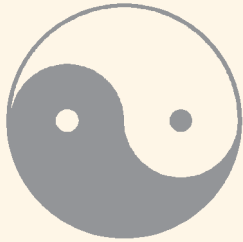


Akupunktur magazin

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!



Gesundheit stärken

- **Allergisches Asthma**
Die plötzliche Enge in der Brust
- **Wandlungsphase Feuer**
Voller Hitze und Lebenskraft
- **Menstruationsstörungen**
Regel im Ausnahmezustand

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

ENERGIESCHUB FÜR FRÜHCHEN

Wissenschaftler der China Medical University in Taichung, Taiwan, konnten nachweisen, dass Frühgeborene schneller an Gewicht zunehmen, wenn sie mit Akupressur und Energiemassagen behandelt werden. 40 Frühchen der Neugeborenenstation einer taiwanesischen Klinik wurden für die Untersuchung zwei gleich großen Gruppen zugeteilt: Während eine Gruppe standardmäßig betreut wurde, erhielten die Babys der anderen Gruppe eine Akupressurtherapie bestimmter Punkte sowie sanfte Massagen des Bauchs und des Blasen-, Magen- und Milzmeri-

dians – also der Energieleitbahnen dieser Organe.

Die Behandlung erfolgte zehn Tage lang, dreimal täglich für jeweils 15 Minuten. Die Gewichtszunahme der Neugeborenen wurde täglich notiert, wobei sich zeigte, dass die Akupressurbabys ab der zweiten Woche durchschnittlich 32,7 Gramm pro Tag zunahmten, die Babys der Kontrollgruppe aber nur 27,3 Gramm. Aufgrund dieses deutlichen Unterschieds empfehlen die Forscher, Krankenschwestern auf Frühgeborenenstationen in Akupressur und Meridianmassage auszubilden.

	Seite
Aus der Forschung	2
Allergisches Asthma Die plötzliche Enge in der Brust	3
Wandlungsphase Feuer Voller Hitze und Lebenskraft	6
Menstruationsstörungen Regel im Ausnahmezustand	7
Die letzte Seite	8

Fotos: R. Kaute/pixelio (Titel), DAK/Wigger (3), C. Hautumm/pixelio (5), 3B Scientific/Hamburg (7), DAK/Schläger, M. Lanznaster/pixelio (8)

QI GONG IM KLASSENZIMMER

Den Nutzen der alten chinesischen Bewegungsmeditation Qi Gong für Schüler wies eine Pilotstudie des Instituts für Sozialepidemiologie und Gesundheitsökonomie der Universität Berlin nach. Insgesamt 140 Schüler und Schülerinnen von drei Berliner Hauptschulen sowie einem Gymnasium nahmen an der Untersuchung teil, für die sie sechs Monate lang täglich während des Unterrichts 10 Minuten Qi Gong praktizierten.

Die Wirkung des regelmäßigen Übens auf Gesundheit und Verhalten der Jugendlichen war durchweg positiv: Nach einem halben Jahr berichteten die Lehrer, dass die Jugendlichen merklich ruhiger, konzentrationsfähiger und weniger aggressiv waren. Zudem blieben Schüler, die zuvor durch häufiges Kranksein aufgefallen waren, seltener dem Unterricht fern.

Die Berliner Forscher schlussfolgern daher, dass regelmäßiges Qi Gong Üben im Unterricht die Vitalität der Schüler, aber auch ihren Gemeinschaftssinn und sozialen Zusammenhalt steigert. Aufgrund dieses vielversprechenden Resultats haben die Wissenschaftler weitere Forschung zum Thema gefordert.

AKUPUNKTUR HILFT BEI GELENKRHEUMA

Rheumatoide Arthritis (RA) geht mit geschwollenen Gelenken und entzündlichen Prozessen der im Gelenk befindlichen Gewebe einher und kann starke Schmerzen verursachen sowie zu Deformationen der Gelenke führen. Die Fachzeitschrift *Clinical Rheumatology* veröffentlichte kürzlich eine Studie, die zeigte, dass Akupunktur diese Symptome wirksam reduzieren kann. 25 Patienten, erhielten über einen Zeitraum von sechs Wochen traditionelle koreanische Akupunktur, eine Variante der klassischen Akupunktur. Spezielle Medikamente erhielten die Patienten nicht.

Als Maßstab für den Erfolg wurde eine Skala zur Einstufung der RA-

typischen Symptome wie vor allem Schmerzintensität, Beweglichkeit, Schwellungen und morgendliche Steifheit sowie die allgemeine Lebensqualität herangezogen.

Nach sechs Wochen hatte sich bei 48 Prozent der Patienten klare Verbesserungen eingestellt: Die Schmerzintensität und die Gelenkschwellungen waren deutlich zurückgegangen, die allgemeine Aktivität wie auch die Lebensqualität nahm entsprechend zu. Annähernd der Hälfte der RA-Patienten hatte demnach eine alleinige Akupunktur-Therapie ohne zusätzliche schulmedizinische Maßnahmen zu einer nachdrücklichen Linderung der Symptome verholfen.

NADELN BRINGEN KNIE IN SCHWUNG

Kniegelenksarthrosen sind die häufigste Ursache für Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit des Knies – umso bedeutender erscheint daher das Ergebnis einer Metastudie der University of Maryland School of Medicine, USA zur Wirksamkeit von Akupunktur bei Arthrosen des Kniegelenks.

Insgesamt 20 wissenschaftliche Studien zu diesem Thema wurden von den amerikanischen Forschern ausgewertet. Berücksichtigt wurden

ausschließlich kontrollierte Studien, die klassische Nadelakupunktur mit Scheinakupunktur, konventionellen Behandlungsmethoden oder gar keiner Therapie verglichen und über mehr als sechs Wochen durchgeführt worden waren. Die Analyse der Studien ergab zweifelsfrei, dass Akupunktur bei Schmerzen und gestörter Funktion des Knies infolge von Gelenksarthrosen hervorragend und nachhaltig wirkt – zum Teil besser als medikamentöse Therapien.



Plötzliche Atemnot kann durch allergieauslösende Pollen, aber auch durch Nahrungsmittel hervorgerufen werden. Für die Betroffenen ist eine solche Attacke immer bedrohlich.

Allergisches Asthma

Die plötzliche Enge in der Brust

Von leichter Kurzatmigkeit bis hin zu schwerer Atemnot und Ersticken – ein allergischer Asthma-Anfall ist für Betroffene immer bedrohlich: Es pfeift beim Atmen, der Brustkorb ist wie eingeschnürt, das Ausatmen fällt besonders schwer. Grund ist eine plötzliche allergische Entzündung der Bronchien, die zahlreiche Stoffe auslösen können. So dramatisch die Symptome, so gut sind heute die Möglichkeiten, allergisches Asthma unter Kontrolle zu halten – auch die Akupunktur hat sich bewährt.

Allergie war für mich früher ein Fremdwort!“, sagt Katja R. Als Kleinkind allerdings hatte die 24-jährige Jura-Studentin aus Mainz bereits Heuschnupfen – eine vermeintlich

harmlose Reaktion auf den Pollenflug im Frühjahr. Abgesehen davon hatte Katja R. zwei Jahrzehnte lang keinerlei Allergieprobleme. „Und dann hat es mich auf einen Schlag überrollt!“ sagt die zierliche Brünette, denn vor

vier Jahren erwachte ihre Allergie aus dem Dornröschenschlaf – ohne jede Vorwarnung.

„Es ist im April passiert, beim Joggen!“, erzählt die Studentin. „Auf einmal hat alles in meinem Hals und in der Brust gejackt, meine Luftröhre ist zugeschwollen und ich habe kaum noch durchatmen können!“ Ein starker Hustenreiz machte alles noch schlimmer und erst der Notarzt konnte die Attacke schließlich durch eine Kortison-Infusion stoppen. Seine Diagnose: ein vermutlich allergisch bedingter Asthma-Anfall.

Während Katja R. die Symptome schildert, spürt man noch heute, wie dramatisch die Atemnot für die junge Frau gewesen sein muss. Seither beugt sie den Attacken im Frühling rechtzeitig mit Medikamenten vor. Auch Katzenhaare lösen bei ihr neuerdings eine leichte Atemnot aus



Ich schwöre auf die Akupunktur!

INTERVIEW

Dr. Sabrina Hollbach, 31 Jahre, ist Zahnärztin und will aufgrund ihrer eigenen positiven Erfahrungen mit der Akupunktur diese nun auch in ihrer Praxis anbieten.

? Wann begannen Ihre Allergieprobleme?

! Ach, das habe ich schon seit meiner Kindheit, so ab dem Frühsommer kriege ich Heuschnupfen und leichtes allergisches Asthma. Naja, Gott sei Dank habe ich keine wirklich schweren Asthma-Attacken, aber da ist dann immer ein spürbarer Atemwiderstand. Ich atme schwerer.

? Und wie behandeln Sie diese asthmatischen Beschwerden?

! Also, am Anfang hat meine Hausärztin mich homöopathisch behandelt, aber seit ungefähr 15 Jahren lasse ich mich jedes Jahr während der Pollenflugzeit nadeln. Genauer gesagt fangen wir immer schon vier Wochen vor

dem Pollenflug damit an. In meinem Fall, ehe die Kräuter-, Gräser- und Getreidepollen unterwegs sind. Das setzen wir dann bis in den August fort.

? Welche Punkte und wie oft nadeln Sie?

! Meine frühere Ärztin hat mich am ganzen Körper genadelt, besonders Füße und Handgelenk, da sind ja Punkte, die zur Lunge gehören. Meine jetzige Ärztin nadeln nur am Ohr, hier aber fast alle Punkte, also Lunge, Milz usw. Manchmal sticht sie auch Punkte am Kopf – normalerweise ein bis zweimal wöchentlich.

? Hat sich Ihr Asthma gebessert?

! Ja! Also, ich muss sagen – mit der Akupunktur für

das Asthma in Kombination mit einem homöopathischen Mittel gegen den Heuschnupfen, das ich mir selbst einmal pro Woche subkutan, also unter die Haut spritze, fahre ich seit vielen Jahren gut. Ich bin damit praktisch beschwerdefrei.

? Sie als Medizinerin empfehlen also die Akupunktur bei allergischem Asthma?

! Ja, auf jeden Fall! Ich schwöre auf die Akupunktur! Übrigens nicht nur bei Asthma. Ich habe deshalb nun selbst mit einer Ausbildung in Akupunktur begonnen, um die Methode bald auch bei meinen eigenen Patienten in der Zahnarztpraxis anzuwenden!

und oft bekommt sie ein Engegefühl in der Brust, ohne dass sie so recht weiß warum. Durch einen so genannten Pricktest fand ein Allergiefacharzt zumindest die wichtigsten Allergieauslöser heraus: Er spritzte seiner Patientin geringe Mengen verschiedener Reizstoffe unter die Haut. Prompt reagierte sie auf einige davon mit juckenden Quaddeln: Gemäßigt auf Tierhaare, stark jedoch auf Birkenpollen – wahrscheinlich die Auslöser jenes ersten Asthma-Anfalls. Auch auf alle Steinobstarten und andere Früchte sowie Haselnüsse reagierte die Stu-

dentin – Kreuzallergien nennen Mediziner solche Allergie-Kombinationen, die meist aus scheinbar heiterem Himmel auftreten.

Gene und Umwelt als zentrale Faktoren

Im Verborgenen unseres Immunsystems freilich bahnt sich allergisches Asthma schon lange an, bevor es in Erscheinung tritt. Auch bei Katja R. warf es früh seine Schatten voraus, wie der Heuschnupfen in ihrer Kindheit zeigt. Solche Reaktionen, aber auch die Neigung zu allergischen Haut-

reaktionen, gehen dem weitaus gefährlicheren allergischen Asthma häufig voran und sollten Anlass zur Wachsamkeit sein: Allergien wechseln gerne den Schauplatz und können sich auch in allergisches Asthma verwandeln.

„Hinter Allergien“, so erklärt Katja R.s Lungenfacharzt und Allergologe, „steckt oft eine erbliche Anlage, die lange Zeit schlummern kann und bevorzugt durch körperliche Belastung oder seelische Krisen, aber auch nach einer Virusinfektion zum Ausbruch kommt!“ Kinder von Allergikern haben ein erhöhtes Risiko, später an Asthma zu erkranken.

Fast immer jedoch spielen zugleich Umweltfaktoren eine Rolle. Dazu gehört etwa Passivrauchen bei Babys oder unser moderner Wohnkomfort: Anders als früher dichten Fenster heute sehr gut ab, durch die geringere Durchlüftung steigt die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung – ein ideales Klima für Hausstaubmilben, die zu den wichtigsten Asthma-Auslösern zählen! Auch Schimmelpilzsporen oder Mehlstaub, Umweltallergene wie Ozon, Smog, Tabakrauch, Insektengifte und chemische Stoffe sowie Medikamente wie Penicillin, Acetylsalicylsäure oder Betablocker können allergisches Asthma auslösen.

Antikörper spielen eine Schlüsselrolle

„Bei einem allergischen Asthma-Anfall“, so der Arzt, „verengen sich die Atemwege infolge von Reizen, die beim Nichtallergiker keinerlei Reaktion auslösen!“ An sich harmlose Eiweißstoffe, etwa aus Blütenpollen oder Nahrungsmitteln, werden vom Immunsystem als schädlich eingestuft und attackiert, als handle es sich um „echte Feinde“, zum Beispiel Erkältungsviren.

Jede Allergie entsteht in zwei Stufen: Beim Erstkontakt mit dem Allergen werden bestimmte wei-

ße Blutkörperchen für den Stoff sensibilisiert und bilden so genannte IgE-Antikörper gegen diesen. Oft erst Jahre später führt dann die erneute Begegnung mit dem Allergen zur eigentlichen allergischen Reaktion: Die Antikörper erkennen den „Feind“ und veranlassen bestimmte Immunzellen, die Mastzellen, große Mengen an Histamin auszuschütten, jenes Botenstoffs, der die leidigen Allergiesymptome hervorruft.

Bei allergischem Asthma verkrampfen sich nun die Muskeln der Bronchien, die Bronchialschleimhäute schwellen entzündlich an und produzieren zähen Schleim, der nur mühsam abgehustet werden kann – das Ein- und Ausatmen wird zur Qual. Eine schnelle Therapie ist jetzt von größter Bedeutung! Die Schulmedizin kennt eine Vielzahl



von Strategien gegen allergisches Asthma (siehe Kasten). Zur Basisbehandlung gehören meist Kortikoide und die 2-Beta-Sympathomimetika, Medikamente, die auch Katja R. anwendet: ein lang wirksames Inhalierspray, das

Bei Allergietests wird eine Vielzahl von Stoffen auf die Haut aufgebracht und die Reaktion beobachtet.

die entzündlichen allergischen Schleimhautschwellungen unterdrückt, und ein weiteres, schnell und kurzzeitig wirkendes Bronchialspray, das die verkrampften und verengten Bronchialgefäße bei akuter Atemnot weitet.

Akupunktur harmonisiert die Atmung

Darüber hinaus hat die Studentin jetzt eine sanfte, aber erfolgversprechende Behandlung begonnen – die Akupunktur! „Einer Freundin haben die Nadeln super geholfen“, sagt Katja R., die bereits dreimal genadelt wurde. Zum einen geht die positive Wirkung der Akupunktur bei allergischem Asthma auf deren immunregulierenden Effekt zurück, den zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen.

Für Chinesen steckt hinter Allergien aber auch eine „Blut-Hitze“, verursacht durch eine Schwächung der Milz, jenes Organs, das eigentlich kühlend auf das Blut wirken soll. Die Milz-Energien werden daher gestärkt – durch das Nadeln von Körperpunkten am Knöchel, Knie, Ellenbogen und Handgelenk. Punkte am Ohr wie der Lungenpunkt oder der Allergiepunkt, dessen Stimulation besonders schnell hilft, sorgen zusätzlich für freie Atemwege.

Katja R. hat schon im Februar, vor der Allergiesaison, mit der chinesischen Therapie begonnen und wird nun einmal pro Woche genadelt, bis keine Birkenpollen mehr fliegen. „Ich genieße das wärmende, wohlige Gefühl, das die Nadeln erzeugen“, sagt sie. „Und ich fühle mich irgendwie fitter als früher!“ In China ergänzt man die Anti-Asthma-Akupunktur übrigens oft durch Qi Gong – die uralte, Heilgymnastik reguliert und vertieft die Atmung und steigert das Atemvolumen. ■

SO WIRD ALLERGISCHES ASTHMA BEHANDELT

Bei Asthmasymptomen muss zunächst ein Lungenfacharzt oder Allergologe unterscheiden, ob es sich um allergisches oder eine andere Asthmaform handelt. Hierzu dienen Hauttests und Tests zum Nachweis spezifischer Antikörper gegen Allergene im Blut. Bei allergischem Asthma stehen verschiedene Therapien zur Verfügung:

1. Die allgemeine Asthmatherapie

Sie weitet und entspannt die verkrampften Bronchien und hemmt die allergische Entzündung mit folgenden Medikamenten:

- Kortikosteroiden („Kortison“),
- Beta-2-Sympathomimetika mit kurzer und

langer Wirksamkeit, – Antihistaminika – Medikamente, die die Ausschüttung des allergieauslösenden Histamin hemmen, z. B. Chromoglycinsäure.

2. Die spezifische Immuntherapie

Diese Therapie wird auch als Hyposensibilisierung oder „Allergie-Impfung“ bezeichnet. Der Körper wird dabei allmählich an die allergieauslösenden Stoffe gewöhnt, indem man über einen längeren Zeitraum hinweg winzige und langsam zunehmende Mengen der Allergene spritzt, etwa Extrakte aus Pollen, Hausstaubmilben oder Insektengiften. Bei 80 Prozent der Patienten kann die Behandlung die Symptome lindern.

3. Anti-IgE-Antikörper

Bei schwerem allergischem Asthma, das auf andere Therapien nicht anspricht und immer wieder zu heftigen Asthma-Anfällen führt, kann diese neue Therapie die Lebensqualität deutlich verbessern. Sie basiert auf der Unterdrückung allergischer Reaktionen durch die Gabe spezieller Antikörper, die die allergieauslösenden IgE-Moleküle blockieren. Diese Antikörper spritzt der Arzt alle zwei bis vier Wochen, solange die allergenen Pollen fliegen. Die Allergie wird bei dieser Therapie allerdings nicht geheilt, in schweren Fällen können jedoch die Antikörper außer Kraft gesetzt werden.

Wandlungsphase Feuer

Voller Hitze und Lebenskraft

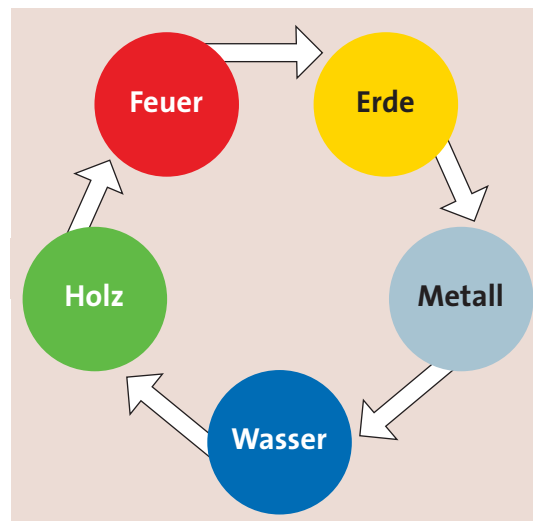
Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – diese fünf Elemente prägen nach der chinesischen Naturphilosophie des Tao das gesamte Universum, auch den Menschen. Danach befindet sich alles Lebendige in ständigem Wandel, die Elemente heißen deshalb auch Wandlungsphasen. Jede von ihnen charakterisiert einen bestimmten Aspekt des ewigen Werdens und Vergehens. Das „Feuer“ steht für den Sommer, die Zeit der Jugend und des Wachstums.

Alles fließt. So sahen das die alten Chinesen. Leben war für sie ständige Bewegung, ein endloser Fluss, den sie Qi nannten und als die Energie der Schöpfung betrachteten. Die Welt des alten China ist quasi aus Qi gewebt: Es durchdringt alles Sein mit seinen beiden Aspekten Yin und Yang – dem weiblichen und dem männlichen Prinzip. Doch wohin fließt die Energie? Was ist ihr Ziel?

Für unser westliches Denken sind solche Fragen nach einer logischen Ursache und Wirkung kennzeichnend. Für uns strömt ein Fluss stets in eine Richtung – vorwärts. Die alten Chinesen dagegen dachten nicht linear. Das Qi, sagten sie, zirkuliert in wiederkehrenden Kreisläufen, so

etwa auch auf den Meridianen im menschlichen Körper. In jedem Zyklus durchläuft es verschiedene Stadien und verwandelt sich dabei.

Die fünf Elemente sind ein zentraler Bestandteil der chinesischen Philosophie.



HIER TRITT DAS FEUER-QI IN ERSCHEINUNG

Zur Wandlungsphase Feuer, die durch eine starke (männlich-aktive) Yang-Energie und maximale Kraft bzw. Energie gekennzeichnet ist, gehören beispielsweise folgende Phänomene:

- **Sommer / Süden:** Hier ist das Klima am wärmsten.
- **Mittag:** Die Sonne steht im Zenit und hat ihre stärkste Strahlkraft.
- **Farbe Rot:** Symbol der Wärme (z. B. auf dem Warmwasserhahn) sowie der Reife

(rote Beeren oder Äpfel sind reif und enthalten die maximale Energie).

- **Schweiß:** Ausdruck großer körperlicher Anstrengung und Hitze. „Hitze-Erkrankungen“ sind aus chinesischer Sicht unter anderem
 - Fieber,
 - akute Hautausschläge, die mit Rötung und Wärme einhergehen,
 - Allergien, Verbrennungen, Entzündungen.

Insgesamt fünf Wandlungsphasen kennt das Tao. Alles, was lebt, wird durch sie bestimmt. Sie gehen fließend ineinander über, nähren und kontrollieren sich gegenseitig, damit das Gleichgewicht stets erhalten bleibt: Holz ist der Rohstoff für Feuer, durch Feuer entsteht Asche, also Erde, Erde bringt Erz, sprich Metall hervor, an Metall wird Wasser sichtbar, Wasser ist die Grundlage für das Wachstum von Pflanzen und somit von Holz – der Kreislauf beginnt erneut! Die Wandlungsphasen beschreiben die Welt: Zu jeder gehört eine bestimmte Jahreszeit, eine Farbe, ein Gefühl, ein Körperorgan usw. Umgekehrt wird jedes Phänomen einer der Phasen zugeordnet.

Zum Feuer gehört auch die Seele

Am Beispiel des Jahreszeiten-Zyklus wird das nicht leicht verständliche taoistische Weltbild klarer. Zur Wandlungsphase Feuer gehört der Sommer mit seiner Wachstumskraft. „Das große Yang“ nannten die Chinesen dieses Qi-Stadium höchster Aktivität: Es bringt die Natur zur vollen Blüte steht für junges, pralles Leben und ist mit der Farbe Rot verbunden. In ihr kommen Sommerhitze, jugendliche Heißblütigkeit und nicht zuletzt das Blut selbst zum Ausdruck – das Ursymbol für Vitalität und Wärme. Das „Feuerorgan“ des Menschen ist deshalb das Herz: Es ist immer aktiv, pumpt das Blut durch den Körper, macht uns lebendig.

Auch Gefühle wie Freude und Begeisterung gehören zur Wandlungsphase Feuer, und begeisterungsfähige Menschen, die leicht „Feuer fangen“, sind aus chinesischer Sicht Herz-Konstitutions-typen. Im alten China war das Herz der Ort des Bewusstseins. Zu den Qi-Störungen des Herzens zählen daher auch psychische Erkrankungen – dann lodert das Seelenfeuer zu stark oder zu schwach. ■

Menstruationsstörungen

Regel im Ausnahmezustand

Organisch ist alles in bester Ordnung und doch wird die Menstruation zur Qual: Vor oder während ihrer Tage erleben viele Frauen belastende, körperliche Veränderungen, Schmerzen und psychische Krisen, die auf den machtvollen Einfluss der Zyklushormone zurückgehen. Angst vor der nächsten Regel hilft dagegen wenig, dafür oft schon eine Änderung des Lebensstils und – chinesische Akupunktur!

Einmal im Monat ist Barbara G. einfach nicht sie selbst: Ihre Stimmung sinkt, ihr Appetit steigert sich zu Heißhungerattacken, ihr Körper fühlt sich aufgedunsen an. Monat für Monat kommen die „Tage vor den Tagen“ so zuverlässig wie die Tage selbst: „Je näher die Regelblutung rückt“, sagt die Realschullehrerin aus Köln, „desto schlimmer wird es. Meine Brust ist empfindlich, mein Bauch aufgebläht und ich bin so verstört, dass ich bei jedem Bisschen gleich heulen könnte!“

PMS, das prämenstruelle Syndrom nennt die Medizin diesen seelisch-körperlichen Ausnahmezustand, den 30 bis 50 Prozent aller Frauen regelmäßig durchleben und den erst die einsetzende Blutung beendet. Die Ursachen der funktionellen, nicht organisch bedingten Störung sind unklar: „Mit Sicherheit stecken



hormonelle Vorgänge dahinter, da die Symptome nur nach dem Eisprung, in der zweiten Zyklushälfte auftreten!“, erklärt der Frauenarzt Barbara G. Doch spielt hier das Gelbkörperhormon eine Schlüsselrolle? Oder ein zu hoher Östrogenspiegel?

„Wir wissen es nicht genau“, so der Arzt, „entsprechend schwierig

Unwohlsein oder Schmerzen vor Beginn der Regel können mit Akupunktur erfolgreich behandelt werden.

ist die Therapie!“ Jede Frau muss für sich selbst herausfinden, was ihre Symptome am besten lindert (s. Kasten). Fest steht allerdings, dass seelischer Stress die Symptome verstärkt. Auch Barbara G. empfindet ihren Schulalltag, gepaart mit privaten Problemen und zu wenig Freizeit als extrem belastend. Für den Arzt ist dies ein wichtiges Puzzleteilchen in der PMS-Problematik seiner Patientin.

Den Monatszyklus sanft harmonisieren

Gerät die Seele unter Druck, kann es zu feinen Schwankungen der Zyklushormone kommen. Auch die Dysmenorrhoe, eine Regelstörung, die oft unerträgliche Unterleibschmerzen und Unwohlsein hervorrufen, wird so begünstigt. Sofern nicht krankhafte Ursachen wie Myome, das sind gutartige Gebärmuttertumoren, oder Zysten beteiligt sind, lösen die körpereigenen Schmerzbotenstoffe (Prostaglandine), die heftigen Gebärmutterkrämpfe aus. Die Schulmedizin setzt in diesem Fall vor allem auf Schmerzmittel.

Barbara D.s Arzt behandelt funktionelle Störungen wie PMS oder Dysmenorrhoe erfolgreich auch mit chinesischen Methoden. So hat er bei seiner Patientin einen Stau des Leber-Qi festgestellt, den eine Akupunkturbehandlung an Kopf- sowie an Körperpunkten lösen soll. Zudem verordnet der Arzt eine Diät mit viel Obst und Gemüse sowie regelmäßigen Sport zum Abbau von Spannungen. Schon nach einem Monat wirkt das therapeutische Konzept, Barbara D.'s PMS-Beschwerden sind viel leichter. „Ich fühle mich einfach beschwingt und lebendig!“, schwärmt sie. ■

WAS TUN BEI PMS ODER SCHMERZHAFTER REGEL?

Bei starken Symptomen wird mit Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder hormonellen Kontrazeptiva – der Antibabypille – behandelt. Vorbeugend und lindernd wirken zudem:

- Entspannung wie Yoga oder Autogenes Training,
- ein warmes Bad oder

eine Wärmflasche kann Gebärmutterkrämpfe lösen,

- Akupressur: Eine Handbreit über dem Innenknöchel auf der Beinnenseite etwa 0,5 cm hinter dem Schienbein täglich massieren, wirkt krampflockernd,

- Sport fördert die Beckendurchblutung und beugt so Verkrampfungen vor,
- Magnesium, etwa aus Nüssen,
- Eisen fördert die Blutneubildung,
- pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer.

NACHTSCHICHT: WIE WIR UNS IM SCHLAF ERHOLEN

Ein Drittel des Lebens verschlafen wir – Gott sei Dank! Denn Schlafen ist alles andere als Zeitverschwendung. Während wir schlummern, wird unser Organismus aktiv: Magen und Darm sind mit der Verdauung beschäftigt und das Immunsystem regeneriert sich. Sogar Haut und Haare wachsen nachts, denn im Schlaf produziert unser Gehirn Wachstumshormone, die zum Beispiel abgestorbene Hautzellen ersetzen – weshalb ein ausgiebiger Schönheitsschlaf auch so gut tut. Selbst Kinder wachsen förmlich über Nacht, weshalb sie mehr Schlaf brauchen als Erwachsene.



Ausreichend Schlaf hält fit und gesund.

Was die Dauer des Schlafs angeht, hält Prof. Jürgen Zulley, Schlafforscher an der Uni Regensburg, sieben Stunden für ideal – plus/minus ein bis zwei Stunden. Zu wenig Schlaf macht auf Dauer krank, unser Immunsystem etwa braucht fünf Stunden, um sich zu erholen. Nächtliches Aufwachen

ist dennoch normal. Durchschnittlich werden wir 28-mal wach – was ein gesunder Schläfer kaum registriert.

Nehmen allerdings Schlafgestörte wahr, dass sie wach sind, befällt sie die Sorge wach zu bleiben. Ein Teufelskreis beginnt: Der Körper stößt Stresshormone aus, die den Organismus alarmieren. „Angst vor Schlaflosigkeit zieht garantiert Schlaflosigkeit nach sich!“, so Prof. Zulley. Vom Wachliegen und Schäfchenzählen rät der Experte ab, besser sei es aufzustehen, irgendwas Einfaches zu tun oder zu lesen – das bringe die Bettschwere nach kurzer Zeit automatisch zurück.

EINFACH BÄRIG

Er riecht scharf wie Knoblauch, doch sein Geschmack ist mild: Bärlauch. Den intensiven Geruch verdankt er dem Allicin, das wir auch in seinem Verwandten, dem Knoblauch finden.

Zahlreiche schwefelhaltige Substanzen machen Bärlauch überaus ge-

sund: Sie senken den Cholesterinspiegel, wirken antibakteriell und beugen Krebs vor. Aus chinesischer Sicht haben Blätter und Stängel des urzeitlichen Gemüses entgiftende Kraft und regulieren das Qi.



BÄRLAUCH QUICHE

Rezept für 4 Portionen

200 g Weizenmehl (Type 1050)
65 g Butter
130 g Speisequark
350 g Bärlauch
225 ml Vollmilch
1 Ei
Meersalz
gemahlener schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
1 Msp. Cayennepfeffer

Aus Mehl, Butter, Quark und etwas Salz einen Teig kneten und eine halbe Stunde kühl stellen. Den Bärlauch in feine Streifen schneiden und mit 1–2 TL Butter anschwitzen, Milch und Ei unterrühren und mit Pfeffer, Salz und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit den Fingern einen Rand formen. Bei 180 °C wird der Teig etwa 10 min vorgebacken. Anschließend die Bärlauchmasse auf dem Teig verteilen und noch weitere 30 min backen.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} Medizin und Medien GmbH, Paul-Heysel-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^{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.

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.