FRISCHER SOMMERTRUNK

In China heißen die süßen, saftigen Wassermelonen xigua – „westliche Gurke“. Sie sind echte Prachtexemplare: Kugelrund oder oval, kräftig grün mit gelben Streifen und einem verführerisch duftenden tiefroten Fleisch. Bis zu 20 kg können sie auf die Waage bringen, doch rund 90 Prozent davon

sind Wasser. Trotzdem sind sie aufgrund ihres Gehalts an Vitamin C und Kalium, Panthotsäure und Beta-Carotin gesund und heilsam bei Gicht, Rheuma oder Nierenleiden. Chinesen schätzen sie für ihre kühlende, Durst stillende und das Herz-Yin stärkende Wirkung.



MELONEN-MINZE-BOWLE (ALKOHOLFREI)

Rezept für 8 – 10 Personen

1 kleine oder mittlere Wassermelone
200 ml Apfel-Kirschsaft
2 EL Früchtetee, nicht aromatisiert
1 EL Pfefferminzblätter, getrocknet
1 l Wasser
Saft von 2 Zitronen
1 l Apfelsaft, naturtrüb
8 – 10 frische Pfefferminzblätter

Einen Eiwürfelbehälter mit Apfel-Kirschsaft füllen und im Eisfach ca. 3 – 4 Stunden gefrieren lassen. Aus der Früchteemischung, den getrockneten Pfefferminzblättern und dem Wasser einen Tee kochen und abkühlen lassen. Die Wassermelone halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel in Bällchenform ausstechen. Melonensaft auffangen. Melonenkugeln mit Apfelsaft übergießen und 1 Stunden kühl stellen. Abgekühlten Tee, Zitronen- und Melonensaft zu den Melonenkugeln in ein Bowlegefäß geben und bis zum Servieren kühl stellen. Kurz vor dem Servieren die gefrorenen Apfel-Kirschsaftwürfel zugeben und mit den frischen Pfefferminzblättern garnieren.

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.