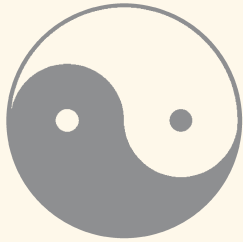


# Akupunktur magazin

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!

## Leben im Gleichgewicht

- **Adipositas**  
Leben mit schwerer Last
- **Schädelakupunktur**  
Therapie mit Köpfchen
- **Akupunktur  
beim Zahnarzt**

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## BESSER SCHLAFEN DANK OHRAKUPUNKTUR

Untersuchungen zufolge leidet jeder vierte Erwachsene unter Schlafstörungen. Die Ursachen können vielfältig sein und reichen von psychischer Anspannung und Stress über Erkrankungen des Herzens oder der Atmungsorgane bis zu ungünstigen Umwelteinflüssen.

Wissenschaftler der zur Hongkong Baptist University gehörenden School of Chinese Medicine haben nun sechs unterschiedliche Studien mit insgesamt 673 Patienten ausgewertet, in denen der Nutzen von Ohrakupunktur bei Schlaflosigkeit untersucht worden war. Sämtliche

betroffenen Studien hatten die Wirkung der Akupunktur mit der von medikamentösen Therapien, Placeboakupunktur bzw. gar keiner Behandlung verglichen.

Das Ergebnis zeigte klar, dass sich die Schlafqualität in Bezug auf Dauer und Erholbarkeit bei den akupunktierten Patienten weitaus stärker verbesserte als bei jenen Patienten, die zum Ein- und Durchschlafen ein klassisches Beruhigungs- oder Schlafmittel erhielten. Die Akupunktur erhöhte dabei die durchschnittliche Schlafdauer auf bis zu sechs Stunden.

### INHALT

	Seite
<b>Aus der Forschung</b>	<b>2</b>
<b>Adipositas</b> Leben mit schwerer Last	<b>3</b>
<b>Schädelakupunktur</b> Therapie mit Köpfchen	<b>6</b>
<b>Zahnheilkunde</b> Akupunktur beim Zahnarzt	<b>7</b>
<b>Die letzte Seite</b>	<b>8</b>

Fotos: Doris Hoppe (Titel), Fachklinikum Borkum (3), Dr. Toshikatsu Yamamoto (6), proDente e.V. (7)

## KOPFSCHMERZ BEI KINDERN: LASER HILFT

Forscher der Kinderklinik der Saarland Universität in Homburg untersuchten die Wirksamkeit von Laserakupunktur bei Kindern, die häufig unter Kopfschmerzen leiden. Hierzu wurde eine vergleichende Behandlung mit einem Placebo-Laser durchgeführt, d.h. mit einem nicht aktivierten Laser. 43 Kinder im Durchschnittsal-

ter von 12 Jahren mit regelmäßigen Kopf- bzw. Spannungskopfschmerzen oder Migräne wurden in zwei Gruppen eingeteilt.

Die Kinder der Gruppe eins erhielten über einen Monat verteilt vier Akupunktur-sitzungen mit Softlaser, die Kinder der Gruppe zwei wurden im selben Zeitraum viermal mit dem Placebo-Laser

behandelt. Die Auswahl der gelaserten Punkte erfolgte bei jedem Kind individuell nach den Kriterien der Chinesischen Medizin.

Die wichtigsten Messwerte zur Beurteilung der Ergebnisse waren die Anzahl der Kopfschmerztage und die Stärke der Kopfschmerzen bei Beginn der Studie sowie vier Monate nach Abschluss.

Die Schmerzintensität wurde anhand einer speziellen Skala eingestuft.

Die Laser-Kinder waren dabei gegenüber den Placebo-Kindern klar im Vorteil: Bei ihnen nahm sowohl die Häufigkeit der Kopfschmerz-attacken als auch deren Intensität stark ab. In der Placebogruppe gab es nur unerhebliche Verbesserungen.

## GUT GELAUNT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Welchen Einfluss hat Akupunktur auf leichte bis mittlere emotionale Störungen bei Schwangeren? Dies versuchte eine brasilianische Studie mit 51 Frauen zu klären, die an schwangerschaftstypischen Problemen wie Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Reizbarkeit litten. Die Frauen wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine Hälfte erhielt über acht Wochen hinweg 8 bis 12 Akupunkturbehandlungen, die Patientinnen der Kontrollgruppe wurden mit Einzel- oder Gruppenberatungen sowie mit pflanzlichen Stimmungsaufhellern wie Jo-

hanniskraut oder Passionsfruchtextrakt behandelt.

Alle Frauen mussten die Schwere ihrer Symptome alle 14 Tage anhand einer Punkteskala einstufen und angeben, in wie weit sich die Probleme auf Schlaf, Beziehungen, soziale Aktivitäten, Sexualeben und Lebensfreude auswirkten. Die bessere Stimmung und höhere Lebensqualität hatten ganz eindeutig die akupunktierten Schwangeren: Bei 60 Prozent von ihnen nahm die Intensität der emotionalen Störungen im Laufe der Studie klar ab, während dies nur bei 26 Prozent der Patientinnen aus der Kontrollgruppe zutraf.

## COOL BLEIBEN BEI HORMONTHERAPIE

Dass die chinesischen Nadeln hormonbedingte Hitzewallungen während der Wechseljahre lindern, haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bereits gezeigt. Eine kleine englische Studie konnte nun nachweisen, dass dieser positive Effekt auch dann eintritt, wenn Frauen die Behandlung mit Hormonen zu schaffen macht, die sie aufgrund einer Brustkrebs-Erkrankung erhalten.

An der Untersuchung nahmen 16 Brustkrebspatientinnen teil, die unter teils starken Hitzewallungen litten. Die kleinen Nadeln erwiesen sich dabei als große Hilfe: Zwar reduzierten sie nicht die Häufigkeit der Hitzewellen, minderten aber deren Intensität bei allen Frauen deutlich. Darüber hinaus berichteten die Mehrzahl der Patientinnen, dass sie sich infolge der Akupunktur auch allgemein besser fühlten – und zwar sowohl körperlich als auch emotional.

Immer mehr Kinder leiden bereits unter Übergewicht. Das Robert-Koch-Institut spricht von sechs Prozent der drei bis 17-Jährigen – Tendenz steigend. Eine gefährliche Entwicklung, denn wer übergewichtig ist, riskiert schwere Folgeerkrankungen.



## Adipositas

# Leben mit schwererer Last

Ein paar Pfunde zuviel? Ärgerlich, aber damit kann man leben. Nicht so mit Adipositas! Mit schwerem Übergewicht lebt es sich auch schwer – es gefährdet die Gesundheit erheblich und gilt als behandlungsbedürftige Krankheit.

**E**in strahlender Julitag in der Münchner Fußgängerzone. Die Modeboutiquen locken mit taillierten Sommerkleidern, mit hautengen Tops und Jeans, die perfekt auf den mageren Hüften der Schaufensterpuppen sitzen. Davon können Britta B. und ihre Freundin nur träumen. „Ach, so eine Bohnenstange möchte ich ja gar nicht sein!“, meint die 38-jährige Ines M. Das „Aber“, das ihr bereits auf der Zunge liegt, spricht sie nicht aus: *Aber wenigstens Grö-*

*ße 42 oder 44 wäre ja schon was...* Ines M. wiegt 89 kg bei einer Größe von 1,67 m und auch die 35-jährige Britta B. leidet an starkem Übergewicht: 90 kg bei 1,65 m.

Die Welt der Schaufenstermoden ist für die Frauen ziemlich fern, sie bummeln zu einem Café, das für seine Torten berühmt ist. Denn heute wollen Ines und Britta nochmal sündigen, bevor sie morgen ein neues, leichteres Leben beginnen: Sie wollen abspecken! Britta B. hatte bis vor ein paar Tagen „sowieso Diät gehalten“. Um Kalorien

zu sparen, hatte sie auf das Frühstück verzichtet und im Büro nur Snacks wie Joghurt, Diät drinks oder auch mal ein Sandwich verzehrt. Erst abends gab es die Hauptmahlzeit, meist einen großen Salat mit Käse und Brot. Den Zeiger der Waage rührte das nicht: „Kein Gramm habe ich abgenommen!“, klagt Britta B. „Statt meines Specks ist nur meine Laune geschrumpft!“

### Vorsicht Dickmacher: Diäten

Diät ist für Britta B. und Ines M. kein Fremdwort. Wie viele haben die beiden schon ausprobiert! Zwei oder drei Kilo sind da schon geschmolzen, doch keiner der oft einseitigen Speisepläne führte zu dauerhaftem Erfolg. Mit den nor-



## Ich habe weniger Lust zu essen

### INTERVIEW

Renate Oberhofer, 41 Jahre alt, konnte ihr Gewicht mit Hilfe der Chinesischen Medizin dauerhaft reduzieren.

**? Sie haben innerhalb eines Jahres fast 15 Kilo abgenommen!**

**!** Ja, das ist jetzt schon zwei Jahre her. Ich habe ja schon immer zum Dickwerden geneigt und so um die 76, 77 Kilo gewogen. Nicht gerade wenig bei 1,60 Meter Größe! Dann ist es irgendwie immer mehr geworden, ich habe mich überhaupt nicht mehr wohlgeföhlt. Als ich bei fast 80 Kilo war, wusste ich: Jetzt muss was passieren!

**? Haben Sie es mit einer speziellen Diät geschafft?**

**!** Nein, nein. Eher mit eiserner Disziplin. Ich habe eben weniger gegessen, vor allem weniger Fett und Süßes. Am Abend habe ich nur noch eine Kleinigkeit zu mir genommen, Salat oder ein bisschen Gemüse.

Früher hab ich ja am liebsten abends vorm Fernseher so richtig zugeschlagen!

**? Welche Rolle hat Sport dabei gespielt?**

**!** Eine ganz wichtige! Ich habe angefangen, regelmäßig in ein Fitnesscenter zu gehen und so oft es geht zu schwimmen. Das mache ich immer noch. Ohne Bewegung würde ich die 64 Kilo, die ich jetzt wiege, nicht halten.

**? Und was trägt die Akupunktur zu Ihrem Wohlfühlgewicht bei?**

**!** Also, ich hatte ja schon vor der Akupunktur abgesehen. Dann hat mir eine Bekannte erzählt, dass sie gegen Heißhungeranfälle Ohrakupunktur kriegt und ich habe gedacht, das bräuchte ich auch! Denn die 15 Kilo waren zwar run-

ter, aber ich habe natürlich immer gemerkt, dass ich aufpassen muss, damit ich nicht wieder zulege. Ich bin halt so ein Typ, der schnell dick wird. Meine Tochter übrigens auch.

**? Wie helfen Ihnen die Nadeln?**

**!** Zuerst bin ich sechs Wochen lang an verschiedenen Körperpunkten und parallel dazu einmal im Monat am Ohr akupunktiert worden. Seitdem, also seit fast zwei Jahren, lasse ich mir alle vier Wochen Dauernadeln am Ohr setzen. Wie soll ich sagen, es hilft mir, mich beim Essen zurückzuhalten. Ich habe durch die Nadeln weniger Lust zu essen. Es ist natürlich kein Wundermittel, man braucht schon auch eigenen Willen. Aber die Ohrakupunktur unterstützt mich sehr.

malen Essgewohnheiten kamen auch die Pfunde zurück: „Trotz ständigem Kalorienzählen war ich schon kurz nach der Kur oft schwerer als vorher!“, sagt Britta B.

Schuld an der Diätfalle sind vor allem unsere Gene. Sie steuern die Nahrungsverwertung und deuten den diätbedingten Kalorienentzug als „Hungersnot“: Um das knappe Nahrungsangebot optimal zu nutzen, senkt der Körper seinen Mindest-Energiebedarf und behält den Sparkurs auch dann bei, wenn die Diät beendet ist. Nun tritt der berühmte Jojo-Effekt ein: Auch wenn

wir normal essen, entsteht ein Überschuss an Energie, den der Körper vorsorglich in Fettreserven anlegt!

Ob Diät oder nicht – Gene bestimmen, wie effektiv wir Nahrung verwerten, ob wir schnell zunehmen oder folgenlos schlemmen können, ob wir schlechte oder gute „Futterverwerter“ sind. Dicke gehören meist zu Letzteren, aber auch falsche Essgewohnheiten und Bewegungsmangel tragen oft zum Übergewicht bei. Nur eine individuelle Änderung des Lebensstils kann deshalb dauer-

haft das Gewicht reduzieren!

Denn Dicksein ist nicht nur ein „Schönheitsfehler“. Dicksein ist gefährlich! Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes – über die gravierenden Folgen von starkem Übergewicht hat ihr Arzt Britta B. jüngst aufgeklärt. Keine neue Diät soll deshalb ihr Leben ändern, sondern ein ganzheitlicher Therapieplan, der auch Methoden der Chinesischen Medizin einbezieht.

**Entscheidend ist, wo das Fett sitzt**

Mehr als die Hälfte der Deutschen über 17 Jahren ist übergewichtig, knapp ein Fünftel ist sogar adipös – fettleibig. Der 2007 gestartete Nationale Aktionsplan gegen das Übergewicht, eine Initiative der Bundesregierung und der Deutschen Adipositasgesellschaft soll nun das Bewusstsein für die Gefahren des Dickseins schärfen und bereits in Kindergärten und Schulen richtige Ernährung sowie Sport fördern.

Zur Abgrenzung bloßen Übergewichts von der Adipositas dient der Body Mass Index (BMI), ein Wert, der aus dem Gewicht und der Größe errechnet wird (s. Kasten). Als adipös gilt, wer einen BMI über 30 hat.

Das Risiko einer kardiovaskulären, also einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, hängt jedoch weniger vom BMI als vom so genannten Fettverteilungsmuster ab: „Apfelform“, die unter bauchbetontem Übergewicht leiden, haben ein deutlich höheres Risiko als „Birnentypen“, bei denen sich das Fettgewebe gleichmäßig auf Schenkel, Bauch und Gesäß verteilt. Der Grund: Die Fettdepots im Bauchraum, die auch die Organe und das Verdauungssystem umhüllen, setzen sich anders zusammen als Pölsterchen auf Hüfte oder Po und beeinflussen den Stoffwechsel negativ. Je dicker der Bauch, desto größer ist auch das Volumen des inneren Bauchfetts (s. Kasten unten). Britta B. lebt deshalb gefähr-

## BIN ICH ZU DICK? – WAS DER BODY MASS INDEX (BMI) VERRÄT

Der Body Mass Index (BMI) oder Körpermasse-Index ist ein grober Richtwert dafür, ob das Gewicht eines Menschen im gesunden Normbereich liegt oder der Betroffene übergewichtig bzw. fettleibig ist, also an Adipositas leidet.

### So berechnen Sie Ihren BMI:

$$BMI = \text{Gewicht (kg)} : \text{Größe (m)}^2$$

Das Gewicht in kg wird also geteilt durch die Größe in m zum Quadrat.

Ein Beispiel für 1,75 m Körpergröße und 70 kg Gewicht:

$$BMI = 70 : (1,75 \times 1,75) = 22,86$$

Dies entspricht nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) einem normalen Körpergewicht:

Bedeutung	BMI
Normalgewicht	19–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas Grad I	30–34,9
Adipositas Grad II	35–39,9
Starke Adipositas Grad III	≥ 40

Die WHO-Tabelle berücksichtigt allerdings das Alter nicht. Das amerikanische National Research Council (NRC)

hat daher eine Tabelle für verschiedene Altersgruppen erstellt, die auf der Erkenntnis beruht, dass ein mit steigendem Alter etwas höherer Body Mass Index sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Alter	BMI (Normalgewicht)
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–64	23–28
Ab 65	24–29

licher als Ines M., obwohl beide fast denselben BMI (32 und 33) haben. Denn anders als ihre Freundin ist Britta B. ein Apfeltyp.

### Ein harmonisches Qi reguliert das Übergewicht

Überraschenderweise zeigen Studien, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem BMI und der Kalorienzufuhr eines Menschen gibt. Mehr als das *wieviele* beeinflusst unser Körpergewicht offenbar, *was* und *wie* wir essen! Regelmäßig genossen sind 1000 Kalorien in Form von Fett ungünstiger

als 1000 Kalorien in Form von Gemüse, Vollkornbrot oder magerem Fleisch. Aber auch unregelmäßiges Essen macht dick: Britta B. aß morgens nichts, tagsüber wenig und hastig, abends dafür umso mehr. „Falsch!“, sagt ihr Arzt, der seine Patientin integrativ, also mit einer Kombination westlicher und Chinesischer Medizin behandelt. Die Diagnose ergab, dass Britta B.'s Übergewicht auf eine Qi-Schwäche der Milz zurückgeht, des Organs, das für Chinesen die Nahrungsverwertung regelt.

„Morgens ist die Milz am aktivsten“, erklärt der Arzt. Doch da

hatte sie bei Britta B. wenig zu tun! Abends dagegen war sie überfordert. Auch die Diätkost selbst schwächte die Milzenergie und erschwerte so trotz gemäßigter Kalorien das Abnehmen: Zu viel Kaltes wie Salat, zu viel Milchprodukte! Eine langfristige Kostumstellung gemäß der chinesischen Ernährungslehre soll Britta B.'s Milz-Qi wieder ins Gleichgewicht bringen.

„Alles ist in Maßen erlaubt“, erklärt ihr Arzt, „Vorrang hat aber, was die Milz stärkt!“ Dies sind Nahrungsmittel mit warmem Temperaturverhalten und der Geschmacksrichtung leicht süß, etwa Bananen, Linsen, Fleisch oder Hafer. Etwas Warmes zum Frühstück wie Porridge oder Milchreis gehört nun fest zu Britta B.'s Therapieplan, ebenso wie geregelte Essenszeiten und Sport. Zusätzlich unterstützt Akupunktur den neuen Lebenswandel: Genadelt werden Körperpunkte und vor allem der „Hungerpunkt“ am Ohr, dessen Stimulation den suchtartigen Heißhunger drosselt und auf das Sättigungszentrum im Gehirn wirkt.

„Komisch, ich denke nur noch selten an Schokolade!“, schwärmt Britta B.. „Ich möchte unbedingt weitermachen und spüre seit langem wieder Lust am Essen und überhaupt Lust am Leben!“

## RISIKO IN ZENTIMETERN: DER BAUCHUMFANG

Der Bauchumfang gilt als Maß für das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett und dient der Einstufung des Risikos einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, aber auch anderer Erkrankungen. Das innere Bauchfett oder Viszeralfett (von lat. *viscera* = Eingeweide) hat eine Besonderheit: Es produziert viele Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Diese hohe Stoffwechselaktivität führt bei einem Zu-

viel an innerem Bauchfett langfristig zu

- Fettstoffwechselstörungen wie erhöhtem LDL-Cholesterin
- Bluthochdruck
- Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien und Gefäßverengung (Arteriosklerose)
- eingeschränkter Versorgung der Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff und deren Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenthrombosen u.a.

- Gelenkerkrankungen wie Arthrosen oder Arthritis, Knochen- deformationen
- Gicht
- Brust-, Gebärmutter- und Prostatakrebs

Das Messen des Bauchumfangs 2 cm über dem Nabel erlaubt daher Rückschlüsse auf das Krankheitsrisiko. Bei Frauen mit einem Bauchumfang ab 80 cm und Männern ab 94 cm gilt es als erhöht. Stark erhöht ist das Risiko bei Frauen ab 88 cm und bei Männern ab 102 cm.

# Yamamotos Neue Schädelakupunktur Therapie mit Köpfchen

Sie ist im besten Sinne kopflastig, die Schädelakupunktur nach Yamamoto. Der japanische Arzt fand nämlich heraus, dass sich am Kopf der gesamte Körper widerspiegelt! Das Einzigartige an der von ihm entwickelten Methode ist ihre umgehende Wirkung: Schmerzen lindert sie schnell und auch bei vielen neurologischen Erkrankungen hilft sie ausgezeichnet.

**A**ngelika K. staunt nicht schlecht: Wegen Beschwerden im Schultergelenk ist sie in die Praxis gekommen, doch nun untersucht die Orthopädin den Kopf der 55-Jährigen! Behutsam tastet sie die Stirn bis unter den Haaransatz ab und wird fündig: Rechts in den Geheimratsecken ist eine verdickte Stelle fühlbar, die so schmerzhaft ist, dass Angelika K. zusammenzuckt.

Die Ärztin hat diese Reaktion erwartet. Als Spezialistin für Schädelakupunktur weiß sie: Es handelt sich um den Basispunkt C, einen von vielen drucksensiblen Punkten am Kopf, die der Japaner Dr. Toshikatsu Yamamoto seit den 60er Jahren entdeckt hat. Damals fand der in USA und Deutschland ausgebildete Arzt heraus, dass bestimmte Schädelpunkte in Verbindung mit bestimmten Körperbereichen stehen und druckemp-

findlich reagieren, wenn die entsprechende Körperregion erkrankt ist, mehr noch – dass diese Reflexpunkte sogar anstelle der kranken Körperzone behandelt werden können!

**Die von Dr. Yamamoto entwickelte Schädelakupunktur hilft vor allem bei Schmerzen des Bewegungsapparats.**

Aus diesem Wissen entwickelte Yamamoto ein faszinierendes System, das sich zu Diagnose und Therapie gleichermaßen eignet: Yamamotos Neue Schädelakupunktur, kurz YNSA. Von der chinesischen Körperakupunktur unterscheidet sie sich grundlegend,



sie ähnelt aber der Ohrakupunktur, denn beide sind Reflexzonen-Therapien. Werden bei jener Reflexpunkte auf der Ohrmuschel akupunktiert, so sind es bei der YNSA so genannte Somatotope am Schädel. Einer davon ist der Basispunkt C. „Diesen Punkt nadeln wir etwa bei Migräne, Schmerzen im Arm oder in der Schulter!“, erklärt die Orthopädin und setzt dort bei ihrer Patientin eine Nadel.

## Oft hilft schon eine Behandlung

Bereits seit einiger Zeit weiß Angelika K. von ihrer Schulterarthrose, bisher hatte sie aber keine Beschwerden. Bis sie sich beim Putzen ungeschickt bewegte. „Mir ist ein schrecklicher Schmerz in die Schulter geschossen und seitdem kann ich den Arm kaum noch heben!“, erzählt sie. Dass eine einzige Nadel helfen soll, scheint ihr unwahrscheinlich. Doch als die Ärztin diese nach 30 Minuten entfernt, erlebt Angelika K. das für YNSA charakteristische Sekundenphänomen: Schmerzfrei kann sie den rechten Arm plötzlich 130 Grad heben!

Um die noch verbleibende Einschränkung der Beweglichkeit zu beseitigen, wird ein weiterer Punkt über dem rechten Ohr genadelt. Auch hier stellt sich der Erfolg umgehend ein. Nach weiteren 30 Minuten ist die Blockade des Arms vollkommen gelöst. Die Behandlung wird in den nächsten Wochen noch viermal wiederholt, denn gerade bei chronischen oder neurologischen Erkrankungen können die Beschwerden erneut auftreten. Am Ende ist Angelika K. glücklich: „Unglaublich“, freut sie sich und streckt den Arm senkrecht in die Höhe, „ich kann mich wieder normal bewegen!“

## AKUPUNKTUR AM KOPF – HEILUNG FÜR DEN KÖRPER

Yamamotos Neue Schädelakupunktur eignet sich hervorragend bei neurologischen und orthopädischen Erkrankungen. Das Besondere daran ist ihre unmittelbare Wirkung: Vor allem bei Schmerzen an Knochen und Gelenken hilft die Methode meist sofort. YNSA wird einzeln oder in Kombination mit anderen Aku-

punkturverfahren oder ganzheitlichen sowie schulmedizinischen Therapien angewendet. Die wichtigsten Indikationen sind

- akute und chronische Schmerzen jeder Form,
- Schmerzen des Bewegungsapparats wie etwa Arthrose und Muskelerkrankungen,

- Verbesserung der Beweglichkeit nach Operationen,
- Nervenschmerzen,
- funktionelle Erkrankungen,
- neurologische Erkrankungen wie Lähmungen nach einem Schlaganfall, Gesichtslähmung, Multiple Sklerose, Parkinson,
- Geburtsschäden,
- Entwicklungsstörungen bei Kindern.

# Akupunktur beim Zahnarzt

Sie sind Zahnarzhelfer der etwas anderen Art: die chinesischen Akupunktur-nadeln! Immer mehr Zahnärzte nützen die entspannenden und schmerzlindernden Effekte der fernöstlichen Methode, die dem Patienten den Zahnarztbesuch und dem Arzt das Behandeln erleichtern.

**D**er 13-jährige Paul ist schrecklich nervös. Gleich muss der Schüler zum Zahnarzt – ein kariöser Backenzahn macht ihm Probleme. Seit vier Wochen klagt der Junge über Zahnweh, den Termin beim Doktor hat er trotzdem schon zweimal verschoben. Er hat einfach „Bammel“, gibt er zu. Paul würde lieber die Schmerzen ertragen, als sich dem Bohrer aussetzen! Seine Mutter hat sich deshalb ratsuchend an ihren Zahnarzt gewandt und wurde erst einmal beruhigt: „Ihr Sohn wird vollkommen entspannt sein!“ „Wollen Sie ihm denn Beruhigungsmittel geben?“, sorgt sich Pauls Mutter. Der Arzt wehrt ab. „Nein, wir werden



ihm Akupunktur-nadeln am Ohr setzen, das ist alles!“

Akupunktur beim Zahnarzt? Pauls Mutter hat davon noch nie gehört und ist zunächst skeptisch. Drei Nadeln wurden an Pauls linker und rechter Ohrmuschel gesetzt – eine an einem Punkt, der psychisch beruhigend und angstlösend wirkt, die beiden anderen hat der Arzt an einem Antischmerzpunkt sowie einem Punkt gesetzt, der spasmolytisch, also krampflösend auf die Kiefer-

**Angst vorm Bohrer muss nicht sein. Akupunktur wirkt entspannend und lindert Schmerzen – auch beim Zahnarzt.**

muskulatur wirkt. „Den letzten“, so erklärt er, „behandeln wir auch bei Kiefersperre, Zähneknirschen und anderen Kaustörungen!“

Nach 20 Minuten entfernt er die Nadeln und bittet seinen jungen Patienten, im Zahnarztstuhl Platz zu nehmen. Die Mutter ist gespannt. Ihrem Sohn haben die Nadeln bereits die nötige Portion Coolness verliehen. „Relax einfach, Mama“, beruhigt der Junge seine Mutter.

## Keine Angst mehr vorm Zahnarzt

Ohrakupunktur gegen die Angst vor dem Zahnarzt ist keine Seltenheit mehr. Auch wissenschaftliche Studien bestätigen, was viele Zahnärzte aus ihrer Praxis wissen: Dass die „Behandlung vor der Behandlung“ überängstliche Patienten psychisch stabilisiert und ihnen die Panik vor dem Bohrer nimmt.

Doch die chinesischen Nadeln leisten noch mehr. Vor allem Mund- und Ohrakupunktur sind von Bedeutung, denn hier ist unser Körper in Miniaturform abgebildet. Beide Zonen dienen dem akupunktierenden Zahnarzt daher sowohl zur Therapie als auch zur Diagnose: Druckempfindliche Punkte geben ihm Hinweise auf die Ursache von Beschwerden und sagen ihm, wo er nadeln muss. So genannte Lokalpunkte direkt am Mund werden meist bei entzündlichen Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch behandelt, Ohrpunkte vor allem um Angst zu lösen, Schmerzen zu hemmen und übermäßigen Würgereiz, etwa bei einem Zahnabdruck zu beseitigen. Auch nach dem Zahnziehen oder einer Wurzelspitzenbehandlung helfen die Nadeln: Die Patienten bleiben länger schmerzfrei und brauchen so weniger Schmerzmittel. ■

## HIGH TECH UND TRADITON: AKUPUNKTUR IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Akupunktur kann in den meisten Fällen eine schulmedizinische Behandlung nicht ersetzen, aber sie kann diese häufig sinnvoll unterstützen. Die wichtigsten Einsatzgebiete:

- Linderung von Schmerzen im Zahn-, Mund- und Kiefer-Bereich, etwa bei überempfindlichen

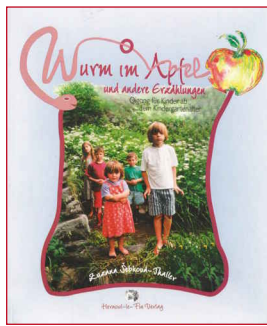
- Zähnen und bei Kopf- und Gesichtsschmerz,
- unterstützende Behandlung von Entzündungen der Zahnnerven, bei Aphthen und Bläschen der Mundschleimhaut oder bei Druckstellen,
- Vor- und Nachbereitung von chirurgischen Eingriffen im Mund,

- Schmerzlinderung bei Unverträglichkeit gegen Betäubungsmittel oder wenn solche nicht verwendet werden sollen, etwa während der Schwangerschaft,
- Behandlungsangst und Würgereiz,
- Unterstützung der Amalgamausleitung.

## STARK WERDEN WIE EIN BÄR

**W**ann werden Kinder zu Anemonen, die sich zur Sonne strecken? Wann sind sie Pinguine, die ihr Mäntelchen suchen, oder Elefanten, die eine Blume malen? Wenn sie Qi Gong üben, wie es die in Prag geborene Qi Gong-Lehrerin Zuzana Sebková-Thaller für Kinder von 2 bis 6 Jahren entwickelt hat.

In ihrem wunderbaren Buch *Der Wurm im Apfel* stellt sie einige Übungen vor – fern grauer Theorie, anschaulich und lebendig, wie Kinder es lieben und wie es einer Anleitung zur „Pfleger der Lebensenergie“ gebührt (so die wörtliche Übersetzung von Qi Gong). Das macht das Buch auch für Erwachsene so bereichernd, die



**Sebková-Thaller, Zuzana:** *Der Wurm im Apfel. QiGong-Übungen für Kinder im Vorschulalter.* 100 Seiten, 13,- €. ISBN 978-3-9802546-4-9. Verlag Hernoul-le-Fin.

mit Kindern arbeiten. Die mit Fotos illustrierten Übungen stellen Bilder aus der Tier-, Pflanzen- oder Märchenwelt dar und sind in kleine Geschichten verpackt, die die Kinder nachspielen.

Der Geschichte vom Wurm, der auf seiner Rei-

se durch einen Apfelbaum die Welt erfährt, folgen drei weitere Erzählungen, sprich Übungsreihen. Wie der Wurm erfahren die Kleinen darin den Kosmos – oben und unten, Himmel und Erde, innen und außen. Dabei verwandeln sie sich ständig: Sie wachsen wie ein Baum, werden stark wie ein Bär, fliegen wie ein Adler. Sie hören, riechen, sehen intensiver, werden durch die Übungen achtsamer für sich und andere. „Im Kindergartenalter sind die Kleinen am offensten für Qi Gong“, weiß die Autorin, die seit vielen Jahren mit Kindern arbeitet. „Sie gehen ganz in den Übungen auf und sind in ihren Bewegungen oft den großen Meistern ebenbürtig!“

## KERNIG UND KERNGESUND

**E**s ist ein Getreide mit Geschichte: Bereits Etrusker und Babylonier schätzten die Hirse, bei uns war sie im Mittelalter höchst beliebt. Und in vielen Regionen Afrikas und Südamerikas ist Hirsebrei noch heute ein wertvolles Grundnahrungsmittel.

Das Hirsekorn ist voller ungesättigter Fettsäuren, B-Vitamine, Mangan, Zink und Eisen – dafür enthält es kein Gluten und ist damit für viele Allergiker unbedenklich. In China schätzt man das Getreide, weil es das Nieren-Yang und die Mitte stärkt.

### HIRSEBRATLING MIT LAUCH

Rezept für 4 Personen

125 g Hirse  
50 g Lauch  
1 Möhre, 1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
½ l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
Meersalz, Pfeffer,  
Cayennepfeffer, Majoran  
2 Eier  
je ½ Bund Petersilie  
und Dill  
Kokosfett zum Anbraten  
Semmelbrösel

Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Lauch und Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in der Butter glasig schwitzen. Gemüse dazu geben und kurz mitschwitzen. Hirse waschen, abtropfen lassen, unterrühren und andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und bei mäßiger Hitze 5 bis 10 min kochen lassen.  
Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 min nachquellen lassen. Nach dem Abkühlen Eier und Majoran unterrühren. Wenn die Hirsemasse zu flüssig ist, mit Semmelbröseln binden. Feingehackten Dill und Petersilie untermischen. Kleine Bratlinge formen und im Fett goldgelb backen.

## Akupunkturmagazin

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

**VERLAG:** publi<sup>med</sup> Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 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 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.