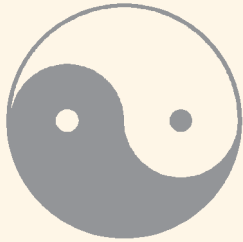


Akupunktur magazin

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!

Blockaden lösen

- **Konzentrationsstörungen bei Kindern**
Nie ganz im Hier und Jetzt
- **Fünf-Elemente-Ernährung**
Heilung geht durch den Magen
- **Bandscheibenvorfall**
Alarm im Rücken

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

UNBESCHWERTERE TAGE DANK AKUPUNKTUR

Kann Akupunktur bei Dysmenorrhoe, also Schmerzen während der Menstruation helfen? Dieser Frage ging eine Studie des Instituts für Sozialmedizin der Charité in Berlin nach. 201 Frauen im Alter von durchschnittlich 36 Jahren nahmen an der Studie teil und wurden zwei Gruppen zugeteilt: 101 Frauen erhielten jeweils drei Monate lang Akupunktur, durften aber auch Schmerzmittel nehmen. Die 100 Frauen der Kontrollgruppe bekamen über denselben Zeitraum nur Schmerzmittel, wurden aber danach ebenfalls für weitere drei Monate genadelt.

Die Frauen mussten ihre Beschwerden zu Beginn der Studie, nach drei so-

wie nach sechs Monaten anhand einer Skala von 0 bis 10 Punkten einstufen. Das Ergebnis ist erfolgversprechend: In der ersten Gruppe war die durchschnittliche Schmerzintensität nach drei Monaten auf 3,1, die höchste Schmerzintensität auf 4,4 Punkte gesunken – in der Kontrollgruppe lagen diese Werte zum Vergleich bei 5,4 und 7,1, also deutlich höher.

Auch nach sechs Monaten hielt die erfreuliche Besserung an. In der Kontrollgruppe brachte die inzwischen erfolgte dreimonatige Akupunktur ebenfalls die Wende: Hier hatte sich die durchschnittliche Schmerzstärke auf 3,2 und der Maximalschmerz auf 4,7 reduziert!

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Bandscheibenvorfall Alarm im Rücken	3
Fünf-Elemente-Ernährung Heilung geht durch den Magen	6
Konzentrationsstörungen bei Kindern Nie ganz im Hier und Jetzt	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Maren Beßler / Pixelio (Titel), Privatpraxis Dr. Schneiderhan (3), Steffen Hartmann / Klinikum Universität München (5), obs / VdS Bildungsmedien e.V. (7), Steffen Engelmann / Wasserwacht Frankfurt/Oder, wrw / Pixelio (8)

HILFE FÜR SCHREI-BABYS

Die Kleinen weinen zum Herzerreißen und die verzweifelten Eltern sind hilflos: Hinter extremem Schreien bei Babys in den ersten Monaten stecken meist schmerzhafte Koliken. Als Ursache werden Überempfindlichkeit gegenüber der Nahrung, gestörte Darmbewegungen oder auch psychosoziale Faktoren vermutet. Behandelt wird meist mit

lindernden Medikamenten, die oft aber nur unzureichend wirken und Nebenwirkungen haben können.

Eine Studie der Universität Göteborg in Schweden untersuchte nun, ob Akupunktur hier helfen kann. Mit 40 Babys im Durchschnittsalter von sechs Wochen wurden zwei Gruppen gebildet, wobei die Eltern nicht wussten, welcher

Gruppe ihr Baby angehört. Vor jeder Behandlung wurden die Kinder gestillt, die Gruppe-1-Babys erhielten dann zweimal wöchentlich je vier Minimal-Nadelungen von je 20 Sekunden Dauer. Die Babys der Kontrollgruppe wurden mit einem der gängigen Mittel behandelt.

Sieben Tage vor sowie nach der einwöchigen Stu-

die führten die Eltern ein Schmerztagebuch. Die Auswertung dieser Tagebücher wies klare Unterschiede auf: Während die Akupunkturbabys nun deutlich weniger schrieen, gingen in der Kontrollgruppe die Schmerzen dagegen nur leicht zurück. Auch der Gesichtsausdruck der akupunktierten Babys war deutlich entspannter.

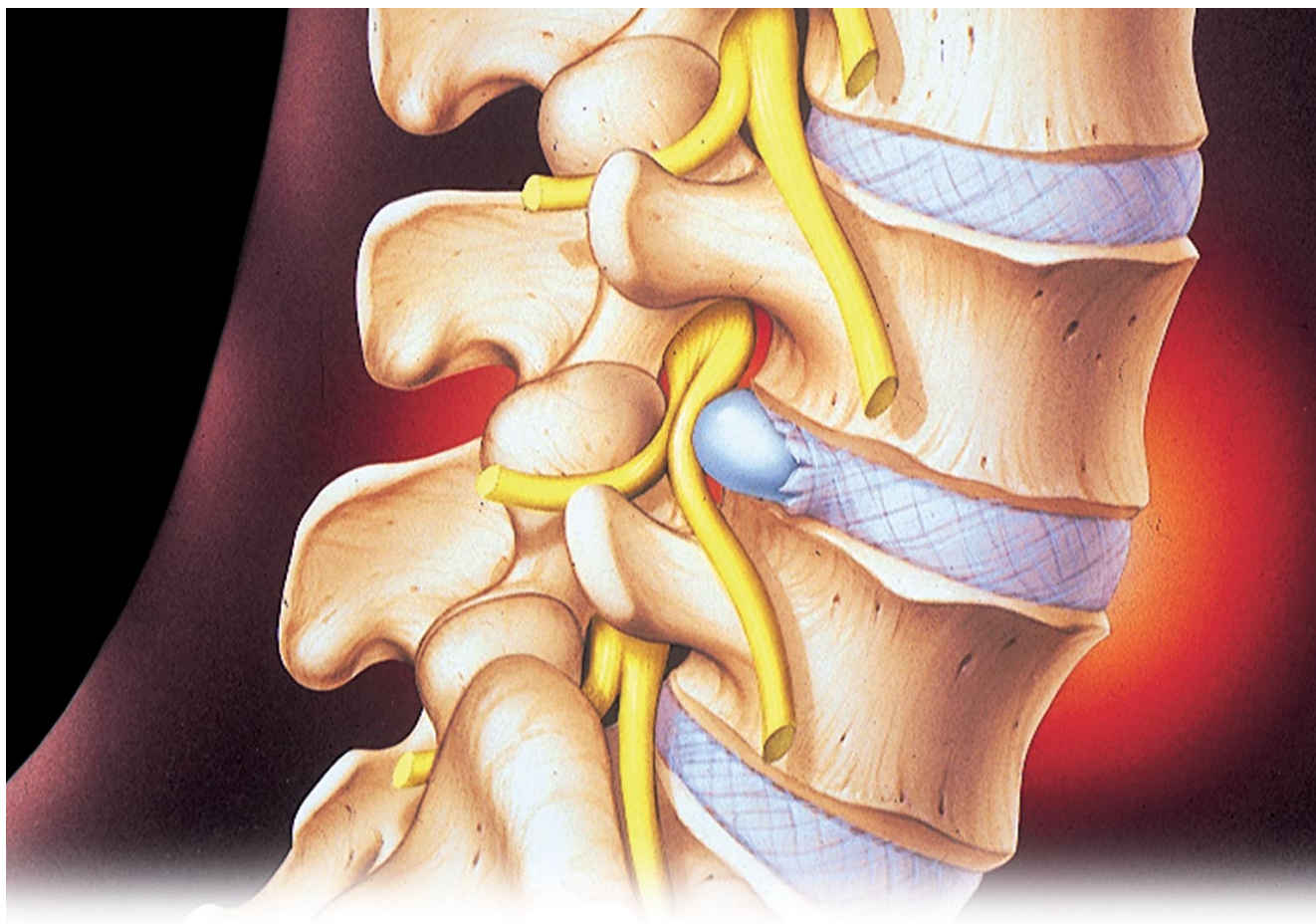
PIGMENTSTÖRUNGEN KURIEREN

Es ist harmlos, aber sehr störend: Chloasma, eine Braunverfärbung der Haut, die in Form dunkler Pigmentflecken im Gesicht auftritt und auf eine Störung des Hautpigments Melanin zurückgeht. Eine chinesische Studie prüfte nun, ob die unschöne Hautverfärbung durch Akupunktur bzw. Moxibustion beseitigt werden kann. Bei der Moxibustion handelt es sich um eine Variante der Akupunktur, bei der über den Akupunkturpunkten getrocknetes Beifußkraut abgebrannt wird und die Punkte so zusätzlich stimuliert werden.

An der Studie nahmen insgesamt 106 Personen mit Chloasma teil: Eine Gruppe erhielt Akupunktur plus Moxibustion, die Kontrollgruppe wurde nur akupunktiert. Nach drei Behandlungsdurchgängen und einem Monat Pause wurde der therapeutische Effekt untersucht: Bei allen mit Akupunktur plus Moxibustion behandelten sowie bei 89 Prozent der nur akupunktierten Patienten war das Chloasma verschwunden. Beide Methoden haben sich damit als wirksame und angenehme Therapie bei Chloasma bewiesen.

ABWEHR STÄRKEN AUF CHINESISCH

Wissenschaftler der Kanazawa Medical University in Japan haben herausgefunden, dass Akupunktur das Immunsystem stärkt. Für die Studie wurde 17 Männern und Frauen im Alter zwischen 21 und 51 Jahren vor und nach der Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte Blut abgenommen, um die Anzahl wichtiger Zellen des Immunsystems, der so genannten CD-positiven Leukozyten vor und nach der Nadelung zu vergleichen. Dabei entdeckten die japanischen Forscher bei allen Teilnehmern nach der Nadelstimulation einen deutlichen Anstieg der meisten Leukozytenarten. Sie deuten dies als klaren Hinweis darauf, dass Akupunktur die Aktivität des Immunsystems erheblich steigern kann.



Bandscheibenvorfall Alarm im Rücken

Wir sitzen zu viel, stehen zu krumm, belasten den Rücken zu einseitig – unsere Wirbelsäule und ihre „Stoßdämpfer“, die Bandscheiben, stehen ganz schön unter Druck. Auf Dauer halten sie dem oft nicht stand – es droht ein Bandscheibenvorfall! Der kann äußerst schmerzhaft sein, doch die Heilungschancen sind meist gut, auch ohne Operation. Besonders die Akupunktur hat sich in vielen Fällen als sehr wirksam erwiesen.

In Professor B.'s Wirbelsäulensprechstunde an einer Berliner Klinik herrscht Hochbetrieb – der 50-jährige Mediziner genießt einen ausgezeichneten Ruf als Wirbelsäulenspezialist. In seine Sprechstunde kommen vor allem Patienten mit starken Rückenbeschwerden oder chronischen Bandscheibenschä-

den, die sich durch herkömmliche Therapien kaum bessern.

Auch der 42 Jahre alten Christa S., einer Lehrerin aus Spandau, deren Kernspinbilder Professor B. gerade über einem Leuchtkasten betrachtet, haben Schmerztabletten sowie eine „Schmerzspritze“ kaum geholfen. Jetzt zeigt ihr der Professor

warum: „Sehen Sie die helle Verdickung hier, zwischen den beiden Wirbeln? Der unscheinbare Knubbel, das ist eine Bandscheibe, die ganz schön aus der Reihe tanzt!“

Christa S. erschrickt über den Befund. Ein Bandscheibenvorfall? Beim Squashspielen letzte Woche war es passiert: Plötzlich war ihr ein, wie sie sagt „wahnwitziger“ Schmerz ins Kreuz geschossen, der ins rechte Bein ausstrahlt und den sie mit „bohrendem Zahnweh“ vergleicht. Nichts hat bislang dagegen geholfen. Verständlich, dass Christa S. beunruhigt fragt: „Muss ich mich jetzt operieren lassen?“

Professor B. kann seine Patientin beruhigen, die wegen der extremen Schmerzen in schiefer Haltung vor ihm sitzt und auch nur zur Seite geneigt gehen und stehen kann – typisch bei einem akuten Diskusprolaps, wie der Bandscheibenvorfall in der Fachsprache heißt. Zu 90 Prozent sei

Beim Bandscheibenvorfall reißt der Faserring der Bandscheibe, die als Puffer zwischen den Wirbelkörpern liegt. Der Gallertkern tritt aus und drückt auf den Nerv. Starke Schmerzen sind die Folge.



Die Beschwerden sind restlos verschwunden

INTERVIEW

Björn Thordsen, 43 Jahre alt, Vertriebsleiter, erlitt vor über einem Jahr einen Bandscheibenvorfall mit starken Schmerzen.

? Sie haben eine schmerzreiche Zeit hinter sich?!

! Das kann man wohl sagen. Es hat während einer Geschäftsreise nach London im Dezember 2007 angefangen. Ich saß in einem Meeting und hatte plötzlich so ein Ziehen im Rücken. Innerhalb von 30 Minuten ist das dann so schmerzhaft geworden, dass mir Tränen in die Augen stiegen. Mein Chef hat mir ein Schmerzmittel gegeben, aber die Schmerzen wurden so furchtbar, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte. Ich musste nach Hause fliegen, aber ich weiß nicht mehr, wie ich es überhaupt zum Flughafen geschafft habe. Ich bin da irgendwie hingebrobt. Es war der schlimmste Flug meines Lebens, obwohl ich mit Schmerzmitteln vollgepumpt war.

? Gab es einen konkreten Auslöser für Ihre extremen Beschwerden?

! Eigentlich nicht. Die Schmerzen kamen aus heiterem Himmel, sowas habe ich nicht mal ansatzweise gekannt. Ich hatte ja auch neben regelmäßigem Joggen seit längerem wieder mit meinem Jugendsport, dem Feldhockey begonnen und war absolut fit! Allerdings sehe ich schon einen gewissen Zu-

sammenhang zwischen den Schmerzen und dem beruflichen Druck, den ich damals hatte. Wissen Sie, das Jahresende ist in meinem Job immer eine sehr stressige Phase.

? Was hat Ihr Orthopäde unternommen?

! Zum Orthopäden bin ich übrigens mit dem Auto gefahren, obwohl die Praxis nur ein paar Meter entfernt liegt! Er hat gesagt, das sähe nach einem Lendenwirbelsyndrom aus und hat mir zwei Spritzen gegeben. Ich habe dann auch eine Computertomografie machen lassen, auf der ein Bandscheibenvorfall sichtbar war. Naja, ich habe dann opiathaltige Schmerzmittel bekommen, außerdem Krankengymnastik, Osteopathie, geändert hat sich wenig. Ich hatte richtig Angst, dass mein Zustand für immer so bleibt.

? Ihre Hausärztin hat Sie dann zusätzlich akupunktiert?

! Ja, und schon bei der ersten Sitzung habe ich eine Wirkung gespürt. Ich fühlte mich irgendwie besser. Nach dem zweiten Mal kam es aber zu einem Rückfall und ich war am Tiefpunkt angelangt, denn es hatte sich trotz fünf Wochen intensiver Behandlung nicht viel getan. Auch mein Chef

ist ungeduldig geworden, weil ich schon so lange krankgeschrieben war!

? Wann hat das Blatt sich gewendet?

! Nach sechs Wochen ging es plötzlich aufwärts. Meine Hausärztin, die mich die ganze Zeit über akupunktiert hat, machte mir ja die ganze Zeit Mut und hat gesagt, ich müsse geduldig sein. Und tatsächlich, Ende Januar 2008 wurde ich beweglicher. Anfang Februar habe ich angefangen, zu Hause zu arbeiten und konnte schon viel besser gehen.

? Was hat Ihrer Meinung nach zur Besserung geführt?

! Ich glaube, es war die Kombination aller Maßnahmen: Medikamente, Osteopathie, Krankengymnastik, Akupunktur. Die drei Monate Akupunktur haben sicherlich eine entscheidende Rolle gespielt und den Erfolg stabilisiert wie auch beschleunigt. Jedenfalls konnte ich wieder positiv in die Zukunft sehen. Bald habe ich wieder mit Sport und Bewegung angefangen und heute sind die Beschwerden restlos verschwunden. Ich jogge zweimal die Woche und gehe wieder zum Hockey. Und ganz wichtig: Ich fahre mit dem Fahrrad ins Büro!

ein Prolaps konservativ, also ohne Eingriff therapierbar: „Wir operieren heute viel seltener als früher, nur noch wenn Lähmungen auftreten!“

Der Mensch hat 23 Bandscheiben, aus Knorpelfaser aufgebaute Ringe, die die Wirbelsäule beweglich machen und wie Polster zwischen den Wirbelkörpern liegen. In der Mitte jeder Bandscheibe befindet sich der Nucleus Pulposus, ein gallertartiger Kern. Er ist der eigentliche Übeltäter bei einem Bandscheibenvorfall: Kommt es nämlich zu einem Riss im Faserring, wird sein Gallert herausgequetscht und kann auf empfindliches Nervengewebe drücken. Mögliche Folge: Eine Nervenwurzel entzündet sich und löst so heftige Schmerzen entlang der Nervenbahn aus!

Nicht jeder Bandscheibenvorfall ist schmerzhaft

Häufig betroffen ist wie bei Christa S. der Ischiasnerv im Bereich der Lendenwirbel, dessen Reizung eine Ischialgie hervorruft, einen in Gesäß und Bein einschließenden Schmerz, auch bekannt als Hexenschuss. Je nach Schweregrad können dabei außer starken Schmerzen Taubheitsgefühle der Haut, Muskellähmungen in Beinen und Füßen, aber auch der Darm- und Blasenmuskulatur auftreten.

Doch solch schwerwiegende Symptome sind nicht die Regel, im Gegenteil: „Viele Bandscheibenvorfälle“, so Professor B. „verursachen gar keine Beschwerden!“ So fand eine deutsche Studie, die Kernspinaufnahmen der Wirbelsäule beschwerdefreier Personen analysierte, bei 52 Prozent der Studienteilnehmer Vorstufen eines Bandscheibenvorfalls. Knapp 30 Prozent hatten sogar einen „richtigen“ Vorfall, ohne es zu wissen. Andererseits sind Bandscheibenvorfälle die häufigste Ursache von Rückenschmerzen.

„Ein Bandscheibenschaden“, sagt Professor B. „ist nichts Anderes als Verschleiß und somit ein Zeichen des Alterungsprozesses!“ Bei manchen Menschen verschleißt die Wirbelsäule schneller, bei anderen langsamer. Neben der Alltagsbelastung bestimmen vor allem die Gene, wie stark sich die Bandscheiben abnutzen, das heißt an Wassergehalt und Elastizität verlieren. „Ich sehe immer wieder Wirbelsäulen alter Menschen“, so der Professor, „die keinerlei Anzeichen des Alterns aufweisen und andererseits die von 30-Jährigen, welche greisenhaft abgenutzt sind!“

Bewegung hält die Bandscheiben in Form

Ein frühes Altern der Wirbelsäule kann also erblich bedingt, aber auch Folge einseitiger Belastung sein: Ständiges Sitzen, Haltungsfelder, Bewegungsmangel, falsches Heben und Tragen schwerer Lasten, schlaffe Bauch- und Rückenmuskulatur, Übergewicht sowie eine Schwangerschaft, bei der Hormone das Bindegewebe



schwächen und sich der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert, sind Risikofaktoren für einen Bandscheibenvorfall.

Grund dafür ist nicht nur der einseitige Druck auf die faserigen Puffer zwischen den Wirbeln. Auch die Nährstoffversorgung der Bandscheiben leidet unter langandauernder, einseitiger Belastung, denn nur bei Entlastung können die Bandscheiben Nährstoffe, Sauerstoff und Flüssigkeit aus ihrer Umgebung aufnehmen, während Belastung stets eine Abgabe von Flüssigkeit bewirkt. Dauerbelastete Bandscheiben von Bewegungsmuffeln sind deshalb schlecht ernährt, ihnen drohen degenerative Schäden!

Mit einer Computer- oder Kernspintomografie lassen sich auch Gewebe und Organe darstellen. Ein Bandscheibenvorfall kann so diagnostiziert werden.

Sind die Bandscheiben flach und abgenutzt, verliert die Wirbelsäule an Stabilität. Damit unser Rückgrat „standhaft“ bleibt, setzt die Behandlung von Bandscheibenvorfällen neben der medikamentösen Akuttherapie deshalb auf eine Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule unterstützt (s. Kasten). Auch Christa S. wird krankengymnastisch behandelt, um ihre Muskeln zu kräftigen und bandscheibenfreundliches Verhalten im Alltag zu erlernen. Schmerztabletten und entzündungshemmende Kortisonspritzen wird sie aber – neben viel Geduld – noch eine Weile brauchen.

Akupunktur hemmt den Schmerz

Um die Medikamentendosis und Nebenwirkungen wie Magenprobleme zu reduzieren, setzt Professor B. noch auf eine weitere Methode, die sich bei Bandscheibenbeschwerden bewährt hat: die Akupunktur. In einer Pekinger Klinik hatte sich der Mediziner vor Jahren intensiv mit der chinesischen Therapie beschäftigt, nun wendet er sie erfolgreich in seiner Sprechstunde an.

„Chinesen gehen bei Prolaps nicht viel anders vor als wir“, erzählt er, „wie wir behandeln sie symptomatisch, also die Schmerzen!“ Christa S. wird eine Kombination aus Ohr- und Körperakupunktur erhalten: Zweimal wöchentlich sollen Punkte an den Füßen und in der Kniekehle sowie auf dem Rücken, genauer dem hier verlaufenden Blasenmeridian genadelt werden – der zur Blase gehörenden Leitbahn der Lebensenergie Qi. „Ich wage mal eine Prognose“, ermutigt Professor B. seine Patientin: „Bereits nach der ersten oder zweiten Nadelung werden Ihre Schmerzen spürbar nachlassen!“ – „Ihr Wort in Gottes Ohr!“, sagt Christa S. und folgt ihm voller Zuversicht in den Akupunkturraum. ■

MEIST GEHT ES OHNE OPERATION: SO BEHADELT DER ARZT EINEN BANDSCHEIBENVORFALL

Die Diagnose eines Bandscheibenvorfalles erfolgt vor allem durch eine Computer- oder Kernspintomografie sowie eine neurologische Untersuchung. Bei der schulmedizinischen Therapie werden verschiedene Möglichkeiten eingesetzt:

- Medikamente, um die Schmerzen zu reduzieren, wie nicht steroidale Antiphlogistika, Antidepressiva oder opiat-haltige Mittel bei schwersten Schmerzen – oft in Form eines Schmerzplasters,

- Mittel, die das entzündete Nervengewebe ab-schwellen lassen, so ge-nannte Kortikosteroide,
- muskelentspannende und dadurch schmerz-lindernde Mittel,
- Schmerzmittel und Kor-tison können millime-tergenau an die Nerven-wurzel gebracht werden (perineurale Infiltration),
- Krankengymnastik zur Kräftigung der Rücken-muskulatur und zur Vor-beugung,
- Osteopathie,
- Wärme in Form von Fangopackungen oder

Bädern, schonende sportliche Betätigung zum Muskelaufbau, besonders orthopädi-sche Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking.

Falls keine Lähmungen be- stehen, ist ein chirurgi-scher Eingriff in der Regel nicht nötig, da eine Band-scheibenoperation zur rei-nen Schmerztherapie we-nig erfolgversprechend ist. Bringt die konservative Therapie innerhalb von sechs Wochen keine Bes- serung, kann allerdings eine Operation nötig sein.

Fünf-Elemente-Ernährung

Heilung geht durch den Magen

Essen ist die beste Medizin – so sehen das Chinesen. Nach ihrer traditionellen Lehre ist Gesundsein im wahrsten Sinne Geschmackssache: Saures, Scharfes, Bitteres, Süßes, Salziges kann Beschwerden lindern oder heilen, denn was unseren Gaumen erfreut, wirkt auch auf den Fluss unserer Lebensenergie.

Bananen gegen Akne? Tomatensuppe bei Stimmungsschwankungen? „Im Prinzip ja“, lacht Anja F., „obwohl es natürlich nicht ganz so simpel ist!“ Was es mit der chinesischen Diätetik auf sich hat, lehrt die 40-jährige Ernährungsberaterin aus Hamburg in speziellen Kursen. Wer wissen will, wie chinesische Ärzte unser täglich Brot als Therapie einsetzen, lernt bei ihr, welchen Effekt der Geschmack eines Lebensmittels auf die Qi-Energien Yin und Yang hat. „In China spielt die Ernährung eine zentrale Rolle“, erklärt Anja F., „das richtige Essen, so glaubt man, reguliert unsere Körper-

energien und erhält uns so gesund!“ Umgekehrt freilich wirft eine falsche Ernährung das Qi aus der Bahn und macht krank.

Richtig essen – das Qi stärken

Während uns im Westen der Kalorien-, Fett- oder Vitamingehalt interessiert, beurteilen Chinesen ihr Essen nach anderen Kriterien: Zu welcher Geschmacks-kategorie gehört das Nahrungsmittel – ist es süß, sauer, scharf, salzig, bitter? Welchem der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall oder Wasser gehört es an? Und schließlich: Wirkt es auf Yin und Yang kühlend, wärmend oder neutral?

Sie ist nicht leicht zu verstehen, die fernöstliche Philosophie des Essens! Doch Anja F. bringt ihren Schülern das „Fachchinesisch“ anhand von Kochrezepten nahe. Heute bereitet der Kurs ein Kürbiscurry zu, ein wegen seiner gelben Farbe und seines süßen Geschmacks „erdiges“ Gericht, das die Körpermitte und die Verdauung stützt. Gewürze wie Zimt oder Ingwer wärmen bei chronischer Erschöpfung oder niedrigem Blutdruck. „Wer sich oft ausgepowert fühlt, sollte kalte Speisen meiden, da sie das Yang weiter schwächen“, sagt Anja F. und empfiehlt Lebensmittel der Kategorie „warm“, etwa Gewürztee.

„Ziel der gesunden Ernährung ist es immer, Yin und Yang in Balance zu bringen!“, erklärt Anja F. und warnt vor modernen Ernährungssünden. „Wer statt frischer Speisen stets Fast Food isst, schwächt sein Milz-Qi“. Dies fördert Übergewicht: zu viel Feuchtigkeit im Körper, die schnell zu Heißhunger auf Süßes führt. Wer abspecken will, tut daher gut daran, „bitteres“ zu essen. Chicoree, Grapefruit, Rucola, Löwenzahn wirken austrocknend und verdauungsfördernd. ■

CHINESISCHE ERNÄHRUNG: KÜCHE ODER APOTHEKE?

Die chinesische Diätetik ordnet unsere Nahrungsmittel fünf Elementen zu, denen fünf Geschmacksrichtungen, Jahreszeiten, Farben und jeweils bestimmte Organe entsprechen. Jede Mahlzeit sollte etwas von jedem Element enthalten.

	 Holz	 Feuer	 Erde	 Metall	 Wasser
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	schwarz/blau
Lebensmittel	Essig, Orangen, Äpfel, Tomaten, Weizen, Huhn	Rote Bete, Rucola, Feldsalat, Roggen, Lammfleisch, Schafskäse	Kartoffeln, Mais, Karotten, Getreide, Rindfleisch, Eier, Milchprodukte	Zwiebeln, Senf, Knoblauch, Gänse- und Putenfleisch, viele Gewürze	Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Fisch, Wasser
Zugeordnete Organe	Leber und Galle	Herz und Dünndarm	Milz und Magen	Lunge und Dickdarm	Niere und Blase
Wirkung	erfrischend und kühlend bei innerer Hitze, entspannend	verdauungsfördernd und austrocknend	baut das Qi auf, befeuchtet und entspannt	löst Qi-Blockaden und wärmt	kühlend und schleimlösend, leitet aus

Konzentrationsstörungen bei Kindern

Nie ganz im Hier und Jetzt

Das Kürzel ADS steht für das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom und ist das häufigste psychische Problem im Kindes- und Jugendalter. Konzentration und Selbststeuerung sind dabei eingeschränkt, doch haben ADS-Kinder oft auch auffallend positive Eigenschaften wie hohe Kreativität. Um ADS zu behandeln, ist eine Fachdiagnose wichtig. Verschiedene Therapien können dann ineinander greifen, unter anderem Akupunktur und Qi Gong.

Sven ist ein aufgewecktes Kind und hat ständig neue Ideen. „Mit keinem anderen kann man so lustige Sachen anstellen wie mit ihm!“ schwärmt sein Freund Kai. Sven ist elf und besucht die 5. Klasse einer Frankfurter Hauptschule. Leider macht er den Eltern und Lehrern weniger Freude, denn seine schulischen Leistungen sind schwach. Dabei ist Sven nicht dumm, wie sein Klassenlehrer betont, er hat nur Schwierigkeiten still zu sitzen und aufzupassen.

„Sven war von klein auf zappelig“, bestätigt auch seine Mutter, „extrem unruhig und nie lang bei einer Sache. Wir haben gehofft, dass sich das gibt, wenn er älter wird.“ Doch auch mit der Schule



hat sich nichts an seiner Unruhe geändert, mit der er oft den Unterricht stört. Svens Eltern haben deshalb Hilfe bei einem Kinderpsychiater gesucht, der das Problem des Jungen schnell erkennt:

Kinder mit ADS haben es in der Schule schwer. Mit Intelligenz hat das aber nichts zu tun.

Sven leidet an einem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, das bei ihm zusätzlich mit Hyperaktivität verbunden ist, kurz AD(H)S.

Qi Gong harmonisiert die Energien

Bei drei bis zehn Prozent aller Kinder lässt sich heute ADS diagnostizieren. Rein rechnerisch bedeutet dies, dass in jedem Klassenzimmer etwa ein Kind mit Problemen bei der Aufmerksamkeit sitzt. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Im Vordergrund der Störung steht immer eine mangelnde Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder fallen durch Tagträumerei auf, lassen sich leicht ablenken und sind vergesslich. Sie haben wenig Durchhaltevermögen und handeln häufig planlos-impulsiv. Andererseits sind sie oft sehr kreativ oder haben einen starken Gerechtigkeits-sinn. Kommt wie bei Sven noch Hyperaktivität hinzu, sind sie zudem ständig in Bewegung.

Die Ursachen von ADS sind vielschichtig. Eine genetische Vorbelastung kann die Erkrankung begünstigen. Wurde diese erst einmal diagnostiziert, ist sie gut behandelbar. Svens Arzt therapiert mehrgleisig: Neben einer Verhaltenstherapie wird er auch chinesische Medizin einsetzen. In schweren Fällen können Medikamente zudem die Unruhe verringern.

Sven erhält zunächst eine Mischung aus verschiedenen chinesischen Kräutern, die seine Konstitution stärkt. Aus chinesischer Sicht ist AD(H)S ein Überschuss an Yang-Energie. Akupunktur und die Heilgymnastik Qi Gong sollen diese normalisieren und dem Jungen helfen, mehr innere Stabilität zu finden. ■

WORAN ERKENNE ICH, OB MEIN KIND AD(H)S HAT?

Wenn Sie in mehreren Punkten Ihr Kind wiedererkennen, kann das auf eine Aufmerksamkeitsstörung hindeuten. Sie sollten sich dann an einen Fachmann wenden:

- oft verträumt und unkonzentriert,
- Zimmer und Schultasche sehen wie ein Schlachtfeld aus,
- vieles geht trotz bester Absichten immer wieder schief,

- das morgendliche Fertigmachen artet regelmäßig in Stress aus,
- Verabredungen werden oft vergessen,
- Aufgaben werden stets auf den letzten Drücker erledigt,
- viele Ideen und Arbeiten werden begonnen, aber wenige beendet,
- schnell begeisterungsfähig, aber auch schnell frustriert,

- Hausaufgaben werden zur stundenlangen Qual, beim Abschreiben passieren viele Fehler,
- handelt oft hastig und unüberlegt,
- kann sich schwer allein beschäftigen,
- erzählt durcheinander, was ihm gerade einfällt,
- Unruhe und Chaos scheinen manchmal überhand zu nehmen.

KRANKHEITEN EISKALT ABGESCHMETTERT

Gesund durch Abhärtung – so könnte das Motto hinter einem immer beliebter werdenden Freizeitvergnügen lauten, dem Eisbaden, das besonders in Ostdeutschland viele Anhänger hat. Was man fröstelnd und kopfschüttelnd bezweifeln möchte, findet auch bei Ärzten Zuspruch: Dass nämlich der Sprung ins eiskalte Wasser von hohem gesundheitlichen Nutzen sein kann.

Die Mediziner Rainer Brenke und Werner Siems haben das Phänomen des Eisbadens, also des Badens in freien Gewässern mit einer Temperatur zwischen nahe 0 und maximal 15 Grad Celsius, jahrelang erforscht und sind

zu dem Schluss gelangt, dass es unser Immunsystem stählt. Regelmäßig und richtig durchgeführt, reduziere es die Infektan-



Kaum zu glauben, aber auch Ärzte bestätigen: Eisbaden ist gesund!

fälligkeit um die Hälfte und könne insbesondere das Wohlbefinden von Menschen mit Asthma oder Rheuma verbessern. Offenbar regt der Kälte-

reiz das Immunsystem kräftig an.

Routinierte Eisbader haben trainiert, bei extremer Kälte reflexartig Energiereserven in Körperwärme umzuwandeln. Meist eine bis drei Minuten verbleiben die „Profis“ im Wasser, um danach die wohlige, wärmende Reaktion des Körpers zu genießen. Anfänger müssen aber erst zu Hause üben: Tägliche Wechselduschen bereiten den Körper auf das Eisbad vor. Ohnehin sollte nur ins kalte Wasser, wer dies vorher mit seinem Arzt besprochen hat – und auch dann muss der Schwimmer vorher gut aufgewärmt sein, etwa durch einen kurzen Dau-erlauf.

SAFRAN: EIN HAUCH NOBLESSE

Er ähnelt unserem Krokus und ist wie dieser ein Schwertliliengewächs: der Safrankrokus, dem wir das teuerste Gewürz der Welt verdanken. Sein Name kommt vom arabischen „za'faran“, gelb – der Farbe der Griffelfäden im Inneren der Pflanze. Carotinoide bewirken das intensive Orange-gelb,

ätherische Öle und Duftstoffe wie Safranal das markante bittersüße Aroma.

Weil sie so köstlich würzen und Speisen so appetitlich färben, hielten die getrockneten Safranfäden Einzug in den Küchen der Welt. In China schätzt man zudem ihre Qi-stärkende Wirkung.



SÜSSE SAFRAN-CREME

REZEPT FÜR 4 PORTIONEN

500 g Magerquark
200 ml süße Sahne
150 ml Milch
1 Vanilleschote, Zimt
5 EL Honig oder Ahornsirup
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Orange
1/4 TL Safranfäden
2 TL gehackte Mandeln
2 TL Pistazienkerne

Milch mit der aufgeschlitzten Vanillestange bis kurz vor dem Aufkochen erhitzen. Safranfäden zugeben, umrühren und zugedeckt stehen lassen. Sahne steif schlagen. Quark in eine Rührschüssel geben, abgeseigte Safrankrokusmilch, Honig/Ahornsirup, fein gehackte Mandeln, etwas Zimt und die abgeriebene Zitronenschale zugeben und mit dem Handrührgerät cremig rühren. Schlagsahne vorsichtig unterheben und die Creme in Dessertschalen füllen. Orange schälen, filetieren und Dessertschalen damit dekorieren. Mit fein gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Akupunktur
magazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztegesellschaft 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.