

# 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!



## Lebenskraft stärken

- **Raucherentwöhnung**  
Anstiftung zum Nichtrauchen
- **Qi Gong**  
Den Regenbogen bewegen
- **Trigeminusneuralgie**  
Zuckende Blitze im Gesicht

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## AKNE-THERAPIE AUF CHINESISCH

**A**kne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen und macht überwiegend Jugendlichen zu schaffen. Die besonders im Gesicht auftretenden entzündlichen Pusteln führen oft zusätzlich zu seelischen Problemen wie schwachem Selbstwertgefühl und sozialer Isolation. Wissenschaftler der University of Nevada in Reno, USA, untersuchten nun die Wirkung von Ohrakupunktur auf die Akne.

An der Studie nahmen 29 Teenager und junge Erwachsene mit leichter bis mittelschwerer Akne teil und wurden vier Gruppen zugeteilt, die über 20 Wo-

chen einmal wöchentlich behandelt wurden: Gruppe A erhielt Ohrakupunktur, Gruppe B wurde mit Plazebo-Nadeln am Ohr behandelt, Gruppe C bekam Elektroakupunktur und eine weitere Kontrollgruppe eine Schein-Elektroakupunktur. Das Resultat kann aknegeplagten Jugendlichen Mut machen: In den Gruppen A und C ging die Anzahl der unschönen Pusteln klar zurück und das Hautbild verbesserte sich entscheidend. Anders bei den Teilnehmern der Kontrollgruppen: Sie klagten am Ende der Untersuchung sogar über eine Zunahme der entzündlichen Pusteln.

	Seite
Aus der Forschung	2
Raucherentwöhnung Anstiftung zum Nichtrauchen	3
Qi Gong Den Regenbogen bewegen	6
Trigeminusneuralgie Zuckende Blitze im Gesicht	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Clipdealer (Titel), obs/Pfizer GmbH (3), Techniker Krankenkasse (6), Thermalquelle Loipersdorf, wrw/pixelio (8)

## WENIGER SODBRENNEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

**F**unktionelle Magenbeschwerden, der Arzt spricht von Dyspepsie, wie besonders Sodbrennen, kommen in der Schwangerschaft häufig vor. Ursache ist das schwangerschaftserhaltende Hormon Progesteron, das die Spannung und Kontraktionsfähigkeit der Körpermuskulatur herabsetzt, um einer Fehlgeburt vorzubeugen. Leider erschlafft dadurch auch der Magenschließmuskel, ein ringförmiger Muskel, der verhindert, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und es zu unangenehmem Sodbrennen kommt.

Eine Studie der Sao Paulo Universität, Brasilien, untersuchte an 42 schwangeren Frauen, ob Akupunktur diese Beschwerden lindern kann: Die Patientinnen wurden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt, in beiden Gruppen waren übliche Medikamente wie Magensäure bindende Mittel erlaubt. Gruppe A erhielt aber zusätzlich Akupunktur, was sich als entscheidender Vorteil erwies: Die mit den chinesischen Nadeln behandelten Frauen stufte die Intensität ihrer Magenbeschwerden schon nach wenigen Tagen als deutlich geringer ein als die Frauen der Kontrollgruppe. Zudem benötigten sie wesentlich weniger Medikamente.

## LEICHTE SCHULTER DANK AKUPUNKTUR

**E**ine amerikanische Kontrollstudie untersuchte unterschiedliche Akupunkturformen bei Schulterschmerzen. Alle 31 Studienteilnehmer waren Patienten einer rheumatologischen Klinik und litten an chronischen Schulterproblemen wie Schultersteife, Schleimbeutelentzündung oder Schulterarthrosen. Es gab drei Therapiegruppen, die jeweils zweimal pro Woche behandelt wurden: Ein Drittel der Patienten erhielt Nadelungen an Punkten, die gemäß einer individuellen Diagnose bestimmt wurden, ein weiteres Drittel bekam Akupunktur an Standardpunkten. Die Kontrollgruppe erhielt eine unwirksame oberflächliche Nadelung, so genannte Sham-Akupunktur.

Sechs Wochen nach Studienbeginn wurde der Behandlungserfolg anhand eines speziellen Index zur Einstufung der Schwere von Schulterproblemen beurteilt – dabei zeigte sich in allen drei Gruppen ein Rückgang der Beschwerden. Eine wesentliche Verbesserung war aber nur bei den beiden Gruppen mit „richtiger“ Akupunktur eingetreten.

## EUROPA FÖRDERT CHINESISCHE MEDIZIN

Welchen Stellenwert die Traditionelle Chinesische Medizin mittlerweile in Europa besitzt, zeigt ein auf drei Jahre angelegtes Forschungsprojekt des Londoner King's College, das die Europäische Union mit rund einer Million Euro unterstützt. Ziel des Projekts, das von verschiedenen wissenschaftlichen Einrichtungen sowie Unternehmen aus China und Europa durchgeführt wird, ist die aktuelle Forschung zur Chinesischen Medizin zu beobachten, Probleme aufzuzeigen und Lösungen zu entwickeln. Im Vordergrund stehen dabei der Erfahrungsaustausch zwischen europäischen und chinesischen Wissenschaftlern sowie die Vorbereitung zukünftiger Forschungsvorhaben. Zudem soll mit der European Society of TCM Research eine akademische Gesellschaft gegründet werden.



# Raucherentwöhnung Anstiftung zum Nichtrauchen

Ein Drittel aller Deutschen raucht regelmäßig. Das bedeutet rund 263 Millionen Zigaretten täglich! Dass Rauchen schädlich ist, wissen die Raucher wohl alle – Nikotin und andere Inhaltsstoffe in Zigaretten erhöhen besonders das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und reduzieren die Lebenserwartung. Trotzdem verzichten viele nicht, denn Rauchen ist mehr als Genuss: Es ist eine klassische Sucht. Diese mit Hilfe der Akupunktur zu besiegen, gelingt vielen Rauchern unverhofft leicht. Zeit, auszusteigen!

**S**o richtig glaubt Angela A. ja noch nicht daran, dass die hauchdünnen Nadeln ihr wirklich helfen, von den Zigaretten loszukommen. „So was Zartes gegen so was Massives wie meine Nikotinsucht?“, überlegt die Friseurin aus Marburg. „Das kann ich mir kaum vorstel-

len!“ Trotzdem ist sie heute in die Praxis ihres Hausarztes gekommen, der die Akupunktur bei vielen Indikationen einsetzt – sehr erfolgreich auch bei Patienten wie Angela A., die endlich das Rauchen aufgeben wollen.

Eine Schachtel pro Tag hat die 40-Jährige in den letzten 10 Jah-

**Endlich Schluss mit dem Rauchen, doch nicht jeder Raucher schafft das ohne Hilfe.**

ren geraucht. Nun wartet sie gespannt auf die erste Akupunktur ihres Lebens, die sie dabei unterstützen soll, dem ungesunden Laster ein Ende zu setzen. Sie ist skeptisch, aber auch festen Willens und schwört: „Diesmal ist endgültig Schluss!“

Ihr erster Versuch, dem Nikotin zu entsagen, ist dies heute nicht. Schon mindestens zehn Mal hat sie „für immer“ aufgehört, doch trotz großer Versprechen gab sie stets wieder klein bei: „Nach ein, zwei Wochen Abstinenz bin ich wieder schwach geworden!“, gesteht die Friseurmeisterin. „Ich habe mir selbst was vorgemacht, so nach dem Motto, ach, heute hast du so viel geleistet, da darfst du mal bei einer Zigarette entspannen! Und dann war es erst mal vorbei!“

## Nikotin – ein schnell wirkendes Gift

Angela A.'s gute Vorsätze sind nicht einfach an Willensschwäche gescheitert. Wie bei Vielen, die vergeblich versuchen, vom Rauchen dauerhaft loszukommen, führen psychische und körperliche Entzugssymptome immer wieder zu Rückfällen. Angela A. ist vor allem gereizt und nervös, leidet aber auch an Schweißausbrüchen und Heißhungerattacken. Der maßlose Appetit ärgert sie am meisten: „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, habe ich im Nu fünf Pfund mehr auf den Hüften!“

Um die physiologischen Mechanismen zu verstehen, die Zigaretten zum gefährlichen Suchtmittel machen, hilft ein Blick auf die Wirkungsweise des Nikotins: Das Alkaloid der Tabakpflanze ist ein starkes Nervengift und stimuliert im Zentralen Nervensystem wichtige Kontaktstellen zwischen den Zellen, die so genann-





## Die Akupunktur war bei mir ein Volltreffer

### INTERVIEW

Christiane Poss, 60, arbeitet in Oberbayern in der Gastronomie. Sie hat über Jahre hinweg geraucht.

#### ? Frau Poss, waren Sie eine starke Raucherin?

! Wie man's nimmt. Ich habe schon so ungefähr eine Schachtel pro Tag geraucht. Als Jugendliche war ich Gelegenheitsraucherin, später ist es dann immer mehr geworden. 1973 war ich schwanger und habe komplett aufgehört, sieben Jahre lang! Leider habe ich mir irgendwann auf einer Party mal so zum Spaß eine angezündet und ab da habe ich wieder gequalmt. Wenn man wie ich in der Gastronomie arbeitet, ist die Versuchung ja besonders groß.

#### ? Was gab den Anstoß, das Rauchen aufzugeben?

! Also, ich habe ja schon länger eine Bronchitis gehabt und sollte deshalb im April letzten Jahres auf Kur. Da

habe ich mir gedacht, wie soll das denn gehen – du machst die Kur und zwischen den Behandlungen stehst du draußen vor der Klinik und rauchst? Etwas in meinem Kopf hat dann „klick“ gemacht und ich habe auf den Tisch gehauen und mir gesagt, jetzt ist Schluss. Jetzt kreppe ich mein Leben um!

#### ? Wie haben Sie es geschafft, von den Zigaretten loszukommen?

! Gleich am nächsten Tag habe ich mir einen Termin bei meiner Hausärztin geben lassen, die auch Akupunktur anwendet. Ich war zwar fest entschlossen aufzuhören, wollte aber trotzdem Unterstützung. Schon zwei Tage vor der ersten Nadelung habe ich nicht mehr ge-

raucht, aber die Lust auf Zigaretten war noch voll da. Dann habe ich also die Dauernadeln am Ohr bekommen, sie sind für ein paar Tage stecken geblieben und ich musste sie regelmäßig mit so einem Magneten anregen.

#### ? Wann haben Sie die Wirkung der Akupunktur gespürt?

! Ich habe die Dauernadeln insgesamt dreimal nacheinander für jeweils mehrere Tage gekriegt, aber schon als die Nadeln zum ersten Mal gesetzt waren, habe ich mich echt gewundert. Die Akupunktur war bei mir ein Volltreffer. Mein Verlangen nach einer Zigarette war weg! Ehrlich, dieser bohrende Gedanke, Mensch, jetzt wäre eine Zigarette recht, der war

wie weggeblasen. Es hat mich auch nicht gereizt, mir in den Pausen zusammen mit den Kolleginnen vom Service eine anzustecken.

#### ? Welche Rolle spielt die eigene Motivation bei der Entwöhnung?

! Eine entscheidende! Die Nadeln sind super und vermindern die Gier nach Zigaretten ganz stark. Aber man muss schon auch den Willen haben. Einfach zurücklehnen und alles der Akupunktur überlassen, das funktioniert nicht. Eigeninitiative ist nötig, da spielt sich halt auch viel im Kopf ab! Wie gesagt, ich war damals sehr entschlossen und habe nun seit über einem Jahr keine Zigarette mehr angerührt. Mich ekelt richtig davor. Sollte aber doch mal wieder so ein Kribbeln kommen, würde ich mir sofort ein paar Nadeln setzen lassen!

ten Nikotinrezeptoren. Wie beim Konsum harter Drogen, etwa Kokain oder Amphetamin, kommt es dadurch zur Ausschüttung spezieller Neurotransmitter. Das sind chemische Stoffe, die dem Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen dienen und die bei der Suchtentstehung eine zentrale Rolle spielen.

„Nikotin ist zwar nicht verboten“, erklärt der Arzt, „macht aber genauso süchtig wie harte Drogen. Es gehört sogar zu den am schnellsten süchtig machenden Substanzen überhaupt!“ Nur sieben Sekunden nach dem Zug an einer Zigarette gelangt Nikotin über die Mund- und Nasen-

schleimhaut und den Blutkreislauf ins Gehirn. Diese Expresswirkung dankt der Suchtstoff seiner Fähigkeit, die so genannte Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, eine Schutzbarriere, an der viele Giftstoffe scheitern. Nun kann das Nikotin sich an Nervenzellen im Gehirn heften und deren Aktivität beeinflussen.

#### Nikotin setzt Glückshormone frei

„Nikotin hat eine starke, psychisch stimulierende Wirkung“, erklärt der Arzt, „denn es mobilisiert im Gehirn gleich ein ganzes Orchester an Botenstoffen, die Glücksgefühle auslösen!“ Zu den

Glücksboten gehören Serotonin, Noradrenalin, Endorphine sowie Dopamin – letzteres gilt als Hauptakteur bei der Suchtentwicklung.

Beim Inhalieren von Zigarettenrauch docken die Nikotinmoleküle an den Nikotinrezeptoren an, wodurch insbesondere Dopamin vermehrt ausgeschüttet wird. Das Nikotin beginnt zu wirken. Während Gelegenheitsraucher dies deutlich als euphorisierenden „Nikotinflash“ spüren, haben sich die meisten starken Raucher längst an das Wohlfühlgefühl gewöhnt.

Doch ob bewusst oder unbewusst erlebt: Dieses Wohlbeha-

gen macht süchtig. Es entsteht in dem Bereich des Vorderhirns, den Mediziner auch als „Belohnungssystem“ bezeichnen. Hier erzeugt das Dopamin Glücksgefühle, also Gefühle, die wir als positive Belohnung empfinden. Aus Sicht der Evolution macht das durchaus Sinn, denn Dopamin weckt vor allem dann Lustgefühle, wenn wir essen, trinken oder Sex haben – lebenswichtige Vorgänge wie diese werden so belohnt, damit wir sie immer wieder tun.

**Die Sucht hat ein Gedächtnis**

Fatal ist freilich, dass das Belohnungssystem nicht nur Nützliches fördert, sondern auch Schädliches wie beim Genuss von Nikotin: Wie ein Kuss oder ein leckeres Essen schafft eben auch der Zug an einer Zigarette Zufriedenheit. Raucher belohnen sich gern nach einer gelungenen Anstrengung mit einer Zigarette. Studien zeigen, dass bereits das Ritual, eine Zigarette in der Hand zu halten und den Rauch auszu-



blasen, Dopamin freisetzt. Raucher besitzen zudem – verglichen mit Nichtrauchern – deutlich mehr nikotinempfindliche Rezeptoren. Die wiederum verlangen, dass möglichst viel von dem Suchtstoff aufgenommen wird. Bei der Entwöhnung gehen sie dann buchstäblich leer aus. Statt Glücksgefühlen stellt sich das bohrende Verlangen nach einer Zigarette ein – Experten sprechen auch vom „Suchthunger“.

Die Herausforderung bei der Raucherentwöhnung ist es also nicht nur, die körperlichen Entzugssymptome zu überwinden. Sie liegt vor allem darin, dem Aufbegehren des Belohnungssystems zu widerstehen, das sich an

**Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, verbannen Sie Aschenbecher und Feuerzeug am besten aus Ihrem Umfeld.**

die gewohnte Glücksdosis erinnert und diese einfordert.

Vor allem die psychische Komponente der Nikotinabhängigkeit macht es für die meisten Raucher so schwer, bei der Nikotinentwöhnung willensstark zu bleiben. Zwar ist der Wille nicht alles, doch ohne hohe Motivation sind andere unterstützende Maßnahmen fruchtlos – etwa nikotinhaltige Pflaster, Kaugummis oder Medikamente zum langsamen Ausschleichen des Nikotins. Eine Verhaltenstherapie kann bei der Entwöhnung ebenfalls helfen, doch auch hier gilt: „Das A und O ist, dass man es wirklich schaffen will und sich nicht nur passiv auf irgendwelche Maßnahmen einlässt!“, so der Arzt.

**Mit Akupunktur vergeht die Lust am Rauchen**

Auch bei der Raucherentwöhnung durch Ohrakupunktur ist Initiative gefragt. Hier werden unter anderem psychisch wirksame Punkte genadelt, besonders der so genannte Suchtpunkt am Ohr. Er steht für die Schaltstellen der Sucht im Belohnungssystem und beeinflusst diese. Der Erfolg ist meist schon nach einer Sitzung spürbar: Das starke Verlangen nach einer Zigarette bleibt aus. „Meine Patienten wundern sich immer, dass sie plötzlich keine Lust mehr auf Zigaretten verspüren!“, berichtet der Arzt.

Doch nicht nur die psychische Wirkung der Akupunktur erleichtert das Durchhalten. Die Nadeln lindern auch körperlich-vegetative Entzugssymptome wie innere Unruhe, Herzrasen oder Schlaflosigkeit. Auch Angela A. werden die fünf feinen Nadeln, die ihr Arzt jetzt einmalig an beiden Ohren setzt, endlich zum Ende ihrer Raucherkarriere verhelfen. Zwanzig Minuten bleiben die Nadeln stecken – zwanzig Minuten, die Angela A.'s Leben positiv verändern werden.

**SO WERDEN – UND BLEIBEN – SIE NICHTRAUCHER**

**■ Gewichtszunahme vorbeugen**

Durch die Nikotinabstinenz verlangsamt sich der Stoffwechsel, zudem wird Essen oft zur Ersatzbefriedigung: Sport beugt den Pfunden vor, viel Trinken füllt den Magen und mindert den Appetit.

**■ Stress vermeiden**

Stress erhöht das Rückfallrisiko: Öfter eine Pause machen – am besten an der frischen Luft. Auch Kaugummi hilft, Stress abzubauen.

**■ Ausreden vermeiden**

Immer wieder daran denken: Weder Krisen und

Probleme noch freudige Ereignisse rechtfertigen eine Zigarette.

**■ Die Motivation stärken**

Jeder rauchfreie Tag ist ein Grund, stolz zu sein: Wer sich dies bewusst macht, hält leichter durch.

**■ Das Positive sehen**

Nicht rauchen bedeutet: kein schlechter Atem, kein Raucherhusten, keine veräucherte Kleidung, Geld sparen. Solche positiven Gedanken machen das Nichtrauchen attraktiver.

**■ Partys meiden**

Orte, an denen viel geraucht wird, sollte man zunächst meiden. Die Ge-

fahr, zum Rauchen verführt zu werden, ist anfänglich zu groß.

**■ Sport treiben**

Körperliche Bewegung macht ruhiger, reduziert Stress und vertreibt die Gedanken an eine Zigarette.

**■ Raucherutensilien vernichten**

Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten erinnern ans Rauchen und können zum Rückfall führen.

**■ Aus Rückfällen lernen**

Ein Rückfall ist kein Grund für Schuldgefühle! Wer analysiert, wie es dazu kam, kann diese Situationen in Zukunft vermeiden.

# Qi Gong

## Den Regenbogen bewegen

In China wird Qi Gong seit Jahrtausenden praktiziert und ist bis heute bei Jung und Alt überaus populär. Die uralte Bewegungsmeditation hält gesund und stärkt die Selbstheilungskräfte – wörtlich bedeutet Qi Gong ‚beharrliche Arbeit an der Lebenskraft‘. In der chinesischen Medizin spielt die traditionelle Heilgymnastik daher eine wichtige Rolle und auch bei uns im Westen gewinnt Qi Gong zunehmend an Bedeutung.

**S**tell dir vor, deine Hände schieben Wasser nach vorne und gleiten dann in einem sanften Bogen über die zurückrollende Welle hinweg. Gib dich der Bewegung der Wellen hin, dem Vor und Zurück, dem Auf und Ab...“ – *Wellen bewegen* heißt die Anfänger-Übung, die acht Männer und Frauen – die Älteste ist 75 Jahre alt – in einer Qi-Gong-Schule in Nürnberg einüben. Konzentriert und aufrecht stehen sie in dem freundlichen hellen Raum und folgen den Worten des Lehrers. Im Zeitlupentempo bewegen sie ihre Hände nun nach vorn, ahmen geschmeidig die Form einer Woge nach und kehren zurück in die Ausgangsposition.

Leicht und tänzerisch sehen diese Bewegungen aus, als seien Materie und Schwerkraft darin überwunden. Und schwerelos wie Gedanken muten auch die bild-



haften Namen der Qi Gong Übungen an – so wird der Kursleiter mit seinen Schülern heute auch den *Regenbogen bewegen* und eine weitere Übung vertiefen, deren Name aus einem Gedicht stammen könnte: *Die Lotusblüte durchwandert die Berge*. Schon diese symbolisch-poetischen Begriffe zeigen, worauf die rund 4000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik Qi Gong im Wesentlichen beruht und worauf sie abzielt: Auf das hei-

**Durch die langsamen und fließenden Bewegungen des Qi Gong werden die Übenden entspannter, kreativer und lebendiger.**

lende Potenzial unserer Gedanken und unserer Phantasie!

### Qi Gong stärkt die Vitalität

„Die Lebensenergie Qi folgt der Kraft unserer Vorstellung!“, erklärt der Lehrer. Durch regelmäßiges Üben der natürlich fließenden Qi-Gong-Formen verfeinert sich unsere Selbstwahrnehmung und unser Gespür für das eigene Befinden: Wie ist meine Haltung? Atme ich tief und ruhig? Fließt das Qi harmonisch in meinem Körper? Ein stockender Fluss der Energie führt aus chinesischer Sicht zu Krankheiten und Schmerzen, ein ungehinderter Qi-Fluss dagegen macht uns optimistisch, gesund und strahlend.

Qi Gong bringt die Energien in eine geregelte Bahn: Die meditativ-langsam ausgeführten Übungen aktivieren die Muskeln, schulen die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit unseres Körpers, aber auch den Atem sowie die Konzentration. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Körpermitte, dem *Dan Tien*, sowie der Wirbelsäule – sie soll stets biegsam und beweglich sein „wie Pflanzen im Wasser oder ein Bambusrohr im Wind“.

Die Übungen sind an keinen Ort gebunden, sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Einige Übungen kommen sogar ohne sichtbare Bewegung aus und eignen sich auch für Schwerkranke. „Selbst eine Patientin mit Multipler Sklerose hatte ich in meinem Kurs. Aufgrund ihrer Krankheit hätte sie längst im Rollstuhl sitzen müssen, doch dank Qi Gong hatte sie weiterhin die Kontrolle über ihren Körper!“, erzählt der Kursleiter. ■

### GESUND IM FLUSS DER ENERGIEN

Im Qi Gong beschreibt unser Körper bewegte Bilder – die fließenden Übungen verbinden harmonisch Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung und berücksichtigen die Verflechtung von Körper und Geist. Sie bauen Stress ab, machen uns gelassener, fröhlicher und kreativer. Studien beweisen: Qi Gong wirkt heilsam und harmonisierend

- auf die Bewegungsorgane, z. B. bei Rückenschmerzen,
- bei Kopfschmerz,
- auf das vegetative Nervensystem bei Bluthochdruck,
- bei Asthma,
- bei Schlafstörungen nach einem Herzinfarkt, Operationen oder nach einer Chemotherapie.

# Trigeminusneuralgie

## Zuckende Blitze im Gesicht

Frauen leiden doppelt so häufig daran wie Männer: die Trigeminusneuralgie. Diese extrem starken Nervenschmerzen im Gesicht beeinträchtigen den Alltag schwer und können unbehandelt zu Depressionen oder gar Selbstmordgedanken führen. Schmerzmittel bewirken bei den Sekundenattacken oft wenig. Eine ausgezeichnete Alternative ist aber auch die chinesische Akupunktur.

**A**uf viele Dinge, die ihr früher Spaß gemacht hatten, verzichtete Maria D. längst. Vor allem ausgedehnte Radtouren hatten die 54-Jährige Redakteurin begeistert, doch sportliche Aktivitäten im Freien vermied sie seit jenem kühlen Apriltag, als sie mit dem Fahrrad zu den Rheinwiesen aufbrach. Den Ausflug wird Maria D. nicht vergessen: Durch den scharfen Gegenwind war bei ihr eine überwunden geglaubte Trigeminusneuralgie wieder aufgeflammt – akuter Gesichtsschmerz!

„Ich war wie vom Blitz getroffen“, berichtet Maria D., „ein unbeschreiblicher Schmerz schoss plötzlich wie ein Stromschlag in meine linke Wange!“ Seither kamen die Attacken regelmäßig,

meist mehrmals täglich, bestenfalls nur mehrmals wöchentlich. „Die Schmerzen waren so intensiv“, erinnert sich die Kölnerin, „dass ich weder den Mund bewegen noch sprechen konnte!“ Ihr Neurologe erklärt warum: „Der Schmerz bei einer Trigeminusneuralgie gehört zu den stärksten vorstellbaren Schmerzen überhaupt!“ Nach wenig erfolgreichen Versuchen, Maria D.'s Trigeminusneuralgie medikamentös zu behandeln, überwies der Arzt seine Patientin zu einem Kollegen, der auch Akupunktur anwendet.

### Wenn schon das Kauen zur Qual wird

Die Ursache der Gesichtsschmerzen liegt in der Reizung des Tri-



Der Trigeminusnerv hat drei Äste: Sie versorgen Stirn und Kopfhaut (orange), Oberkieferbereich (blau) sowie Unterkiefer und die Kaumuskeln (gelb).

geminus oder „Drillingsnerv“, ein von der Schädelbasis ausgehender Hirnnerv, der in drei Ästen verläuft. Meist beengen ihn benachbarte Blutgefäße – wie bei Maria D. Ebenso kann jedoch eine Entzündung des Nervs bei Multipler Sklerose zu einem starken Druck auf den Nerv führen. Dabei schießt urplötzlich ein massiver, meist einseitiger Schmerz im Bereich von Wangen, Nase, Kinn oder Kiefer ins Gesicht, der maximal zwei Minuten andauert. Schon ein Luftzug oder Bewegungen der Gesichtsmuskulatur wie Kauen, Schlucken oder Zähneputzen können einen Anfall auslösen. „Um dies zu vermeiden“, so der Arzt, „schränken sich die Betroffenen oft in vielem ein!“

Die Schulmedizin therapiert vor allem mit anti-epileptisch wirkenden Medikamenten, doch manchmal ist auch ein chirurgischer Eingriff nötig. Der blieb Maria D. erspart: Zwei Monate lang wurde sie an Fuß- und Ohrpunkten gegen die Schmerzen akupunktiert, die aus chinesischer Sicht auf den Krankheitsauslöser „Wind“ zurückgehen. „Ich bin so glücklich!“, sagt sie heute, „die Attacken kommen jetzt viel seltener und sind viel schwächer als früher!“ ■

### GESICHTSSCHMERZ KANN VIELE URSACHEN HABEN

Nicht immer steckt hinter Gesichtsschmerzen eine Trigeminusneuralgie, auch Erkrankungen von Augen, Nasennebenhöhlen oder die Zähne können die Ursache sein. Zunächst sollte daher eine Untersuchung beim Hals-Nasen-Ohrenarzt, bei einem Zahnarzt

oder beim Augenarzt stattfinden.

Um eine Trigeminusneuralgie festzustellen, wird eine Kernspintomographie oder eine Computertomographie des Schädels vorgenommen. Beide Methoden machen sichtbar, an welchen Stellen der Trigemi-

nusnerv Druck ausgesetzt ist – meist durch nahe Blutgefäße.

Besteht ein Verdacht auf Multiple Sklerose als Ursache der Schmerzen, wird Rückenmarksflüssigkeit entnommen und untersucht (Lumbalpunktion).



## MIT „WATSU“ DURCHS WASSER GLEITEN

**W**elch ungeahnte Biegsamkeit in unserem Körper doch steckt! Sanft und fließend wird er mal zum Bogen, mal zur Spirale oder zum Pendel, um sich sogleich in eine geschmeidige Welle zu verwandeln. Erfahrene Hände strecken und dehnen ihn, rollen ihn ein oder lassen ihn kreiseln und lösen so fast tänzerisch eingefahrene Bewegungsmuster auf. Wasser-Shiatsu, kurz *Watsu*, ist eine spezielle Form der „aquatischen Körperarbeit“ und findet in etwa 35 Grad warmem Wasser statt.

Sein statt aktiv sein! So könnte man diese Therapie umschreiben, denn beim *Watsu* gibt sich der Patient der Schwerelosigkeit des eigenen Körpers im Wasser sowie den Händen des Therapeuten hin. Die bewegen und massieren ihn, lassen

ihn durchs Wasser gleiten und lösen dabei physische, emotionale und psychische Blockaden.

Harold Dull, Leiter einer Schule für Massage und



Wasser-Shiatsu löst Blockaden und sorgt für tiefe Entspannung.

Shiatsu in Kalifornien, entwickelte die ganzheitliche Entspannungstechnik 1980 aus dem japanischen Shiatsu, einer traditionellen Fingerdruckmassage, bei der die Meridiane – die Energieleitbahnen des Körpers – harmonisiert werden. Diese Methode verband Dull mit klassischen Massagetechni-

ken, der Muskeldehnung sowie der Atemarbeit und wählte einen besonderen Ort für die Anwendung seiner neuen Therapie: warmes Wasser!

Im Wasser wird besonders die Wirbelsäule von der Last des Körpergewichts befreit und somit biegsamer und beweglicher. Der Körper wird leicht und weich. „*Watsu*“, so die Frankfurter Körpertherapeutin Neehrika Hahn, „ist ideal zum Stress-Abbau und für angenehmes Wohlbefinden!“

## KNACKIGER GENUSS: STAUDESELLERIE

**S**ein feinwürziges Aroma verleiht so mancher Speise erst den richtigen Pfiff, seine Inhaltsstoffe machen ihn zur gesunden Delikatesse. Die Rede ist von Staudensellerie! Die zartgrünen saftigen Stiele des Doldenblütlers eignen sich hervorragend für erfrischende, leichte Sommersalate, sind kalorienarm, aber reich

an sekundären Pflanzenstoffen und Mineralien wie Kalzium und harntreibendem Kalium, das bei Rheuma und Gicht hilfreich ist.

Aus Sicht der chinesischen Diätetik kühlt Staudensellerie Hitze, vertreibt Wind, nährt das Yin der Leber und besänftigt übermäßiges Leber-Yang.

### STAUDESELLERIE-TOMATEN-SALAT

Rezept für 4 Portionen

500 g Staudensellerie  
150 g Tomaten  
50 g Pinienkerne  
6 frische Blätter Basilikum  
6 EL Vollmilchjoghurt  
1 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Meersalz  
eine Prise Zucker  
weißer Pfeffer

Staudensellerie putzen, evtl. Fäden abziehen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Für die Sauce Joghurt mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Vorbereitete Tomaten und Staudensellerie mit der Sauce vermischen.

Pinienkerne über die Frischkost streuen und mit den Basilikumblättern garniert servieren.



## Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi<sup>med</sup> Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

Redaktion: Sarah Monz, Ärztin (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

Layout: dm druckmedien gmbh, München

Projektleitung: Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner Verlagsberatung, München schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© Copyright: publi<sup>med</sup> für sämtliche Beiträge. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder sonstige Internetangebote sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

## Kosten der Akupunktur

### Empfehlungen der ärztlichen Akupunktur-Fachgesellschaften

- Zur Behandlung chronischer Erkrankungen sind in der Regel 10–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach 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 Medizin notwendig, z.B. Chinesische Diagnostik, Moxibustion, Arzneikräutertherapie, Ohrakupunktur oder Handakupunktur sowie zusätzliche Behandlungstechniken wie Tuina-Massage, Schröpfen, Osteopathie. Ihr Arzt wird Sie vor Behandlungsbeginn über zusätzliche Kosten informieren. Bevor diese Maßnahmen angewandt werden können, muss Ihr schriftliches Einverständnis vorliegen.