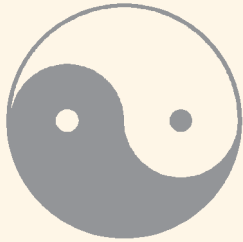


Akupunktur magazin

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!



Wege zu neuer Kraft

- **Spannungskopfschmerz**
Den Schmerz besiegen
- **Serie Wandlungsphasen**
Erde – die goldene Mitte
- **Reizdarmsyndrom**
Kein gutes Bauchgefühl

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

QI GONG MACHT MÜDE MUNTER

Chronische Erschöpfung – medizinisch als Chronic Fatigue Syndrome (CFS) bezeichnet – geht aus Sicht chinesischer Mediziner auf eine Störung im Fluss der Lebensenergie Qi zurück. Eine Pilotstudie der Universität Derby, England und des südkoreanischen Korea Institute of Oriental Medicine untersuchte daher, ob die traditionale Heilgymnastik Qi Gong die typischen Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen, Antriebslosigkeit oder den Rückgang sozialer Aktivitäten beeinflussen kann. Insgesamt 18 Frauen mit CFS nahmen teil und praktizierten sechs Monate lang

täglich 15 Minuten Qi Gong. Zudem führten sie während der Studiendauer ein Schlaftagebuch und wurden bei Studienbeginn sowie drei und sechs Monate danach zu ihrem körperlichen und psychischen Befinden befragt.

Es zeigte sich, dass das regelmäßige Qi-Gong-Üben die CFS-Symptome klar reduzierte. Alle Frauen berichteten über eine deutliche Verbesserung ihrer Schlafqualität, sie waren wieder aktiver und ihre allgemeine Stimmung hob sich. Auch Schmerzen in Zusammenhang mit dem CFS waren merklich zurückgegangen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Spannungskopfschmerz Den Schmerz besiegen	3
Serie Wandlungsphasen Erde – die goldene Mitte	6
Reizdarmsyndrom Kein gutes Bauchgefühl	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Bildunion (Titel), Techniker Krankenkasse (3), DAK/Reklame Salon (5), watnu/pixelio (6), Gerd Rebenich/Lufthansa, Andreas Bauer/pixelio (8)

MIT AKUPUNKTUR BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN

Eine amerikanische Studie macht Menschen Hoffnung, die unter trockenem Auge leiden. 43 Patienten mit so genanntem „Dry eye syndrome“, also mangelnder Tränenflüssigkeit und damit einhergehenden Beschwerden wie Augenbrennen, verklebten Lidern oder dem Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, wurden für die Studie in drei Gruppen eingeteilt: Gruppe A und B wurden zwei Monate lang zweimal wöchentlich mit traditioneller Akupunktur bzw. Elektroakupunktur behandelt, die Patienten der Kontrollgruppe erhielten im selben Zeitraum – wie im Übrigen auch die Gruppen A und B – nur künstliche Tränenflüssigkeit.

Schon nach vier Behandlungswochen zeigten sich bei den Akupunkturpatienten im Vergleich zur Kontrollgruppe deutliche Verbesserungen beim Tränenfluss und der allgemeinen Augenfunktion. Acht Wochen nach Studienbeginn waren diese positiven Veränderungen noch deutlicher – die Patienten der Gruppen A und B benötigten wesentlich geringere Mengen an künstlicher Tränenflüssigkeit als die Patienten der Kontrollgruppe.

HEUSCHNUPFEN EFFEKTIVER BEHANDELN

In der ärztlichen Praxis wird Akupunktur bei allergischer Rhinitis, also allergisch bedingtem Schnupfen, längst erfolgreich angewandt. Nun untermauert auch eine große wissenschaftliche Untersuchung ihre Wirksamkeit. Für die kontrollierte Studie des Instituts für Sozialmedizin der Charité Universität Berlin wurden 981 Patienten mit chronischer allergischer Rhinitis in zwei Gruppen eingeteilt. Die 487 Patienten der Gruppe A erhielten über drei Monate hinweg maximal 15 Akupunkturbehandlungen, die 494 Patienten der Kontrollgruppe B wurden lediglich schulmedizinisch behandelt. Die Patienten beider Gruppen durften ihre gewohnten antiallergischen Medikamente beibehalten. Alle Studienteilnehmer mussten zu Beginn der Untersuchung sowie drei und sechs Monate danach in einem Fragebogen Angaben zu ihrer Lebensqualität im Hinblick auf den Heuschnupfen sowie zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand machen. Die Auswertung der Fragebögen ergab klar, dass Akupunktur in Kombination mit der antiallergischen Standardtherapie sinnvoll ist und eine bedeutsame wie auch nachhaltige Reduzierung der Beschwerden gewährleistet.

NADELN LINDERN MÄNNERLEIDEN

Unter chronischer Prostatitis, einer meist nichtbakteriellen Entzündung der Prostata, die Beschwerden wie Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Schmerzen verursacht, leiden 2 bis 10 Prozent aller Männer. Da die Symptome schwer zu therapieren sind, untersuchten nun Forscher der University of Science in Malaysia, ob Akupunktur hier helfen kann.

Die Studienteilnehmer mussten seit mindestens drei Monaten an Prostatitis leiden und wurden in eine Akupunktur-Gruppe mit 44 Patienten sowie eine Kontrollgruppe mit 45 Patienten eingeteilt, die so genannte Sham-

Akupunktur, also Nadelungen an bedeutungslosen Körperpunkten erhielt. Beide Gruppen wurden zehn Wochen lang zweimal wöchentlich behandelt. Das Ergebnis: In der Akupunkturgruppe sprachen 72 Prozent der Patienten positiv auf die Behandlung an, in der Sham-Gruppe waren es nur 47 Prozent. 24 Wochen nach Abschluss der Untersuchung waren 32 Prozent der akupunktierten Patienten noch immer beschwerdefrei, ohne Medikamente zu nehmen. Bei den Patienten der Kontrollgruppe erfreuten sich nur 13 Prozent einer so positiven Langzeitwirkung.

Spannungskopfschmerz

Den Schmerz besiegen



Beinahe jeder Zweite kennt sie: Spannungskopfschmerzen. Wie ein eisernes Band umfassen sie Hinterkopf, Stirn und Nacken. Setzen sie sich fest und kehren immer wieder, ist es Zeit innezuhalten: Wie gesund lebe ich eigentlich? Brauche ich mal eine Auszeit? Medikamente können die Schmerzen zwar lindern, Körper und Seele harmonisieren sie nicht. Hier setzt die chinesische Akupunktur an, sie belebt unsere Lebensenergie und löst, was uns Kopfweh bereitet.

Der Blick aus Monika L.'s Wohnzimmerfenster auf die ruhig dahinfließende Donau bringt die Gäste der Passauerin stets ins Schwärmen. Zweimal im Monat lädt die 35-Jährige zu sich ein. Heute haben es sich vier Frauen und zwei Männer bei Kaffee und Kuchen auf der Ledersitzgruppe bequem gemacht. Doch was wie ein Kaffeekränzchen aussieht, ist ein

Gespräch unter Leidensgenossen – eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischem Kopfschmerz.

Vor knapp zwei Jahren hat Monika L. die Gruppe gegründet. Damals litt sie selbst noch an häufig wiederkehrenden Kopfschmerzen. Nach jahrelangen Qualen hat sie es aber geschafft, der Hölle im Kopf durch eine Umstellung ihres Lebensstils und eine Akupunktur-

therapie zu entkommen. „Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Kopfschmerzen je in den Griff kriege!“, sagt Monika L.

Ihre ermutigenden Erfahrungen will sie in der Selbsthilfegruppe, bei der ab und zu auch Ärzte oder Psychologen referieren, mit anderen teilen. Ihre eigene Leidenszeit hat Monika L. nicht vergessen: „Mein Hausarzt“, so erinnert sie sich, „hat damals gleich auf Spannungskopfschmerz getippt, doch ich war skeptisch. Ich habe mich ja gar nicht angespannt gefühlt!“

Wie ein Schraubstock, sagt sie, hätten die Schmerzen ihren Schädel immer wieder eingezwängt. Vom Nacken und Hinterkopf zogen sie sich dumpf bis in die Oberkiefer, die Ohren, die Stirn und die Augen. Monika L. hat damals alles versucht: Schmerzmittel, Mas-

Stress im Beruf, keine Zeit für Pausen, Essen schnell mal unterwegs – wer dabei immer wieder unter Kopfschmerzen leidet, sollte seinen Lebensstil überdenken. Ein fester Tagesrhythmus hilft gegen den Schmerz.



Die Akupunktur hat mich gerettet

INTERVIEW

Daniela Griessenböck, 20 Jahre alt, litt seit ihrer Jugend unter heftigen Kopfschmerzattacken.

? Wie fing das mit Ihren Kopfschmerzen an?

! Also, das ging los, als ich so ungefähr fünfzehn war. Auf einmal habe ich andauernd Kopfweh gehabt und immer häufiger auch Migräne. Einmal im Monat bin ich flach gelegen. Es war dann immer so schlimm, dass ich nicht zur Schule gehen konnte und nur in einem verdunkelten Zimmer gelegen bin, oft zwei Tage lang.

? Gab es erkennbare Auslöser für die Migräne-Attacken?

! Ja, die Anfälle sind immer kurz vor der Menstruation gekommen, fast in jedem Zyklus. Es waren also irgendwie die Hormone daran schuld.

? Was haben Sie gegen die Migräne unternommen?

! Meine Hausärztin hat mir zuerst Schmerztab-

letten und auch Tropfen verschrieben, die habe ich zwei oder drei Monate lang genommen, aber es hat mir rein gar nichts gebracht. Die Migräne-Anfälle sind trotzdem unverändert stark gekommen, das war schon verblüffend. Meine Ärztin hat dann vorgeschlagen, es mit Akupunktur zu probieren.

? Und die Nadeln haben Ihnen geholfen?

! Das kann man wohl sagen! Die Akupunktur hat mir total geholfen, sie hat mich wirklich gerettet! Meine Ärztin hat die Nadeln am Ohr, an den Schläfen und direkt am Kopf gesetzt, manchmal auch an den Beinen und Händen. Ich habe das immer als sehr entspannend empfunden.

? Wie lange sind Sie mit Akupunktur behandelt worden?

! Naja, das ging so ungefähr drei Wochen. Pro Woche bin ich zwei bis dreimal genadelt worden und ich muss sagen, es war eine Erlösung. Ich habe erst vier oder fünf Monate nach der Behandlung wieder einen Migräne-Anfall bekommen und der ist viel leichter verlaufen als normalerweise. Seit ungefähr drei Jahren habe ich nur noch so zweimal im Jahr Kopfschmerzen, aber keine Migräne mehr.

? Würden Sie auch bei anderen Problemen auf Akupunktur setzen?

! Ja, das habe ich sogar schon! Durch meinen Job in der Steuerkanzlei, bei dem ich viel sitze, hatte ich vor einiger Zeit starke Verspannungen im Nacken und im Rücken, da habe ich mich gleich akupunktieren lassen und die Beschwerden sind auch schnell besser geworden!

sagen, Physiotherapie, einen neuen Computerbildschirm, einen neuen Bürostuhl – vergeblich. Sie suchte die unterschiedlichsten Ärzte auf, doch es gab keinen, der ihre Beschwerden erklären konnte. Eines Abends sei ihr bewusst geworden, dass ihre Kopfschmerzen stets aufhörten, sobald sie im Bett lag, und erst nach dem Aufstehen wieder losgingen. „Da hat es bei mir klick gemacht: Ich habe einfach Entspannung gebraucht!“

Spannungskopfschmerzen gehören zur Gruppe der primären Kopfschmerzen, bei denen der Schmerz selbst die Krankheit darstellt. Anders als bei den sekundären Kopfschmerzen wird der Schmerz also nicht durch andere Ursachen wie beispielsweise einem grippalen Infekt, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder die Einnahme bestimmter Medikamente ausgelöst. Die International Headache Society

(IHS) definiert Spannungskopfschmerz als einen den gesamten Kopf betreffenden, drückend-ziehenden, aber nie pulsierenden Schmerz, der sich bei körperlicher Aktivität nicht verstärkt. Seelische Anspannung und Überlastung spielen bei seinem Entstehen eine wichtige Rolle – mehr als bei anderen primären Formen von Kopfschmerz wie der Migräne, die oft von Übelkeit und Sehstörungen begleitet wird, oder bei den selteneren Clusterkopfschmerzen, extrem starken, einseitigen Schmerzattacken im Stirn- und Augenbereich.

Frauen sind häufiger betroffen

Über die Ursachen primärer Kopfschmerzen weiß man wenig. Weder im EEG, bei dem die Hirnströme gemessen werden, noch im Blutbild oder durch eine Computertomografie sind Veränderungen nachweisbar. „Fest steht aber“, so der Arzt von Monika L., „dass Menschen mit chronischem Kopfschmerz oft unter psychovegetativen Störungen wie depressiven Verstimmungen, Ängstlichkeit oder Schlafstörungen leiden!“

Studien belegen, dass seelischer Stress den Stoffwechsel im Gehirn verändert, wodurch der Spiegel des Hormons Serotonin und damit die Schmerzschwelle im Gehirn sinkt. Frauen sind offenbar gestresster als Männer: Bei einer Erhebung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft gaben 70 Prozent der weiblichen Befragten an, in den letzten zwölf Monaten unter Kopfschmerzen gelitten zu haben, bei den Männern waren es lediglich 52 Prozent.

Ein Tagebuch bringt Licht ins Dunkel

Auch Monika L. weiß heute, dass die enormen Erwartungen an ihrem Arbeitsplatz der Auslöser ihrer Kopfschmerzen waren: „Ich habe mich wahnsinnig unter

Druck gesetzt, um es dem Chef immer recht zu machen! Dabei ist es mir gar nicht aufgefallen, dass ich mir keine Zeit mehr für Pausen nehme oder regelmäßig was esse“, erinnert sie sich. Neben Stress sind oft auch Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur, so genannte Myogelosen, für Spannungskopfschmerzen verantwortlich. Sie können ihrerseits psychisch bedingt sein, rühren aber oft auch von einer Arthrose, nächtlichem Zähneknirschen oder etwa häufiger Computerarbeit in einer starren Sitzhaltung her.

„Um den individuellen Auslösern auf die Spur zu kommen, empfehlen wir unseren Patienten ein Kopfschmerztagebuch zu führen!“, sagt der Passauer Arzt. Dort müssen die Begleitumstände jedes Kopfschmerzanfalls eingetragen werden, damit mögliche Auslöser erkennbar werden: Was habe ich vor der Kopfschmerzattacke gegessen? Habe ich Medikamente genommen? Wie war das Wetter? Hatte ich Stress? Jeannette B. etwa, eine der Frauen aus der Selbsthilfegruppe, fand dank des Tagebuchs heraus, dass sie bei Tiefdruckwetter zu



Spannungskopfschmerzen treten in der Regel beidseitig auf. Häufig zieht der Schmerz vom Nacken über den Hinterkopf zur Stirn.



Bei der Migräne sind die Schmerzen meist einseitig, pulsierend und sehr stark.



Clusterkopfschmerzen sind einseitige, oft unerträglich stechende Schmerzanfälle im Bereich von Augen, Stirn und Schläfe.

Migräne neigt, und Harald M. wurde klar, dass die Kombination von Käse und Weintrauben ihm Kopfschmerzen bescherte! Auch hormonelle Veränderungen während des Monatszyklus, einer Schwangerschaft oder die Einnahme der Pille können diese auslösen.

Ein harmonisches Qi kennt keinen Schmerz

Wurden die Auslöser erst einmal festgestellt, wäre es freilich am besten, sie zu vermeiden. Doch dies ist nicht immer möglich. Schmerzmittel helfen dann weiter. Doch Vorsicht – häufiger Schmerzmittelkonsum kann wiederum Kopfschmerzen auslösen. Bei chronischem Spannungskopfschmerz gelten die trizyklischen Antidepressiva als schulmedizinische Therapie der Wahl. Sie wirken psychisch und physisch entspannend.

Monika L. haben Medikamente allerdings nichts gebracht. Sie hat erkannt, dass sie ihr Leben ändern muss. Eine Akupunkturbehandlung hat sie darin unterstützt. Ihr Arzt, der auch chinesische Medizin einsetzt, hatte bei ihr eine Qi-Stagnation festgestellt – der Fluss ihrer Lebensenergie war ins Stocken geraten. Der Grund: Monika B. hatte sich permanent überfordert!

Einen Monat lang wurde sie an Akupunkturpunkten im Kopf- und Nackenbereich behandelt. Der Nadelreiz steigerte die Durchblutung der Muskulatur, löste so Verspannungen und brachte die Energie wieder zum Fließen. Schon nach der dritten Sitzung spürte die Passauerin, dass sie seelisch und körperlich viel entspannter wurde. Das habe ihr Kraft gegeben, endlich ihr Leben zu ändern, sagt sie: „Jetzt nehme ich mir viel mehr Zeit für mich, höre auf die Signale meines Körpers, gehe regelmäßig Schwimmen und versuche, stets positiv zu denken!“

DIE NÄCHSTE ATTACKE MUSS NICHT SEIN: KOPFSCHMERZEN AKTIV VORBEUGEN

Die genauen Ursachen von Spannungskopfschmerzen sind bisher nicht geklärt. Ein Zusammenspiel angeborener und psychischer Faktoren sowie bestimmte Umweltreize begünstigen ihre Entstehung. Ebenso können muskuläre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich den Schmerz auslösen.

Wer zu Kopfschmerzen neigt, ist dem nicht hilflos

ausgesetzt. Änderungen im Lebensstil können bereits viel bewirken:

- Stress möglichst vermeiden.
- Auf einen festen Tagesablauf mit regelmäßigem Schlaf-Wach-Rhythmus und ausreichend Schlaf achten.
- Feste Essenszeiten einhalten, um einen Abfall des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, der Kopfschmerzen auslösen kann.
- Regelmäßige Pausen zu

festen Tageszeiten einlegen, um zu entspannen.

- Der Kaffeeconsum sollte gleich bleiben – auch Koffeinentzug kann zu Kopfschmerzen führen.
- Regelmäßige Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga.
- Regelmäßiger Ausdauersport ohne Leistungsdruck, z. B. Radfahren, Joggen oder Schwimmen.

Serie: Die 5 Wandlungsphasen

Erde – die goldene Mitte

Im alten China waren sie die fünf Säulen des gesamten Seins: Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Wandlungsphasen heißen sie im Reich der Mitte, da sie das ewig im Fluss befindliche Grundprinzip des Lebens verkörpern – ständigen Wandel, Werden und Vergehen. Die Wandlungsphase Erde steht für den Zenith des Lebens: für Reife, Balance und Vollkommenheit.

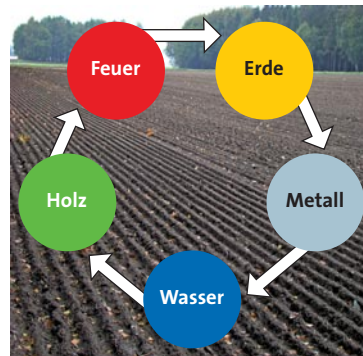
Zugegeben, für unser westliches Denken ist sie nicht leicht nachvollziehbar – die Lehre von den fünf Wandlungsphasen, auf der die chinesische Naturphilosophie beruht und die erstmals im 4. Jh. v. Chr. erwähnt ist. Wu xing, wörtlich „fünf Gehen“, nannte man im alten China das Gesetz des ewigen Wandels und meinte damit, dass alle Phänomene des Universums von fünf zyklisch wiederkehrenden Zustandsformen geprägt sind.

Fünf Symbole repräsentieren diese – die Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Fünf Kategorien eines Ordnungssystems, mit dem man die Welt erklärte, alle Dinge des Seins klassifizierte und ihnen ihre Bedeutung zuwies. Farben, Formen, Gerüche, Gefühle, Ereignisse, Tiere, Organe oder Erkrankungen –

alles, was existiert, entspricht einer der fünf Wandlungsphasen.

Am besten lässt sich dieses Konzept am Beispiel des Jahreszeitenwechsels verstehen. Wie eine Jahreszeit in die andere übergeht, gehen auch die Wandlungsphasen in einem ewigen Kreislauf auseinander hervor, nähren sich gegenseitig und kontrollieren sich zugleich: Holz liefert den Rohstoff für Feuer, Feuer liefert Asche, also Erde, Erde bringt Bodenschätze,

Das System der fünf Wandlungsphasen erklärt die Welt anhand von fünf Grundelementen, die sich in einem kontinuierlichen Fluss befinden.



spricht Metall hervor, am Metall kondensiert das Wasser und wird sichtbar, Wasser wiederum ist die Grundlage für das Wachstum von Pflanzen und damit für Holz – der Zyklus beginnt von Neuem.

Erd-Typen sind bodenständig

Eine Besonderheit des Wu xing ist die fünfte Jahreszeit, vertreten durch die Wandlungsphase Erde, die für den Spätsommer und die Erntezeit steht – die Übergangsphase zum Herbst, wenn sich die Natur in höchster Reife und Fülle zeigt: in süßen Früchten voller Nährstoffe, in reifem Korn und goldgelben Weizenfeldern. Die Farbe Gelb wird deshalb auch der Erd-Phase zugeordnet. Diese setzt ein, wenn die Natur auf ihrem Höhepunkt steht, ein kostbarer, da flüchtiger Moment, dem schon bald der Rückzug in Richtung Herbst und Winter folgen wird. Die Wandlungsphase Erde symbolisiert deshalb einen Zustand der Mitte und der höchsten Ausgewogenheit, sie verkörpert Stabilität und den Boden unter unseren Füßen sowie die Nahrung, die uns dieser Boden liefert.

Nahrungsaufnahme, also Essen und Verdauen sind Erd-Qualitäten, die damit verbundenen Organe sind Mund, Magen und Milz. Letztere ist aus chinesischer Sicht für die Verwertung der Nahrung zuständig. Glücklicher, wer zu den „geerdeten“ Milz-Konstitutionstypen gehört: Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und haben klassisch mütterlich-nährende Eigenschaften wie Fürsorglichkeit und Pragmatismus! Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe weiter zur Wandlungsphase Metall. ■

WANDLUNGSPHASE ERDE: UMWANDELN UND AUSGLEICHEN

Folgende Zuordnungen werden mit der Wandlungsphase Erde verbunden, die für Metamorphose, Reife, Fruchtbildung sowie ein Gleichgewicht der Energien Yin und Yang steht:

- **Spätsommer:** die Zeit der Fülle und Ernte
- **Lebensalter:** Moment der größten Ausgewogenheit und Harmonie, Übergang zum Alter
- **Farbe Gelb:** wie die Felder voll reifem Korn

- **Geschmack süß:** wie der Geschmack reifer Früchte
- **Gefühl:** Nachdenklichkeit und Fürsorglichkeit
- **Organe:** Mund, Milz und Magen, Organe, die die Nahrung umwandeln. Bei einer Schwäche der Milz und des Erd-elements kommt es zu Symptomen, die wir auch erleben, wenn wir zu wenig essen oder uns falsch ernähren: Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit.

Reizdarmsyndrom

Kein gutes Bauchgefühl

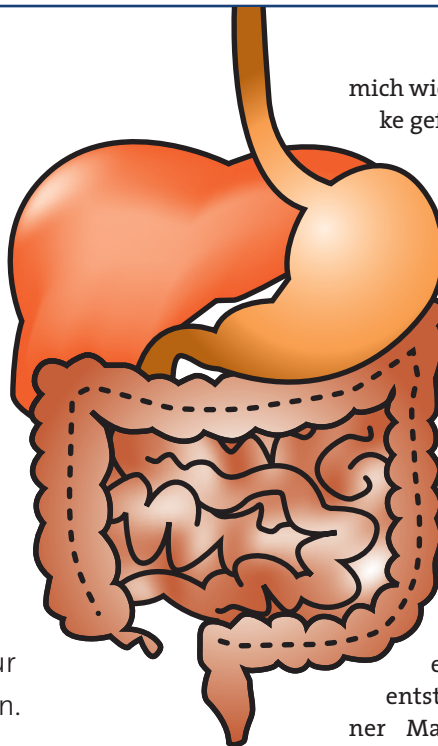
Sorgen und Ängste schlagen sich uns auf den Magen oder bereiten uns Bauchweh – Redewendungen wie diese beschreiben eine Störung, bei der die Seele viel zu sagen hat: das Reizdarmsyndrom. Organisch ist dabei alles in Ordnung und doch machen Unwohlsein, Bauchschmerzen, Durchfall den Betroffenen zu schaffen. Akupunktur kann helfen, den rebellischen Darm zu besänftigen.

In den letzten Wochen hat Edith F., 32, einen wahren Marathon an Diagnostik absolviert. Leber und Galle der Kölner Marketingexpertin wurden per Ultraschall untersucht. Ein Blutbild ermittelte Entzündungs-, Leber- und Nierenwerte. Zum Ausschluss von Darmkrebs und -entzündungen wurde Edith F.'s Darm gespiegelt, später auch ihr Magen, um mögliche Magengeschwüre zu entdecken.

Sogar eine Dünndarmbiopsie ließ die Geschäftsfrau über sich ergehen, eine Entnahme von Darmgewebe, um Zölliakie, eine Allergie auf Klebereiweiß aufzu-

spüren. Doch Edith F. und ihre Ärzte blieben ratlos, denn keines der Verfahren brachte einen Befund, der ihre Beschwerden erklärte: schmerzhafte Bauchkrämpfe, Blähungen und Durchfall, sobald sie etwas aß. „Ich habe mich schon gar nicht mehr zu Geschäftsessen getraut!“, gesteht sie.

Als eine Laktose-Intoleranz bei ihr nachgewiesen wurde, also eine Unverträglichkeit von Milcheiweiß, schöpfte Edith F. Hoffnung und strich Milchprodukte von ihrem Speiseplan. Geändert hat sich dadurch nichts, die Beschwerden blieben. „Ich habe



Der Darm eines Erwachsenen ist etwa acht Meter lang. Ist er in seiner Funktion gestört, belastet das den ganzen Körper.

mich wie eine eingebilddete Kranke gefühlt!“, erinnert sie sich.

Akupunktur harmonisiert die Verdauung

Ein in chinesischer Medizin ausgebildeter Internist erkannte schließlich, was Edith F. fehlte: Sie litt an einem „nervösen Darm“ oder Reizdarmsyndrom, einer funktionellen Darmstörung, deren Ursachen unbekannt sind. Lediglich bei einem Viertel der Fälle entsteht die Störung nach einer Magen-Darm-Grippe. „Ein Reizdarm ist nicht gefährlich, kann aber die Symptome vieler ernster Erkrankungen nachahmen“, erklärt der Arzt. „Deshalb ist es wichtig, diese diagnostisch auszuschließen!“

Das Reizdarmsyndrom zählt zu den psychosomatischen Störungen, da es oft mit psychischen Problemen einhergeht. Auch Edith F. hatte Kummer, Liebeskummer, den sie durch „Arbeiten und noch mal Arbeiten“ zu verdrängen versuchte. Mit dem beruflichen Druck nahmen freilich auch ihre Beschwerden zu: „Je mehr Stress, desto mehr Bauchweh!“ resümiert Edith F. Ihr Arzt formulierte es „auf Chinesisch“: Das Milz-Qi – die Energien jenes Organs, das nach der chinesischen Lehre die Verdauung reguliert – war geschwächt. Der Arzt empfahl warme, wenig gewürzte Speisen und regelmäßige Mahlzeiten, um die Milz zu stärken. Zudem akupunktierte er Edith F. einmal wöchentlich an Schädel-, Ohr- und Körperpunkten. „Das war für mich der entspannteste Moment der Woche!“, schwärmt sie. Ihre Bauchkrämpfe sind nach fünf Behandlungen wie weggeblasen, die Akupunktur will Edith F. aber noch länger fortsetzen – weil sie so „überaus wohltuend“ ist. ■

AUFRUHR IM BAUCH: DAS HILFT BEI NERVÖSEM DARM

Zu den Symptomen des Reizdarmsyndroms, medizinisch *Colon irritabile* genannt, gehören Darmkrämpfe, Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl und Blähungen, aber auch Beckenschmerzen.

Folgende Mittel haben sich bewährt:

- Ballaststoffe wie Flohsamenschalen,
- niedrig dosierte Antidepressiva wirken sich positiv auf die Darmbewegungen aus,
- Abführmittel, falls Verstopfung im Vordergrund steht,
- krampflösende Medikamente,

- darmberuhigende ätherische Öle aus Pfefferminz oder Melissenextrakt,
 - eine individuell abgestimmte Diät,
 - Akupunktur.
- Wichtig ist auch Stressabbau, etwa durch Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi Gong oder durch Ausdauertraining.

DIE INNERE UHR SYNCHRONISIEREN

Als „Syndrom der Zeitverschiebung“ bezeichnet man die Erscheinung, besser bekannt ist sie jedoch als Jetlag. Gemeint ist, dass bei Flügen in andere Zeitzonen unsere circadiane Rhythmik, also unser natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus, die Hormonproduktion und die Körpertemperatur durcheinander geraten. Unsere innere Uhr stellt sich nämlich nach dem Tageslicht.

Düsen wir etwa von Frankfurt nach Tokio, dem Sonnenaufgang entgegen, wird es nicht zur gewohnten Zeit dunkel und unser Körper ist irritiert. Die ersten Tage in Japan plagen uns Schlafstö-



Fliegt man von West nach Ost, wirkt sich der Jetlag stärker aus.

rungen, Appetitlosigkeit, Erschöpfung – wir „ticken“ noch nach unserem alten Rhythmus und wollen eigentlich schlafen, wenn man im Land der aufgehenden Sonne gerade frühstückt.

Ab einer Zeitverschiebung von mehr als fünf Stunden kommt es zu den typischen Symptomen, die bei Kindern übrigens weniger ausgeprägt sind. Als Faustregel

gilt: Je starrer unser gewohnter Tagesablauf, desto schwerer tut sich der Körper mit der neuen Ortszeit. Dabei sind die Beschwerden bei Flügen ostwärts meist stärker als Richtung Westen.

Damit sich die innere Uhr möglichst schnell umstellt, steigt man am besten gut ausgeruht ins Flugzeug, bei Flügen Richtung Osten sollte man ausgiebig schlafen. Weitere Tipps: viel trinken, Alkohol meiden und sich nach der Ankunft der lokalen Tageszeit anpassen! Verbringt man viel Zeit im Freien, trägt das Tageslicht dazu bei, dass sich der Körper schneller an die neue Umgebung anpasst.

KNACKIG, SAFTIG UND KERNGESUND

Mythen umranken sie wie keine andere Frucht: die Weintraube. Schon die Ägypter kultivierten die süßen Beeren des Weinstocks und in der Bibel gilt dieser als Sinnbild christlichen Lebens. Wir genießen die Früchte frisch oder getrocknet und nehmen dabei reichlich Kalium, Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe zu uns, die



die Zellen schützen. In China schätzt man die Rebenfrucht und ihren Saft, da sie Leber, Nieren und Blut stärken.

FENCHEL-WEINTRAUBEN-SALAT MIT NÜSSEN

Rezept für 4 Portionen

400 g Fenchel
200 g blaue Weintrauben
50 g Zwiebeln
40 g Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
1 EL Rotweinessig
2 EL saure Sahne
1 TL Honig
1 Msp. Meersalz
schwarzer Pfeffer
Estragon, fein gehackt
2 EL Haselnussöl

Für die Soße den Rotweinessig mit zwei Esslöffel Wasser, saurer Sahne, Honig, Salz, Pfeffer, der gehackten Knoblauchzehe, fein gewürfelte Zwiebeln und Estragon verrühren. Das Haselnussöl unterrühren und abschmecken.

Den Fenchel längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Weintrauben halbieren und entkernen. Fenchel und Trauben mit der Soße mischen und mit fein geschnittenem Fenchelkraut und gehackten oder gemahlten Haselnüssen garniert servieren.

Akupunkturmagazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, www.daegfa.de
VERLAG: publi^{med} 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^{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 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.