

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!



Harmonie wieder finden

- **Chronische Sinusitis**
Mehr Luft zum Atmen
- **Serie: Die 5 Wandlungsphasen**
Holz – Zeit des Keimens
- **Schwindel**
Völlig aus dem Gleichgewicht

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

ZARTE STICHE GEGEN KREUZSCHMERZEN

Akupunktur hilft bei chronischen Rückenschmerzen besser als die übliche Kombination aus Medikamenten und Krankengymnastik – dies zeigten amerikanische Forscher anhand einer groß angelegten Studie mit 638 Teilnehmern. Insgesamt sieben Wochen dauerte die Untersuchung, während derer die Patienten in vier Gruppen eingeteilt waren. Gruppe 1 wurden an individuellen Punkten genadelt. Gruppe 2 erhielt ebenfalls Akupunktur, jedoch an Standardpunkten im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dieselben Punkte wurden auch bei Gruppe 3 behandelt, allerdings nur oberflächlich gestochen. Die Kontrollgruppe

4 wurde konventionell behandelt und erhielt keine Akupunktur.

Im Ergebnis schnitt die chinesische Therapie hervorragend ab: Bei 60 Prozent der Patienten in den Gruppen 1 bis 3 hatte sich nach acht Wochen eine deutliche Verbesserung der Schmerzen sowie der Beweglichkeit eingestellt. Bei den konventionell behandelten Patienten wurden die Beschwerden dagegen nur bei 39 Prozent gelindert. Zudem hielt der Erfolg bei den akupunktierten Patienten auch ein Jahr später noch an, während bei den herkömmlich behandelten Patienten nur noch 50 Prozent von der Behandlung profitierten.

	Seite
Aus der Forschung	2
Chronische Sinusitis Mehr Luft zum Atmen	3
Serie: Die 5 Wandlungsphasen Holz – Zeit des Keimens	6
Schwindel Völlig aus dem Gleichgewicht	7
Die letzte Seite	8

Fotos: T. M. Müller/pixelio (Titel), DAK/Bause (3), die.Blen.de (6), Techniker Krankenkasse (7), G. Schoenemann/pixelio (8)

AKUPUNKTUR FÖRdert DIE FITNESS

Akupunktur vor sportlicher Aktivität verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und die Regeneration. Dies bewies eine taiwanische Studie mit 30 Leistungssportlern. Die Untersuchung zeigte die positiven Effekte der Akupunktur besonders in Hinblick auf die Herzrate (Anzahl der Herzschläge pro Minute), den Sauerstoffverbrauch sowie den Laktatwert im Blut. Laktate sind in Milchsäure enthaltene Salze in der Muskulatur, die bei Muskelarbeit ansteigen. Anhand des Laktatwerts wird die körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt.

Die Sportler wurden in drei Gruppen eingeteilt, wobei alle Athleten auf einem Laufband trainieren mussten. Gruppe A wurde vor Trainingsbeginn sowie während des Trainings an zwei spezifischen Punkten genadelt. Bei Gruppe B wurden die Nadeln einen Zentimeter neben den „echten“ Akupunkturpunkten platziert. Die Sportler der Gruppe C erhielten keine Akupunktur. Das Ergebnis: 30 Minuten nach dem Training waren die genannten Werte bei den richtig akupunktierten Sportlern deutlich positiver als bei den anderen Gruppen.

SCHMERZLINDERUNG LIEGT AUF DER HAND

Hinter nächtlichen Schmerzen in der Hand, die oft bis in den Arm ausstrahlen, kann ein Karpaltunnelsyndrom (KTS) stecken. Dabei handelt es sich um eine Einengung des Mittelarmnervs, der im Bereich der Handwurzel verläuft. Frauen leiden daran dreimal so häufig wie Männer. Forscher der Abteilung für Neurologie des Kuang Tien General Hospital in Taiwan verglichen nun die Wirksamkeit einer Kortisontherapie gegen die Nervenschmerzen mit der einer Akupunkturbehandlung. 77 Patienten, die an leichten bis mittelschweren KTS-Symptomen litten, nahmen an der Untersuchung teil: 38 Patienten erhielten über vier Wochen Akupunktur. 39 Patienten wurden

zunächst zwei Wochen lang mit täglich 20 mg Prednisolon, einem synthetischen Kortison behandelt, dann weitere zwei Wochen mit einer Tagesdosis von 10 mg.

Die Teilnehmer mussten ihre Beschwerden anhand eines standardisierten Fragebogens mehrfach einstufen. Gefragt wurde etwa nach Schmerzen, Taubheitsgefühlen und Muskelschwäche in der Hand oder nächtlichem Aufwachen aufgrund der Symptome. In beiden Gruppen hatten sich die Beschwerden stark verbessert. Fazit: Zur Behandlung des Karpaltunnelsyndroms ist Akupunktur ebenso wirksam wie eine Kortisontherapie, sie belastet jedoch weniger durch Nebenwirkungen.

NADELN STATT PILLEN BEI DEPRESSION

Forscher der Universität Hong Kong nahmen zwanzig nach streng wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte Studien ins Visier, die sich mit der Wirksamkeit von Akupunktur bei Depressionen beschäftigten. In ihrer Auswertung gelangten sie zu dem Schluss, dass die traditionelle chinesische Methode als Monotherapie, das heißt als alleinige Behandlung bei ver-

schiedenen Formen depressiver Erkrankung die Symptome wirksam lindern kann.

Selbst bei schweren depressiven Störungen erwies sich die Akupunktur einer Behandlung mit antidepressiv wirkenden Medikamenten als ebenbürtig. Bei Depressionen infolge eines Schlaganfalls war die Akupunktur den Pillen sogar überlegen.

Inhalieren mit Kamille beruhigt die Schleimhäute und hält sie leicht feucht. Keime werden so besser abgewehrt.

Chronische Sinusitis Mehr Luft zum Atmen

Eine verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Fieber und Erschöpfung – mit einer akuten Entzündung der Nebenhöhlen bleibt man am besten im Bett. Oft kommt sie durch einen banalen Schnupfen ins Rollen, besonders wenn unsere Abwehrkräfte geschwächt sind. Doch Vorsicht ist geboten: Eine Sinusitis kann leicht chronisch werden! Dann helfen vor allem Geduld, pflanzliche Medikamente und – wenn es sein muss – Antibiotika. Sanfter lindert die Chinesische Medizin die Beschwerden.

Schon als die Patientin ins Sprechzimmer kommt, fallen dem Arzt die typischen Anzeichen auf: leicht gerötete Augen, geschwollene Augenlider. Der erste Eindruck des Hals-Nasen-Ohren-Arztes bestätigt sich sogleich im Gespräch mit Marianne A. Die 52-Jährige leidet an einer chronischen Sinusitis, einer Entzündung der Nasennebenhöhlen, in ihrem Fall der Stirnhöhle. Seit Tagen sind die Beschwerden mal wieder unerträglich, deshalb ist die Lehrerin aus Erfurt hier in der Praxis.

Fünf Jahre schlägt sie sich schon mit ihrer „leidigen Nebenhöhlengeschichte“ herum – mal lassen die Symptome nach, dann verschlimmern sie sich erneut: „Ohne Nasenspray bekäme ich nie richtig Luft und könnte gar nicht mehr arbeiten!“, klagt Marianne A. „Und dann dieser ständige Druck über den Augenbrauen, besonders wenn ich den Kopf nach vorne beuge!“

Marianne A.'s Sinusitis begann klassisch, mit einem hartnäckigen Virusinfekt im Jahr 2005. Die Erkältung klang nur schleppend

ab. Drei lange Monate fühlte sie sich verschnupft und wartete, dass ihr ständiger Kopfschmerz aufhören und die verstopfte Nase frei würde – vergeblich. Bei einer Ultraschall-Untersuchung fand sich der Grund: Aus dem akuten Schnupfen war eine Dauerentzündung der Nasennebenhöhlen geworden. Marianne A. bekam Antibiotika verschrieben, die ihr für ein paar Wochen Linderung brachten. „Doch bald war alles wieder beim Alten!“, sagt sie ernüchtert.

Ein geschwächtes Immunsystem erhöht das Risiko

Die Leidensgeschichte der Lehrerin begann: Marianne A. konsultierte verschiedene Ärzte, nahm immer wieder Antibiotika und Kortison. Als alles nicht half, riet man ihr zu einer Operation an den Nebenhöhlen, doch davor schreckt die Grundschullehrerin zurück. Sie wirkt erschöpft und angeschlagen, als sie nun in der Praxis des HNO-Arztes sitzt. Durch die chronische Schwächung ihres Körpers, vor allem aber durch die Antibiotika-Einnahme ist sie infektfähig geworden und nur noch wenig belastbar. „Ich habe durch die Medikamente ständig Darmprobleme und rieche auch kaum noch was!“, resümiert sie heute bitter.

In ihren neuen Arzt setzt Marianne A. nun all ihre Hoffnung, denn er ist für seine ganzheitliche Herangehensweise bekannt und auch in Chinesischer Medizin ausgebildet. Um zu erkennen, wo genau die Entzündung sitzt und Druck verursacht, klopft er zunächst Stirn und Wangenknochen seiner Patientin behutsam



Ich kann endlich wieder riechen

INTERVIEW

Rupert Brandhuber, 67 Jahre, konnte durch eine chronische Nebenhöhlenentzündung Gerüche nicht mehr wahrnehmen.

? Woran haben Sie gemerkt, dass mit Ihren Nebenhöhlen etwas nicht stimmt?

! Meine Frau hat eines Tages irgendwas Intensives gerochen und mich darauf aufmerksam gemacht. Ich habe aber überhaupt nichts von dem Geruch mitgekriegt! Da ist mir zum ersten Mal richtig aufgefallen, dass meine Riechfähigkeit stark nachgelassen hat.

? Wodurch hatte sich Ihr Geruchssinn verschlechtert?

! Ja, das war so, ich habe eine Erkältung mit eitrigem Schnupfen verschleppt. Also, die Erkältung habe ich mindestens schon seit zwei, drei Monaten gehabt. Dadurch ist mein Geruchssinn

so schlecht geworden. Ich habe seit längerem außerdem ständig einen ganz widerlichen Geruch in meiner Nase gehabt, alles hat irgendwie chemisch gerochen.

? Waren Sie beim Facharzt?

! Ja, ich bin dann zu einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt gegangen. Der hat eine Computertomographie von meinem Kopf gemacht, um zu sehen, ob ich einen Tumor habe. Gott sei Dank war alles in Ordnung! Auf dem Ultraschall hat der Arzt aber eine Entzündung in meinen Nebenhöhlen gesehen.

? Wie hat der HNO-Arzt Sie behandelt?

! Ja, also, er hat mir ein kortisonhaltiges Nasenspray

verschrieben und gesagt, dass ich in sechs Wochen wieder kommen soll. Ich bin dann aber zu meiner Hausärztin, bei der ich mich schon seit Jahren gut aufgehoben fühle, weil sie alles mehr ganzheitlich betrachtet. Sie arbeitet viel mit Naturheilkunde und Akupunktur.

? Konnte die Hausärztin Ihnen helfen?

! Sie hat mir gegen die chronische Erkältung und die entzündeten Nebenhöhlen ein pflanzliches Medikament und chinesischen Kräutertee gegeben und mir empfohlen, meine Nase regelmäßig mit Emser Salzlösung zu spülen. Aber vor allem haben wir gleich mit Akupunktur angefangen und, ganz ehrlich, ich habe schon bei der zweiten

Sitzung gespürt, dass ich auf einmal viel besser durchatmen kann. Dieser undefinierbare Geruch in meiner Nase ist auch gleich schwächer geworden. Nach der vierten Sitzung war er ganz weg!

? Wie lange hat die Behandlung insgesamt gedauert?

! Insgesamt ungefähr so drei Monate, anfangs zwei bis dreimal in der Woche, dann nur noch einmal wöchentlich. Die Ärztin hat die Nadeln im Gesicht, neben der Nase und zwischen den Augenbrauen, am Kopf und an den Händen und Füßen gesetzt. Seit drei, vier Monaten bekomme ich keine Akupunktur mehr und es geht mir sehr gut. Ich kann wieder fast alles riechen, brauche kein Nasenspray und der eitrige Schnupfen ist auch weg.

ab. Dabei erklärt er ihr, wo sich die Nasennebenhöhlen befinden, also die lufthaltigen Hohlräume in den die Nase umgebenden Knochen: die Stirnhöhle, die Kieferhöhle über der Wange, die Keilbeinhöhle in der Schädelmitte und die zwischen den Augen liegende Siebbeinhöhle. Wie die Nase selbst sind sie mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die von einer Entzündung betroffen sein kann.

Die Funktion der Schleimhaut ist gestört

Nach dem Klopffest begutachtet der Arzt das Innere von Marianne A.'s Nase mit einem Endoskop, das

er durch die Nasenlöcher einführt: Wo sind Schwellungen zu erkennen? Wie sieht das Nasensekret aus? Wie ist die Nase im Inneren gebaut? Bei der Lehrerin stellt er eine leichte Verkrümmung der Nasenscheidewand fest, ein Befund, den schon frühere Röntgenaufnahmen zeigten. „Eine schiefe Nasenscheidewand“, so der Arzt, „begünstigt das Entstehen einer Sinusitis, weil dadurch die Nebenhöhlen verengt und schlecht belüftet werden. Das infektiöse Sekret kann nicht gut abfließen!“

Beim Gesunden ist das Sekret auf der Nasenschleimhaut dünnflüssig und hat die Aufgabe,

Krankheitserreger mit Hilfe feiner Flimmerhärchen aus der Nase zu befördern. Kommt es zu einem Atemwegsinfekt, etwa durch Erkältungsviren, entzündet sich das Sekret und wird zäh. Die Flimmerhärchen verkleben und sind in ihrer reinigenden Funktion behindert. Die Schleimhäute schwellen an, dadurch staut sich das entzündliche Sekret in den Nebenhöhlen.

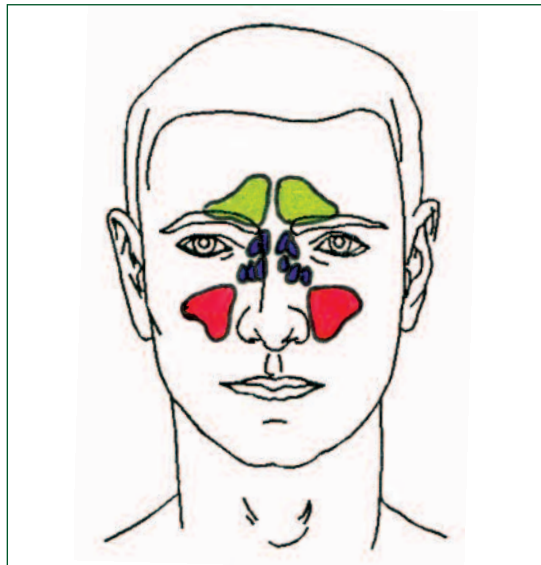
Diese Schwächung der Schleimhäute schafft für Bakterien wie Streptokokken optimale Bedingungen – zum viralen Infekt kommt so auch noch eine bakterielle Superinfektion der Schleimhäute hinzu, eine akute Sinusitis:

Die Nase ist zu, die Atmung behindert, der Geruchssinn beeinträchtigt. Typisch sind außerdem Druck und Schmerzen im Stirn- und Oberkieferbereich.

Vorsicht mit Nasensprays

Dauert die Sinusitis länger als zwei bis drei Monate, stuft Mediziner sie als chronisch ein. Das passiert, wenn die Schleimhautschwellungen in der Nase nicht abklingen. Das Sekret kann dadurch nicht abfließen und die darin enthaltenen Bakterien vermehren sich, wodurch es wiederum zu Schleimhautschwellungen kommt – ein Teufelskreis!

Auch Polypen, gutartige Wucherungen in der Nase, können eine chronische Sinusitis fördern. Zudem gilt ein geschwächtes Immunsystem als ideale Bedingung für die Erkrankung: Ist die Abwehrkraft bereits geschwächt, etwa durch Allergien, andere In-



Die Nebenhöhlen bestehen aus Stirnhöhlen (grün), Siebhöhlen (blau), Kieferhöhlen (rot) und Keilbeinhöhle (nicht eingezeichnet, liegt tief im Kopf).

fektionen im Körper, eine zu lange Einnahme von Antibiotika und Kortison oder durch eine geschädigte Darmflora, hat es die Sinusitis leicht, sich festzusetzen. Marianne A.'s Arzt warnt zudem vor einem zu langen Einsatz von Nasensprays: „Die Sprays sind bei akutem Schnupfen wichtig, da-

mit die Schleimhäute abschwellen. Bei längerer Anwendung machen sie aber abhängig, trocknen die Schleimhäute aus und schwächen deren Abwehrkraft gegen Krankheitserreger!“

Akupunktur fördert die Heilung

Um Marianne A.'s Immunsystem zu stärken, wird der HNO-Arzt zunächst die Darmflora seiner Patientin wieder in Ordnung bringen. Spezielle Präparate sowie eine Diät nach der chinesischen Ernährungslehre sollen ein gesundes Milieu im Darm herstellen. „Antibiotika töten ja alles ab“, erklärt er seiner Patientin, „sie unterscheiden nicht zwischen ‘bösen’ Sinusitis-Erregern und den gesundheitsfördernden Darmbakterien!“ Gegen eine häufige oder zu bedenkenlose Einnahme von Antibiotika spricht auch, dass die Krankheitserreger dadurch resistent und die Mittel wirkungslos werden. Zudem ist Sinusitis meist durch Viren verursacht und gegen die sind Antibiotika machtlos.

Auch mit chinesischen Kräutertees und Akupunktur wird Marianne A. nun behandelt, die aus Sicht der Chinesischen Medizin an einer Schwäche der Qi-Energien von Lunge und Milz leidet. Stress, ein unregelmäßiger Tagesablauf oder zu fettes Essen können dazu führen und Krankheitsauslösern wie „Feuchtigkeit“ oder „Schleim“ den Weg ebnet. Einmal wöchentlich erhält Marianne A. nun Akupunktur am Ohr und am Körper. Bereits nach sechs Wochen geht es ihr viel besser: Der dumpfe Druck in der Stirn und die häufigen Kopfschmerzen sind verschwunden und überhaupt hat die Lehrerin wieder mehr Power. Zu ihrem eigenen Erstaunen kann sie sich sogar endlich zum Nordic Walking motivieren und arbeitet regelmäßig in ihrem Garten. ■

NEBENHÖLENENTZÜNDUNG: WAS TUN, DAMIT SIE NICHT CHRONISCH WIRD?

Eine akute, oft durch einen Atemwegsinfekt verursachte Sinusitis kann in eine chronische Form übergehen – besonders wenn sie verschleppt, also nicht richtig auskuriert wird. Antibiotika sind in schweren Fällen notwendig, wenn zusätzlich eine bakterielle Infektion vorliegt. Die kann der HNO-Arzt durch einen einfachen Abstrich vom Nasensekret nachweisen. Bei akuter und chronischer Sinusitis haben sich folgende Mittel und Maßnahmen bewährt:

■ **Abschwellende Nasensprays**
Damit sich der Schnupfen nicht noch weiter in die

Nebenhöhlen verlegt, müssen zuerst die Schleimhäute abschwellen.

■ Abschwellende Medikamente auf pflanzlicher Basis

Die Mittel enthalten Schlüsselblume, Enzian, Sauerampfer, Holunder – sie wirken schleimlösend, entzündungshemmend und antiviral.

■ Lokale Wärmebehandlungen

Befeuchtende Inhalationen mit Kochsalzlösung oder entzündungshemmender Kamille öffnen die Atemwege und helfen bei Verschleimung. Auch Rotlichtbestrahlungen können den Schleim lösen.

■ Nasenspülungen und Nasendusche

Regelmäßige Spülungen der Nase mit Kochsalzlösung oder Emser Salz reinigen die Schleimhäute, befeuchten sie und wirken einer Entzündung entgegen.

■ Akupunktur

Die chinesische Therapie wirkt abschwellend auf die Schleimhäute und lindert die Entzündung.

■ Operation

Wenn die Beschwerden durch Polypen oder Verengungen der Nasennebenhöhlen verursacht werden, kann bei einer chronischen Sinusitis ein operativer Eingriff notwendig sein.

Serie: Die 5 Wandlungsphasen

Holz – Zeit des Keimens

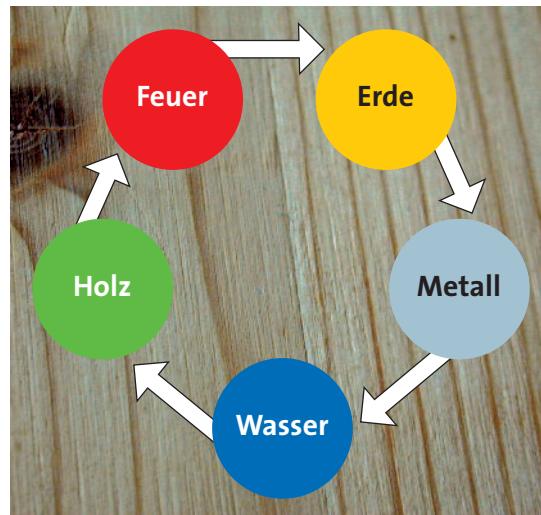
Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – im chinesischen Tao sind sie weit mehr als nur materielle Phänomene. Die Naturphilosophie sieht in den fünf Elementen Symbole für die fünf Säulen des Universums – die Wandlungsphasen und ihren unendlichen Kreislauf, der alles Sein bestimmt. Die Wandlungsphase Holz steht für Geburt, Kindheit und Entwicklung.

Wu Xing – diese zwei kleinen Silben haben es in sich. Im alten China standen sie für nichts Geringeres als das allumfassende Naturgesetz, dem alle Dinge des Seins gehorchen. Die Theorie des Wu Xing entstand etwa im 4. Jahrhundert v. Chr. und gesellte sich zur schon bestehenden, noch älteren Lehre von den kosmischen Ur-Energien Yin und Yang. Hinter dem Begriff, der wörtlich „fünf Bewegungen“ bedeutet, steckt eine dynamische Auffassung der Welt, die westlichem Denken zunächst fremd erscheint: Kosmos und Natur, so besagt sie, verändern sich ständig und durchlaufen in einem wiederkehrenden Kreislauf fünf Zyklen, die Wandlungsphasen.

Die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser mit den ihnen zugeschriebenen Eigenschaften

repräsentieren diese Stadien ewigen Wandels, erzeugen sich gegenseitig und gleichen sich aus. Sie prägen alles Sein, Farben, Gerüche, Gefühle, Organe, Erkrankungen, Jahreszeiten – alles findet sich im Ordnungssystem der Wandlungsphasen wieder. Sym-

Jedes der fünf Elemente hat innerhalb des Zyklus seinen Platz und eine Aufgabe.



bolisch und bildhaft beschreiben sie die Welt, wie man sie im alten China sah: als ein Universum, in dem alles fließt, das sich im Rhythmus des Qi-Stroms, der allgegenwärtigen Lebensenergie, unentwegt wandelt.

Das Holz-Element symbolisiert Aufbruch

Schon kleine Schwankungen in diesem Fluss können große Folgen haben: Im menschlichen Körper etwa führen Disharmonien der Energie Qi wie ein zu großes Erstarren einer einzelnen Wandlungsphase zu Beschwerden und Krankheiten. So können sich Störungen des Holz-Zyklus, der dem Frühling und dem Erwachen der Natur entspricht, in Symptomen äußern, die jäh wie der Frühlingswind kommen, zum Beispiel Migräne oder Regelschmerzen. Heuschnupfen und Bindehautentzündungen weisen ebenso auf ein Ungleichgewicht im Holz-Element hin.

Auch auf Gefühle und auf die Psyche wirkt diese Wandlungsphase „windig“ – ist das Holz-Element nicht im Lot, schwankt die Stimmung stark. Schnell läuft einem etwas „über die Leber“, jenes Organ, das neben der Galle zur Wandlungsphase Holz gehört.

Holz steht für Neubeginn, wachsende Energie und Schaffensdrang. Ein Baum im Frühling mit seinen zartgrünen Trieben veranschaulicht am besten die Qualität dieses Zyklus, den Chinesen auch das „kleine Yang“ nennen: Jetzt steigt die Aktivität, der bisher schlummernde Keim geht auf und reckt sich kraftvoll zum Licht. ■

WANDLUNGSPHASE HOLZ: DER SONNE ENTGEGEN

Die Wandlungsphase Holz verkörpert Neubeginn, Wachstum und Ausdehnung. Ist sie im Gleichgewicht, sind Energiestauungen aufgelöst. Folgende Zuordnungen sind mit ihr verbunden:

Jahreszeit: Frühling – Neubeginn, erwachende Natur

Tageszeit: Morgen – zunehmende Aktivität, Beginn des Tages

Lebenszeit: Kindheit – Wachstum, körperlicher Aufbau, Unreife

Himmelsrichtung: Osten – die aufgehende, aufsteigende Sonne

Farbe: grün – junge, sprießende Natur

Geschmack: sauer – noch unreife Früchte

Gefühl: Ärger und Wut – aufbrausend, aber auch durchsetzungsbereit

Organe: Leber und Gallenblase – in der Chinesischen Medizin verarbeitet die Leber nicht nur unsere Nahrung, sondern auch alle Gefühlseindrücke, die wir durchleben



Schwindelanfälle sind für die Betroffenen sehr bedrohlich.

Schwindel

Völlig aus dem Gleichgewicht

Die Symptome sind dramatisch: Schwanken, Taumeln, Übelkeit – bei einem Schwindelanfall scheint man den Boden unter den Füßen zu verlieren. Dabei ist Schwindel meist harmlos. Tritt er jedoch häufiger auf, sollte ein Arzt abklären, ob sich schwerwiegende Erkrankungen dahinter verbergen. So vielfältig wie der Schwindel selbst sind die Therapien – auch die Akupunktur hat sich bewährt.

Konrad P. war verunsichert. Bestimmt steckte hinter seinen Schwindelanfällen etwas Ernstes! Zwar hatten weder die Computertomographie noch die zahlreichen neurologischen Tests einen krankhaften Befund ergeben,

doch dies beruhigte den 35-Jährigen wenig. Denn die Attacken häuften sich und kamen schließlich fast täglich, besonders wenn Konrad P. überlastet war. „Ich habe mich total ohnmächtig gefühlt“, erinnert sich der Bankangestellte aus Ulm.

ALLES DREHT SICH: WOHER KOMMT DER SCHWINDEL?

Schwindel ist keine Erkrankung für sich, sondern ein Anzeichen für verschiedenen Störungen. Zur Diagnose ist eine ärztliche Untersuchung unverzichtbar. Die wichtigsten Schwindelformen sind

■ **Attackendrehschwindel:** setzt unvermittelt ein, hält

nicht lange an; z. B. bei Migräne oder Morbus Menière, einer Erkrankung des Innenohrs.

■ **Anhaltender Drehschwindel:** dauert Stunden oder Tage; tritt oft bei einer Entzündung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr oder bei Hirntumoren auf.

■ **Kopflage- oder Lagerungsschwindel:** beginnt sobald der Kopf zur Seite geneigt wird; beruht auf einer Störung im Gleichgewichtsorgan.

■ **Benommenheits- oder Schwankschwindel:** tritt bei psychischen Belastungen und Angststörungen auf.

Was der sportlich wirkende Mann während der plötzlich auftretenden Schwindelattacken durchmachte, war alarmierend: Mit Benommenheit und dem Gefühl, als stünde er bei starkem Seegang auf einem Schiff, fing es stets an. „Dann ist mir schlecht geworden“, erzählt Konrad P. „und ich habe mich heftig übergeben!“ Hinzu kamen tosende Geräusche im Ohr – ein Albtraum. Medikamente änderten nichts an all dem.

Die Bilder im Kopf passen nicht zusammen

Vertigo – so der Fachbegriff für Schwindel – hat viele Ursachen: Er kann ganz normal sein, wie bei einer Seekrankheit, aber auch ein Symptom anderer Erkrankungen, etwa des Innenohrs oder der Augen, bei niedrigem Blutdruck, mangelnder Gehirndurchblutung oder Störungen des Nervensystems wie Migräne oder Multipler Sklerose.

Bei Schwindel sind die räumliche Orientierung und das Gleichgewicht beeinträchtigt. Stets liegt dabei der gleiche Entstehungsmechanismus zugrunde: Bewegungen reizen die drei entscheidenden Sinnessysteme im Körper: die Augen, bestimmte Rezeptoren in den Muskeln und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Das Gehirn wertet nun die Reizsignale aus. Passen sie nicht zusammen, entsteht ein Schwindel.

Eine schwerwiegende Erkrankung konnte bei Konrad P. nicht festgestellt werden. Gegen den Schwindel half ihm die Chinesische Medizin weiter: Seelischer Stress hatte ihn buchstäblich aus dem Gleichgewicht gebracht und zu einem Mangel an Milz- und Nieren-Qi geführt. Vier Wochen lang wurde seine geschwächte Energie mit Ohr- und Körperakupunktur sowie mit chinesischen Kräutern wieder normalisiert. Nun spürt Konrad P. wieder festen Boden unter den Füßen. ■

OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER

Gute Laune und eine positive Lebenseinstellung sind der Königsweg zu einem langen und gesunden Leben. Was uns selbstverständlich scheint, ist nun auch wissenschaftlich belegt. Eine amerikanische Langzeitstudie an 100.000 Frauen verdeutlicht nämlich eindrucksvoll, dass Optimismus die beste Voraussetzung ist, gesund ein hohes Alter zu erreichen. So hatten die positiv denkenden und lebensbejahenden Teilnehmerinnen eine um 14 Prozent höhere Lebenserwartung als Frauen mit einer eher misstrauischen oder feindseligen Haltung. Pessimismus ist ungesund!

„Wer auf die Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens stets mit negativen Gefühlen reagiert, wer oft enttäuscht und hoffnungslos ist, wird häufiger krank und stirbt früher!“, sagt auch Peter Henning, Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik der Technischen Universität München. So weiß die psychosomatische Forschung, dass Menschen mit überwiegend schlechter Stimmung im Vergleich zu „Frohnaturen“ öfter herzkrank sind und dreimal so häufig an Herzinfarkt sterben.

Noch streiten Experten über die Gründe. Eine fatale Rolle kommt wahrscheinlich den körpereigenen Stress-



hormonen zu, vor allem dem Adrenalin und dem Kortison. Sie beschleunigen massiv Puls, Stoffwechsel sowie die Atmung – auf Dauer höchst gesundheitsschädliche Mechanismen.

Stress, Angst und negative Gefühle schwächen aber auch das Immunsystem und machen krankheitsanfällig. Zudem erhöht „Distress“, also negativer Stress, die Gerinnungsneigung des Bluts, wodurch das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombose steigt.

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 79

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 10–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach gesetzlicher bzw. privater Krankenkasse und nach Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung übernommen. Ist dies nicht der Fall, 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.



SCHWARZTEE – GENUSS UND MEDIZIN

Er schmeckt blumig, herb oder würzig, er ist je nach Fermentation schwarz, grün oder weiß und weit mehr als ein Getränk: der Tee. Seefahrer brachten die getrockneten Blätter des Teestrauchs einst aus Indien und China zu uns. Seither schätzen wir sein mildes bis bitteres Aroma und die an-

regende Wirkung, die von den Gerbstoffen und Alkaloiden wie Theobromin herrühren.

Gesund hält er uns mit Mineralien wie Fluor und Eisen und mit antioxidativen Phenolen, die Krebs und Allergien vorbeugen. Aus chinesischer Sicht kühlt und beruhigt Tee das Qi.

GEBRATENES FRÜHLINGSGEMÜSE IN TEE SAUCE

Rezept für 4 Portionen

400 g Möhren
400 g Erbsenschoten
200 g junge Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
Sonnenblumenöl
1 EL Balsamico-Essig
½ EL Honig, 1 EL Sojasauce
Orangenschale, unbehandelt
1 Tasse schwarzer Tee
glatte Petersilie

Fein gehackte Knoblauchzehen in Öl anbraten, abgeriebene Schale einer Orange dazugeben und mit 1 Tasse schwarzem Tee aufgießen. Mit dem Balsamico-Essig, dem Honig und der Sojasauce aufkochen lassen. Kleingeschnittene Möhren und Zwiebeln sowie Erbsenschoten dazugeben und etwa 3 bis 4 min garen. Mit gehackter Petersilie dekorieren.

Das Gemüse mit Reis servieren.