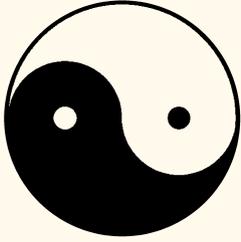


Akupunktur magazin

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!



Schwächen trotzen

- **Schwangerschaft und Akupunktur**
Das lange Warten auf ein Kind
- **Makulaödem**
Vernebelte Sicht
- **Serie: Grundlagen der Akupunktur**
Stimulation direkt am Kopf

AKUPUNKTUR WIRKSAM BEI REIZBLASE

Eine überaktive Blase hat keine organischen Ursachen, beeinträchtigt die Betroffenen jedoch oftmals stark. Besonders häufig leiden Frauen unter einer Reizblase. Chinesische Wissenschaftler widmeten sich dem Problem daher in einer Studie.

240 Patientinnen mit überaktiver Blase nahmen an der Untersuchung teil: 118 von ihnen wurden über vier Wochen hinweg einmal pro Woche akupunktiert, 122 Patientinnen erhielten über denselben Zeitraum ein gängiges Medikament zur Reduzierung

der erhöhten Harnfrequenz – also der überaktiven Blasenfunktion.

Zu Beginn und nach Abschluss der Studie wurden Daten wie Harnrang, Inkontinenz, Häufigkeit der Blasenentleerung und andere Fakten festgehalten. Das Ergebnis belegt, dass die Akupunkturtherapie der medikamentösen Behandlung durchaus ebenbürtig ist: In beiden Gruppen nahmen sowohl der Harnrang als auch die Häufigkeit der Blasenentleerung und der Inkontinenz gleich stark ab.

	Seite
Aus der Forschung	2
Schwangerschaft und Akupunktur Das lange Warten auf ein Kind	3
Serie: Grundlagen Akupunktur Stimulation direkt am Kopf	6
Makulaödem Vernebelte Sicht	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Lars Johansson/fotolia (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), Techniker Krankenkasse (3), Marlies Schwarzin/pixelio, Simone Hainz/pixelio (5), Dr. Toshikatsu Yamamoto (6), Christina Maderthoner/pixelio (7), edition-wasser, BirgitH/pixelio (8)

WENIGER SCHMERZ NACH GELENK-OPERATION

Opiathaltige Schmerzmittel wirken auch bei starken Schmerzen, bergen aber die Gefahr einer Abhängigkeit. Sanftere Methoden der Schmerzbekämpfung, um die Medikamente zu ergänzen und deren Dosis zu reduzieren, sind daher nach schmerzintensiven Operationen wie dem Austausch von Hüft- oder Kniegelenken angezeigt.

Um den Nutzen einer kombinierten Schmerzbehandlung mit Standardmedikamenten und Akupunktur zu beurteilen, haben amerikanische Forscher die Daten von

2500 Patienten ausgewertet, die nach dem Hüft- oder Kniegelenkersatz eine kombinierte Schmerztherapie erhalten hatten. Anhand einer Skala stufen die Patienten jeweils vor und nach der Akupunktur die Intensität Ihrer Schmerzen ein.

Die Auswertung ergab, dass Akupunktur eine sinnvolle Ergänzung darstellt: Während vor der Akupunkturbehandlung durchschnittlich 41 Prozent der Patienten mäßige bis starke Schmerzen beklagten, waren es danach lediglich 15 Prozent.

NADELN GEGEN SCHLUCK-BESCHWERDEN

Studien zeigen immer wieder, dass neurologische Störungen infolge eines Schlaganfalls durch Akupunktur reduziert werden können und die Nadeltherapie konventionellen Reha-Methoden hier mitunter sogar überlegen ist. Nun haben chinesische Forscher in einer aktuellen Studie untersucht, ob Akupunktur auch bei Schluckstörungen, einer sogenannten Dysphagie, wirkt. Diese treten häufig infolge eines Schlaganfalls auf.

An der Studie nahmen 124 Patienten mit entsprechenden Beschwerden teil. Sie wurden entweder sechsmal wöchentlich mit Akupunktur und Schlucktraining oder nur mit Schlucktraining behandelt. Dabei machte die Akupunktur das Rennen: Bei den akupunktierten Patienten zeigte sich eine eindeutig stärkere Verbesserung des Schluckvermögens als in der Kontrollgruppe.

QI-GONG-ÜBUNG: IN DER KRAFT DER SCHÄTZE LEBEN

Diese Übung hilft, das kraftvolle Licht im unteren Dantien, dem Energiezentrum hinter dem Bauchnabel, zu spüren.



1. Die Arme locker hängen lassen, die Hände vor dem Dantien kreuzen. Nun die Hände langsam vor dem Körper nach oben schieben.



2. Die Hände gekreuzt über dem Kopf halten. Die Handflächen zeigen nun nach vorn.



3. Die Arme seitlich kreisend nach unten führen und dabei mit einem befreienden „aahh“ ausatmen. Die Ellbogen bleiben entspannt.



4. Die Hände liegen wieder auf dem Dantien übereinander, in dem das warme, intensive Licht zu spüren ist.

Mit dieser Übung beenden wir unsere Reihe zu Qi-Gong. Sämtliche Übungen sind aus dem Buch von Angelika Volmer: „Die sieben Schätze des inneren QI“, zu beziehen über www.japanischemedizin.de.

Nicht immer erfüllt sich der Wunsch nach einem eigenen Kind schnell. Die Akupunktur kann eine Kinderwunschbehandlung unterstützen und auch während der Schwangerschaft Beschwerden lindern.



Schwangerschaft und Akupunktur

Das lange Warten auf ein Kind

Immer mehr Frauen setzen auf die harmonisierende und schmerzlindernde Wirkung der Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und zur Erleichterung der Geburt. Auch Übelkeit und andere Beschwerden der Schwangerschaft lindert die chinesische Methode. Selbst bei unerfülltem Kinderwunsch können die Nadeln helfen und eine künstliche Befruchtung unterstützen, wie die nachfolgende Geschichte zeigt.

Tatjana K. konnte ihr Glück kaum fassen. Nach jahrelangem unerfüllten Kinderwunsch wurde die Hamburger Verlagskauffrau doch noch schwanger. Vor einem halben Jahr war es dann soweit und die heute 35-Jährige brachte die Zwillinge Janina und Jakob zur Welt. Doch der Weg zu den Wunschkindern war mühsam.

„Schon vor sechs Jahren hat man bei uns eine Unfruchtbarkeit festgestellt. Das war damals ein Schock“, erinnert sich Tat-

jana K. Man spürt, wie sehr sie ihre Geschichte vom Versuch, ein Kind zu bekommen, noch immer bewegt. Sie erzählt lebendig und voller Details, wie selbstverständlich spricht sie über ICSI und implantierte Embryos, über Kryotransfers und Eizellentnahme. Sie kennt sich aus mit der modernen Fortpflanzungsmedizin. Deren Prozeduren und das damit verbundene Hoffen und Bangen hat sie am eigenen Leib erfahren.

„Die eigentliche Ursache unserer Kinderlosigkeit liegt bei

meinem Mann“, berichtet Tatjana K. „Seine Spermienzahl ist zu gering. Außerdem sind die Spermien zu langsam, um eine Eizelle aus eigener Kraft zu befruchten.“

Künstliche Befruchtung – kein Kinderspiel

Für das Paar gab es daher nur eine Chance auf ein leibliches Kind: die intrazytoplasmatische Spermieninjektion, kurz ICSI. Bei dieser Methode wird ein Spermium außerhalb des Körpers der Frau mit einer Injektion direkt in die Eizelle eingebracht. Auf diese Weise erfolgt heute die Mehrzahl der künstlichen Befruchtungen.

Aus den befruchteten Eizellen werden dann Embryonen im sogenannten Vorkernstadium, die in die Gebärmutter eingesetzt



werden. Das Embryonenschutzgesetz erlaubt dies für maximal drei Embryonen. Überzählige Embryonen werden in flüssigem Stickstoff eingefroren (kryokonserviert) und können bei Bedarf später aufgetaut und in die Gebärmutter eingebracht werden.

„Ich hatte insgesamt fünf ICSIs mit dem vollen Programm“, erzählt Tatjana K. Mit „vollem Programm“ meint sie die hormonelle Stimulierung der Eierstöcke, mithilfe derer möglichst viele Eizellen gewonnen werden sollen, um die Chance auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. „Das alles ist ziemlich strapaziös und erschöpfend“, resümiert Tatjana K.

Die Behandlung braucht Zeit

Nach dem vierten gescheiterten ICSI-Versuch beschlossen sie und ihr Mann, es noch ein einziges

Mal zu probieren. „Den Traum vom eigenen Kind hatte ich an sich schon aufgegeben und mich bereits über eine Adoption informiert“, so Tatjana K. Doch dann las sie im Wartezimmer ihrer Kinderwunschpraxis eine Broschüre, die über die Unterstützung der ICSI durch chinesische Akupunktur informierte. „Auch eine Freundin hatte mir das empfohlen, aber ich war skeptisch und wusste nicht so recht, ob man diese chinesische Methode ernst nehmen kann“, beschreibt Tatjana K. ihre Zweifel.

Doch ihre Ärztin befürwortete die Akupunktur und untersuchte ihre Patientin zunächst mit chinesischen Verfahren wie Puls- und Zungendiagnose. Der Befund gab Tatjana K. zu denken: Aus chinesischer Sicht, so die Ärztin, sei sie momentan gar nicht bereit, ein Kind anzunehmen, da sich ihr Körper in einem Schwäche-

zustand befand. „Als ich darüber nachdachte, musste ich ihr Recht geben. Ich hatte einen sehr stressigen Job, der für ein Kind eigentlich gar keinen Raum ließ.“

Akupunktur unterstützt die Gebärmutter

Aus chinesischer Sicht, so erklärte die Ärztin, müsse man deshalb erst mal ein Nest bauen. Die Akupunktur helfe dabei, indem sie Tatjana K.s Energien wieder ins Gleichgewicht bringe. „Doch das geht nicht von heute auf morgen, wenn man Erfolg haben will“, erklärt Tatjana K. „Ich habe deshalb viel Zeit eingeplant und ein halbes Jahr lang Akupunktur bekommen. Auch mein Mann wurde übrigens zur Stärkung der Spermien und zur allgemeinen Entspannung genadelt.“

Ein Nest bauen, die Durchblutung der Gebärmutter fördern



Vor der Geburt noch eine Akupunktur – zur Entspannung und gegen die Nervosität

Interview

Anja Petermann, Pysikerin, hat in Zusammenhang mit ihrer Schwangerschaft positive Erfahrungen mit der Akupunktur gemacht.

? Sie haben sich ein Kind gewünscht. Wie konnte die Akupunktur Sie dabei unterstützen?

! Also, ich wurde erstmals im Rahmen der künstlichen Befruchtung akupunktiert. Genauer gesagt, beim zweiten Versuch, bei dem es dann auch geklappt hat. Ich bin ja Physikerin und war zugegebenermaßen erst einmal skeptisch. Aber dann dachte ich, schaden kann es nicht, und ich habe es einfach probiert. Insgesamt habe ich sieben oder acht Nadelungen bekommen, dass sollte die Durchblutung der Gebä-

mutter fördern und so die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich die Eizelle einnistet. Ich habe das richtig gespürt, es war jedes Mal so ein warmes Gefühl im Bauch. Ja und dann bin ich ungefähr in der zwölften Schwangerschaftswoche nochmals wegen meiner massiven Verdauungsbeschwerden akupunktiert worden.

? Wie hatten Sie versucht, Ihre Verdauung in Gang zu bringen?

! Ich habe zwei Monate lang alles Mögliche versucht. So was wie Darmträgheit kante

ich vorher ja nicht, das hat erst nach der künstlichen Befruchtung angefangen. Auf einmal ging gar nichts mehr. Ich habe dann Tabletten bekommen. Die haben zwar geholfen, aber in der Schwangerschaft nimmt man ja nicht so gerne Medikamente. Ich habe also Hausmittel wie Leinsamen oder warmen Pflaumensaft ausprobiert, aber der Effekt war minimal. Es war eine Quälerei. Einmal hatte ich sogar starke Kreislaufprobleme deswegen.

? Und was hat die Akupunktur bewirkt?

! Die Nadeln wurden am Kopf, an den Ohren, an Hand- und Fußgelenken

gesetzt. An manchen Punkten habe ich beim Stechen deutlich den Nervenimpuls gespürt. Jedenfalls bin ich nur ein einziges Mal genadelt worden und zwei Tage später waren meine Verdauungsbeschwerden beendet – und zwar dauerhaft. Das war schon beeindruckend. Von da an war meine Verdauung mehr oder weniger normal. Also, nach meinen anfänglichen Zweifeln habe ich jetzt wirklich Vertrauen in die Methode und ich denke, dass ich mich vor dem Kaiserschnitt-Termin nächste Woche nochmals akupunktieren lasse. Zur Entspannung und gegen die Nervosität.

und wieder Kraft tanken – darauf richtete Tatjana K. nun ihr Handeln aus und machte deshalb auch eine berufliche Pause. „Ich habe in der Zeit sehr viel über chinesische Medizin gelesen und durch meine Ernährung versucht, meine Mitte, also den Bauch zu stärken. Die chinesische Ernährungslehre empfiehlt dafür Nahrungsmittel, die zum Erdelement gehören wie Karotten, Kürbis und Kartoffeln.“

Die innere Mitte finden

Sechs Monate lang wurde Tatjana K. zudem regelmäßig akupunktiert – vom Frühjahr bis zum Herbst. „Manchmal habe ich nur alle zwei Wochen eine Behandlung bekommen, längere Pausen sollte ich in meinem Fall aber nicht machen. Und bevor die Embryonen erneut eingesetzt wurden, bin ich sogar zweimal wöchentlich genadelt worden. Wider all unseren Erwartungen wurden dann beide Embryonen angenommen“, erzählt sie. „Wir konnten es erst kaum glauben.“

Den Erfolg erklärt sie sich damit, dass sie dank Akupunktur viel entspannter und gelassener geworden war. „Ich habe deutlich gespürt, dass ich den Kinderwunsch loslassen konnte und bin, glaube ich, genau deshalb schwanger geworden.“

Typische Schwangerschaftsprobleme werden gelindert

Nach diesen positiven Erfahrungen setzte Tatjana K. auch gegen weitere Schwangerschaftsbeschwerden auf die chinesischen Nadeln. Schon lange litt die Hamburgerin unter Migräne, die sich durch die hormonelle Umstellung noch verschlimmerte. „In den ersten Schwangerschaftsmonaten hatte ich ständig höllische Kopfschmerzen“, so Tatjana K., „aber natürlich wollte ich keine Schmerzmittel nehmen.“

BEI DIESEN BESCHWERDEN KANN AKUPUNKTUR HELFEN

Während der gesamten Schwangerschaft ist die traditionelle chinesische Akupunktur ein sanfter Begleiter. Sie kann bei vielen Beschwerden helfen und wegen ihrer entspannenden Wirkung gut auf die Geburt vorbereiten. Sie erleichtert zudem die Entbindung und lindert Wehenschmerzen.

Die häufigste Anwendung in der Schwangerschaft findet Akupunktur bei:

- Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen,
- Schmerzen, besonders Kreuz- und Kopfschmerzen,

- Angst, Unruhe und Schlafstörungen,
- schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck,
- Geburtsvorbereitung,
- vorzeitiger Wehentätigkeit,
- Wehenschmerzen.

Eine besondere Rolle spielt die Akupunktur mittlerweile bei der Geburtsvorbereitung etwa ab der 36. Schwangerschaftswoche. Das Nadeln bestimmter Punkte reguliert den Fluss der Lebensenergie Qi bei der Schwangeren und hilft ihr, der Geburt gelassener und entspannter entgegen-

guzusehen und mehr auf die eigene Stärke zu vertrauen.

Doch nicht nur psychisch bereiten die Nadeln auf die Geburt vor, sie helfen auch, den Geburtsvorgang selbst zu verkürzen. So zeigte eine Studie der Frauenklinik Mannheim, dass Akupunktur in den letzten Schwangerschaftswochen bei Erstgebärenden die Geburtsdauer um durchschnittlich zwei Stunden verkürzen kann. Grund dafür ist eine schnellere Reifung des Muttermundes infolge der Akupunktur.

Das Einzige, was ihr half, war eine Dauer-Akupunkturnadel im Ohr: „Eigentlich war das gar keine Nadel, sondern eine Art Druckknopf. Der wurde geklebt und übte eine Dauerstimulation auf einen bestimmten Punkt aus.“ Zwei oder dreimal wurde der „Druckknopf“ gewechselt, dann war es vorbei mit Tatjana K.s Qualen.

Auch gegen die Übelkeit im ersten Schwangerschaftsdrittel halfen ihr die Nadeln: „Mir war zwar immer noch ein bisschen schlecht, aber ich musste mich nicht mehr übergeben“, erzählt die junge Mutter. Keine Linderung brachte Tatjana K. die Akupunktur allerdings gegen hormonell bedingte starke Wassereinlagerungen in den Händen, die quälend auf verschiedene Nerven drückten.

Schmerzen wurden weggenadelt

Auch über die Entbindung hinaus blieb Tatjana K. den Akupunkturadeln treu. Als klar war, dass die Geburt ihrer Zwillinge per Kaiserschnitt erfolgen würde, entschied sie sich für eine Periduralanästhesie (PDA) während des

Eingriffs. Bei dieser Betäubung wird das Anästhetikum mit einer Spritze im Rücken zwischen zwei Wirbeln injiziert. „Diesen Einstich habe ich extrem stark gespürt und noch drei Monate nach dem Kaiserschnitt hatte ich an der Stelle sehr unangenehme, ziehende Schmerzen“, erzählt Tatjana K. Noch heute könne sie genau angeben, wo der Einstich gewesen sei – ein Phänomen, über das viele Frauen berichten. Drei Monate nach der Entbindung wurde Tatjana K. zur Linderung dieser Schmerzen erneut akupunktiert – auch hier mit Erfolg. Schon während der Nadelung hat sie gespürt, dass es an der Einstichstelle der PDA-Nadel plötzlich nicht mehr so unangenehm zieht. Von da an waren die Schmerzen zwar nicht restlos weg, aber dennoch wesentlich leichter. Alles in allem zieht Tatjana K. ein positives Fazit: Die Akupunktur war für sie ein unverzichtbarer Begleiter auf ihrem Weg zum eigenen Kind. ■



Serie: Grundlagen der Akupunktur

Stimulation direkt am Kopf

Gerade bei Schmerzen und Lähmungen nach einem Schlaganfall hat sich eine spezielle Form der Akupunktur, die Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA), überaus bewährt. Bei der Schmerztherapie stellt sich der Erfolg häufig bereits unmittelbar nach der ersten Behandlung ein.

Ein Therapiezentrum in der Schweiz. Die Ärzte und Therapeuten, die auch asiatische Heilmethoden anwenden, sind besonders mit der Behandlung chronischer Bewegungseinschränkungen vertraut. Deshalb hatte sich auch Thomas R. nach seinem Schlaganfall an das Zentrum gewandt. Nach der Erstversorgung in der Klinik erhielt er im Anschluss

Im Therapiezentrum wurde Thomas R. mit der „Yamamoto Neue Schädelakupunktur“ (YNSA) behandelt, einer Variante der chinesischen Akupunktur. „Es piekst ein bisschen beim Einstich, doch wenn dann der richtige Punkt getroffen wird, spürt man es genau. Die Wirkung ist überwältigend“, beschreibt Thomas R., wie er die Schädelakupunktur erlebte.

Fünf Nadeln hatte der Akupunktur im Bereich des Haaransatzes, der Stirn und der Schläfe gesetzt. Gleich im Anschluss an die Nadelung war der Erfolg zu spüren. Sofort konnte er den rechten Arm und das Bein besser bewegen. Im weiteren Verlauf der Behandlung wurde er neben der regulären Therapie zweimal wöchentlich nach Yamamotos Methode am Kopf genadelt.



Der Arzt Toshikatsu Yamamoto entwickelte eine spezielle Schädelakupunktur, die oft bei Schlaganfall-Patienten angewandt wird.

eine Reha. Dort erfuhr er von dem Schweizer Zentrum und bemühte sich gleich im Anschluss um Behandlungstermine, zumal es für den Automechaniker aus dem Allgäu kein weiter Weg war.

Ein Großteil der Lähmungserscheinungen hatte sich bereits in der Reha zurückgebildet. Insbesondere die Sprache und auch sein Essverhalten hatten sich vollkommen normalisiert. Geblieben waren jedoch feinmotorische Bewegungseinschränkungen der rechten Hand, das rechte Bein war nach wie vor schlaff. In seiner Beweglichkeit und bei der Bewältigung seines Alltags war Thomas R. daher noch immer stark eingeschränkt.

Die Schädelakupunktur wirkt im Gehirn

In den 1960er Jahren entwickelte der japanische Arzt Dr. Toshikatsu Yamamoto die „Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto“. Er fand bei der Behandlung von chronischen Schmerzen und Lähmungen neue schmerzhafte Punkte am Kopf. Dabei konnte er einzelne Punkte bestimmten Organen und Körperregionen zuordnen (sogenannte Somatotope). Yamamoto entdeckte ein Mikrosystem des gesamten Körpers auf dem Schädel, das sich der Arzt ähnlich wie bei der Ohrakupunktur bei der Behandlung zunutze macht.

SCHNELLE HILFE DURCH YNSA

Die YNSA ist besonders geeignet zur schnellen und effizienten Behandlung von Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparats und von Lähmungen unterschiedlichster Herkunft. Die wichtigsten Anwendungsgebiete sind:

- akute und chronische Schmerzen jeder Art, insbesondere des Bewegungsapparates
- Mobilisation nach Operationen
- Blockaden des Bewegungsapparates
- Nervenschmerzen
- funktionelle Erkrankungen
- neurologische Erkrankungen
- Schlaganfall
- Gesichtslähmung
- Spastik
- Geburtsschäden
- Entwicklungsstörungen bei Kindern

Thomas R. ist kein Einzelfall: Die Nadelung der Basispunkte wird erfolgreich bei motorischen Störungen und Lähmungen, aber auch bei chronischen Schmerzen angewandt und ist herkömmlichen Therapien nach Berichten sogar überlegen. Es wird vermutet, dass die Schädelakupunktur die Fähigkeit des Gehirns anregt, umzulernen. Gesunde Hirnbereiche können so die Funktionen gestörter Areale übernehmen.

Auch bei Thomas R. hat das Umlernen funktioniert. Er spürt den Erfolg Tag für Tag: Inzwischen kann er wieder selbständig gehen und sich zuhause allein versorgen. In wenigen Wochen wird er mit der Wiedereingliederung ins Berufsleben beginnen. ■

Makulaödem

Vernebelte Sicht

Entzündungen, Bluthochdruck, Rauchen – für die Entstehung einer gefährlichen Schwellung im Zentrum des Sehens, auf der Makula, gibt es viele Risikofaktoren. Vor allem Diabetiker mit schlecht ingestelltem Blutzucker sind gefährdet. Die Lasertherapie, Injektionen ins Auge und Kortison spielen bei der Behandlung eines Ödems eine wichtige Rolle. Die Akupunktur ist eine ideale Ergänzung.



Ich bin so froh, dass ich jetzt wieder ohne Problem Zeitung lesen kann“, berichtet Erwin B., „das ging zuvor einfach nicht mehr.“ Über zwei Jahre lang bangte der 48-jährige Bankangestellte aus München um die Sehkraft seines rechten Auges. Grund war ein Makulaödem, das sich allen Therapieversuchen widersetzte. „Ich habe alle möglichen Medikamente und Therapien probiert“, erzählt Erwin B., „aber nichts hat geholfen.“ Das Ödem wurde größer und die Sehkraft schlechter.

Auslöser war eine Augenoperation zwei Jahren vorher: Bei Erwin B. hatte sich die Netzhaut abgelöst, eine Notoperation erfolgte. „Leider musste nach der OP noch einmal gelasert werden, dadurch ist das Ödem entstanden.“ Erwin B.s postoperatives zystoides Makulaödem, wie die Ärzte eine Flüssigkeitsansamm-

lung im zentralen Bereich der Netzhaut nennen, war somit die Folge der Augenoperation – eine klassische Ursache.

„Ich habe alles verkleinert gesehen, rechts war alles nur halb so groß wie auf dem gesunden Auge“, erinnert sich der Münchner. Kortisonhaltige Medikamente und Injektionen änderten zunächst nichts an dem Zustand, im Gegenteil, durch das ständige Kortison kam es auch noch zu Kalkablagerungen auf der Netzhaut.

Das Ödem erschwert den Alltag

Ein Makulaödem ist eine durch Flüssigkeit bedingte Schwellung in der Netzhautmitte, der Makula (s. Kasten). Die Schwellung führt zu einer schweren Störung der Sehfunktion, manchmal sogar zur Erblindung: Die Betroffenen – häufig Diabetiker – sehen im zentralen Gesichtsfeld nur mehr

Für Menschen, die nicht gut sehen, ist auch die Orientierung im Alltag schwierig.

unscharf, Gegenstände erscheinen verschwommen, Kontraste lösen sich auf.

Sehschärfe und Sehkraft stärken

Das Ödem kann verschiedene Ursachen haben. So können Entzündungen der mittleren Augenhaut (Uvea) oder bei Diabetikern der Retina, also der Netzhaut, zugrunde liegen. Auch ein Venenverschluss am Auge oder eine Augenoperation können Auslöser sein. Der Augenarzt diagnostiziert ein Makulaödem durch eine Spiegelung des Augenhintergrunds oder eine Optische Kohärenztomographie (OCT). Die Therapie besteht vor allem in direkten Injektionen in das Auge sowie bestimmten Laserverfahren, bei der unerwünschte Blutgefäße verödet werden.

Erwin B. hat ein anderer Weg geholfen: die Kombination eines niedrig dosierten Kortisonpräparats mit Akupunktur und chinesischem Kräutertee. „Ich habe zehnmal Akupunktur bekommen – jeweils 14 Nadeln von den Zehen bis zu den Ohren.“

Heute kann Erwin B. mit dem betroffenen Auge wieder lesen. Die OCT-Untersuchung bestätigt ebenfalls, dass sein Makulaödem ausgetrocknet ist. ■

DIE MAKULA: BRENNPUNKT DES SEHENS

Die Makula ist ein kleiner Bereich direkt im Zentrum der Netzhaut. Die Dichte an lichtempfindlichen Zellen, den so genannten Lichtsinneszellen oder Fotorezeptoren, ist hier be-

sonders hoch. Diese Zellen sorgen dafür, dass wir in dem Bereich besonders gut sehen. Die Nervenzellen in der Tiefe der Netzhaut wandeln Lichtimpulse in Nervenimpulse

um und leiten diese an das Gehirn weiter. Wegen der im Netzhautzentrum reichlich vorhandenen gelben Farbkörnchen wird die Makula auch als „gelber Fleck“ bezeichnet.

SCHMECKEN IST NICHT NUR GESCHMACKSSACHE

Was wir Geschmack nennen, beschränkt sich nicht auf den reinen Geschmackssinn. Mit Zunge und Gaumen unterscheiden wir süß, salzig, sauer oder bitter, doch das eigentliche Schmecken ist ein Resultat verschiedener Sinneseindrücke wie Temperatur, Beschaffenheit, Farbe und Geruch. Forscher gehen davon aus, dass 80 Prozent der Geschmackswahrnehmung durch den Geruch hervorgerufen wird. Der Rest ist ein Zusammenspiel der weiteren Sinne.

Ganz wesentlich ist auch das Auge bei der Geschmacksentwicklung beteiligt. Dies beweisen Tests mit rot eingefärbtem Weißwein, der Sommeliers als Rotwein serviert wurde: Die Weinprofis schmeckten typische Rotweinaromen heraus, die gar nicht drin waren! Die Psychologin Katrin Ohla vom Institut für Ernährungsforschung in Potsdam erklärt das so: „Die Farbe ist ein dominanter Aspekt beim Wein. Mit der

tiefroten Farbe verbinden wir ganz bestimmte Eigenschaften und lassen uns deshalb leicht täuschen.“

Ohla hat selbst Versuche mit gefärbtem Naturjoghurt gemacht. Auch hier prägte die mit der Farbe verbundene Erwartung das Geschmackserlebnis. So glaubten die Testpersonen etwa bei

Das Auge beeinflusst, was wir schmecken: Wird Naturjoghurt rot eingefärbt, schmeckt er nach roten Früchten.



rotem Joghurt, Erdbeere oder Kirscharomen herauszuschmecken. Ein anderemal servierte man bei speziellem Licht blau gefärbte Steaks, was jedoch erst bei normalem Licht erkennbar war. Allen schmeckte das Essen zunächst, doch als sie die Farbe erkannten, wurde den meisten Probanden schlecht.

LAUCH – VIEL MEHR ALS SUPPENGÜR

Er heißt Lauch, Porree oder Borretsch – doch es verbirgt sich immer dasselbe knackig grüne Stängengemüse, das aus unserer Küche nicht wegzudenken ist. Wie Name und Aroma verraten, ist Lauch mit Knoblauch und Bärlauch verwandt und gehört wie diese zur Gattung Allium.

Lauch ist ein echter Alleskönner: In Suppen und Eintöpfen fungiert er als köstlicher Geschmacksverstärker,



doch lieben wir ihn auch in Quiche Lorraine oder „nur“ als Gemüse oder Salat. Lauch ist reich an Vitamin C und K sowie Folsäure, außerdem an Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen.

Aus Sicht der chinesischen Ernährungslehre harmonisiert Lauch die Mitte und leitet Feuchtigkeit aus.

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE MIT KOKOSMILCH *Rezept für 4 Pers.*

300 g Kartoffeln, mehlig
1 kleine Zwiebel
250 g Lauch
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Prise Meersalz
schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 EL Olivenöl
6 EL geröstete Mandelblättchen
Frühlingslauchstreifen

Zwiebel fein hacken, geschälte Kartoffeln in 2 cm große Würfel und Lauch in 1 cm dicke Ringe schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und Kartoffeln kurz hinzufügen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt 10 min köcheln lassen. Den Lauch mit der Kokosmilch zugeben und nochmals 5 min köcheln lassen. Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gerösteten Mandelblättchen sowie fein geschnittenem Frühlingslauch bestreuen.

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

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

■ **Redaktion:** Sabine Schierl, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (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.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

Der Punkt für einen klaren Kopf

Der Akupressurpunkt LG20 ist mit seiner belebenden Wirkung auf Körper und Geist einer der meist verwendeten Punkte. Von beiden Ohrspitzen folgt man einer Linie nach oben – dort, wo beide Linien sich treffen liegt LG 20. Eine ein- bis zweiminütige Massage des Punkts beruhigt den Geist und fördert klare Gedanken – sehr hilfreich etwa vor Prüfungen. Körperlich

hilft die Druckmassage bei Kopfschmerzen, aber auch bei Beschwerden der Sinnesorgane wie z. B. Augenreizungen.

