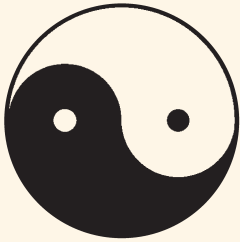


# Akupunktur magazin

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!



## Die eigene Mitte wieder finden

- **Serie:**  
**Grundlagen der Chinesischen Medizin**  
Qi Gong und Tai Chi – Jenseits der Hektik
- **Medikamantenabhängigkeit**  
Der tägliche Griff zur Tablette
- **Fußreflexzonenmassage**  
Die Füße behandeln – den Körper heilen

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## HILFE FÜR AUTISTISCHE KINDER

Eine chinesische Studie zu Akupunktur bei autistischen Kindern erbrachte beeindruckende Resultate. 55 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen drei und 18 Jahren nahmen daran teil. Alle litten an einer Autismus-Spektrums-Störung, die sich besonders durch ein gestörtes Sozialverhalten, Schwierigkeiten, mit anderen Menschen zu sprechen sowie beim Deuten und Verwenden von Mimik und Körpersprache äußert.

Die Kinder wurden zwei gleich großen Gruppen zugeteilt: Gruppe A erhielt im Verlauf eines Monats Elektroakupunktur an klassischen Punkten. Die Kontroll-

gruppe B wurde ebenso oft mit unwirksamer Scheinakupunktur behandelt.

Mit klarem Vorteil gingen die akupunktierten Kinder aus der Studie hervor: Bei Ihnen hatten sich – anders als bei der Placebogruppe – sowohl das Sprachverständnis klar verbessert als auch die Fähigkeiten, sich selbst zu versorgen. Große Fortschritte zeigten sich bei den akupunktierten Kindern auch hinsichtlich der Konzentrationsfähigkeit und des Sozialverhaltens sowie im motorischen Bereich – etwa beim Schreiben, bei sportlichen Aktivitäten und in der Körperhaltung.

## NADELTHERAPIE FÜR SCHÖNERE HAUT

Aknegeplagte Jugendliche dürfen auf sanfte Hilfe hoffen – dies zeigt eine Studie der Kyung Hee University in Seoul, Korea. 36 Personen mit leichter bis mäßig starker Akne nahmen an der Doppelblind-Studie teil und wurden in einem Zeitraum von sechs Wochen zweimal wöchentlich akupunktiert.

Zur Beurteilung des Behandlungserfolges diente die Anzahl entzündlicher Akne-Papeln, die Einstufung der Lebensqualität durch die Patienten und eine subjektive Einschätzung der Schwere der Akne-Symptome. Nach zwölf Behandlungen stellte sich bei allen Studienteilnehmern ein deutlicher Rückgang der entzündlichen Pusteln ein, überdies gaben alle Patienten an, sich im Laufe der Studie deutlich besser zu fühlen.

## BESSERER LYMPHFLUSS NACH BRUST-OP

Nach einer Operation an der Brust oder nach einer Brustamputation leiden viele Frauen in dem Arm auf der Seite der operierten Brust an einem chronischen Lymphödem – einem Stau von Lympheflüssigkeit. Die damit einhergehende Schwellung des Arms ist für die Frauen sehr belastend, doch leider gibt es bislang keine effektive Behandlung.

Forscher des Memorial Sloan-Kettering Cancer Center in New York untersuchten nun, ob Akupunktur hier einen therapeutischen Nutzen hat. An der Untersuchung nahmen Frauen teil, die seit mindestens sechs Monaten an einem Lymphödem litten. Der betroffene Arm musste mindestens zwei Zentimeter mehr Umfang haben

als der gesunde Arm. Die Teilnehmerinnen wurden einen Monat lang zweimal pro Woche akupunktiert, woraufhin bei der Hälfte der Frauen die Schwellung um 30 Prozent zurückging. Die New Yorker Wissenschaftler sehen sich durch dieses Ergebnis darin bestätigt, dass die chinesischen Nadeln bei Lymphstau helfen können.

## INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Medikamentenabhängigkeit Der tägliche Griff zur Tablette	3
Serie: Grundlagen der Chinesischen Medizin Qi Gong und Tai Chi – Jenseits der Hektik	6
Fußreflexzonenmassage Die Füße behandeln – den Körper heilen	7
Die letzte Seite	8
Fotos: Wajopi/Digitalstock (Titel), Wigger/DAK (3), M. Raab/pixelio (6), AOK (7), Hanuschke + Schneider/DAK, motograf/pixelio (8)	

## AKUPUNKTUR- WIRKUNG MESSBAR

Skeptiker unterstellen der Akupunktur häufig, ihre schmerzlindernde Wirkung beruhe auf einem Placeboeffekt. Einer Forschergruppe der Schmerzambulanz des Universitätsklinikums Jena gelang es nun, dies zu widerlegen. Die Mediziner zeigten, dass Akupunktur den Schmerz messbar lindert: 16 Personen wurden in Narkose versetzt, um die schmerzlindernde Wirkung im quasi „bewusstlosen“ Zustand zu untersuchen – eine Placebowirkung war somit ausgeschlossen.

Die Forscher erzeugten zunächst einen Schmerz am Zeigefinger und erfassten dabei die Schmerzverarbeitung im Gehirn mittels der somatosensorisch evozierten Potenziale (SEP). Die Methode gilt als objektive Technik, Schmerzreaktionen zu messen, da sie diese unabhängig von der subjektiven Wahrnehmung der Betroffenen darstellt. Nach der ersten Messung erhielten die immer noch in Narkose befindlichen Testpersonen eine 15-minütige Elektroakupunktur, während der Schmerz am Zeigefinger erneut herbeigeführt wurde.

Die Messung der Hirnströme zeigte nun ein deutlich geringeres Schmerzempfinden. Das Fazit der Jenaer Wissenschaftler: Akupunktur mildert Schmerzreize physiologisch messbar.

In Deutschland sind rund 1,5 Millionen Menschen erfasst, die von Medikamenten abhängig sind. Die Dunkelziffer liegt vermutlich weit höher.

## Medikamentensucht

# Der tägliche Griff zur Tablette

Medikamente können helfen und heilen, doch wenn man zu lang zu viel davon nimmt, machen einige auch krank. Vor allem bei Menschen ab 40 nehmen Missbrauch und Abhängigkeit deutlich zu. Auslöser für die Flucht in die vermeintlich rettende Tablette sind oft jahrelange Überforderung oder der Wunsch, immer eine gute Figur zu machen. Der Weg aus der Abhängigkeit ist nicht leicht – zum Ausstiegsszenario gehört auch die Akupunktur.

**S**anfte Hügel, verschneite Wälder und eine malerische Bergkulisse – hier, so könnte man glauben, ist das Vorzimmer zum Paradies. Auch das moderne Klinikgebäude fügt sich harmonisch ein. Nichts lässt etwas von den massiven Problemen ahnen, die Therapeuten und Patienten hinter den Klinikpforten bewältigen. Hier, in einer Allgäuer Klinik für psychosomatische Erkrankungen, geht es neben Essstörungen vor allem um ein kompliziertes Krankheitsbild an der Grenzlinie zwischen Körper und Psyche: Medikamentenabhängigkeit.

„Wir behandeln Patienten mit einem breiten Spektrum an Abhängigkeiten von pharmakologischen Substanzen“, erklärt der Chefarzt der Klinik. „Das reicht vom Missbrauch von Abführmitteln oder Appetitzüglern bis hin zur Abhängigkeit von Schmerz- und Beruhigungsmitteln.“ Der Mediziner ist Facharzt

für Psychosomatische Medizin und gehört seit neun Jahren zum interdisziplinären Team der Klinik, das aus Ärzten verschiedener Fachrichtungen sowie Psychologen, Sozialpädagogen, Sport-, Kunst- und Gestaltungstherapeuten besteht. Gerade ist er bei einer Patientin, die zur Entwöhnung von Schlafmitteln aufgenommen wurde. Die Frau wirkt antriebslos, klagt über Niedergeschlagenheit, Herzrasen, Unruhe – klassische Entzugssymptome.

Wegen Einschlafstörungen, ausgelöst durch finanzielle Probleme, hatte Monika P. über längere Zeit täglich Schlaftabletten genommen. Zweimal hatte ihr Hausarzt eine Packung mit 20 Tabletten verordnet, dann weigerte er sich. Der Grund: die Gefahr einer Abhängigkeit. Die 41-Jährige geriet in Panik. „Ich habe ja gewusst, dass ich ohne die Pillen kein Auge mehr zutue!“, gesteht

die Hausfrau aus Köln. Sie suchte sich einen anderen Arzt, der ihr das Schlafmittel, ein niedrig dosiertes Benzodiazepin, erneut verschrieb. „Ein typisches Verhaltensmuster“, erklärt der Mediziner, „die Betroffenen wechseln immer wieder den Arzt, um an ein Rezept heranzukommen!“

### Die Wirkung schwindet, die Dosis steigt

Zwar wurde Monika P. durch das Schlafmittel ruhiger, den Alltag schien sie wieder im Griff zu haben. Doch statt sich der Ursache ihrer Schlafstörungen zu widmen, schluckte die Hausfrau nun täglich Pillen. Von einem „Viertelchen“, wie Monika P. ihre Anfangsdosis verniedlichte, stieg ihr Bedarf auf zweieinhalb Tabletten jeden Abend – ohne die lag sie wach.

Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) durchleiden rund 1,1 Millionen Deutsche ein ähnliches Schicksal. Dem Beruhigungsmittel Benzodiazepin „verdankt“ die Mehrheit der etwa 1,5 Millionen erfassten medikamentenabhängigen Deutschen ihr Dilemma, doch die Dunkelziffer dürfte weit höher liegen.

„Bei Benzodiazepinen kommt es schon nach drei bis vier Wo-



chen zu Entzugserscheinungen wie Angstzuständen oder Schwitzen, wenn sie abrupt abgesetzt werden. Sie bergen ein hohes Risiko der Gewöhnung“, sagt der Arzt. Doch egal, welches Medikament (s. Kasten) – das Muster, nach dem die Abhängigkeit entsteht, ist stets dasselbe: Die Medikamente werden immer höher dosiert und häufi-

ger eingenommen. Es folgt eine schleichende Abhängigkeit.

#### Schmerzhemmer werden zur Schmerzursache

Die Medikamente gaukeln vor, Probleme zu lösen: Abführmittel und entwässernde Mittel helfen beim Abnehmen, Appetitzügler machen wach und kodeinhalti-

ge Hustenmittel beruhigen. Analgetika lindern Schmerzen, doch Gefahr bergen besonders rezeptfreie Kombinationspräparate mit Koffein: Bei Dauereinnahme kehrt das ursprüngliche Problem oft umso schlimmer zurück, sobald die Wirkung nachlässt. Auch kann ein Schmerzmittel gegen Migräne selbst wiederum Migräne auslösen.



## Ich habe jahrelang so sehr gehofft, dass ich keine Kopfschmerzen mehr habe

### Interview

Regula Lauber, 46 Jahre, aus der Schweiz, hat ihre Migräneanfälle selbst mit Medikamenten behandelt und wurde davon abhängig.

#### ❓ Können Sie kurz schildern, wie das mit Ihren Dauerkopfschmerzen anfang?

! Das ist ein bisschen schwierig, denn ich hatte schon mit 20 oft Kopfweh. Nach dem ersten Kind ist es dann schlimmer geworden, aber ich hatte noch keine Migräneanfälle. Die sind erst nach der zweiten Schwangerschaft gekommen.

#### ❓ Wann haben Sie erstmals Migränemittel genommen?

! Vor ungefähr 15 Jahren. Ich war ja so glücklich, dass es das gab, denn normale Schmerzmittel haben mir nichts gebracht! Diese Triptane, so heißen die Mittel, haben mir sofort geholfen! Deshalb habe ich sie ja auch so lange genommen. Auf einmal habe ich aber gemerkt, dass ich immer mehr von den Tabletten brauche.

#### ❓ Wie oft haben sie die Medikamente benötigt?

! Also in den letzten drei Jahren so drei- bis viermal wöchentlich, im vergange-

nen Jahr dann täglich. Mein Hausarzt hat mir schon vor zwei Jahren abgeraten. Er hat mir erklärt, dass diese Medikamente selbst Kopfschmerzen auslösen können.

#### ❓ Wann haben Sie sich zum Entzug entschlossen?

! Nach diesem Rat meines Arztes habe ich eine Weile gebraucht, um mich mit dem Thema zu beschäftigen. Die Vorstellung, auf die Tabletten zu verzichten, hat mir ziemlich Angst eingejagt! Im Herbst vorletzten Jahres ging es mir aber sehr schlecht und ich habe mir gesagt: So kannst du nicht weitermachen. Ich war immer müde und hatte keine Kraft mehr.

#### ❓ Und was haben Sie unternommen?

! Letzten Februar bin ich auf eigene Initiative zum Arzt gegangen, damit er mich in eine Klinik einweist. Ich wollte mich eigentlich nur wegen meines schlechten Zustands behandeln lassen. In der Klinik hat es dann aber sofort geheißt: Entzug!

#### ❓ Wie haben Sie die Entwöhnung erlebt?

! O je! Also, ich hatte wie gesagt richtig Angst, weil ich ja wusste, was passiert, wenn ich keine Tabletten nehme. Ich bin ohne Kopfweh in die Klinik gekommen, aber schon am Abend waren die Schmerzen natürlich wieder da. Normalerweise hätte ich dann mein Migränemittel genommen. Was soll ich sagen, ich habe mich hundeeleud gefühlt, es war heftig! Ich konnte nicht mehr aufstehen, konnte nichts essen, zwei Tage lang ging es mir richtig mies. Normale Schmerztabletten habe ich zwar gekriegt, aber sie haben nicht gewirkt. Schließlich hat man mir Kortison gespritzt und am nächsten Morgen war es plötzlich besser: Ich bin um fünf Uhr früh aufgestanden und habe ein Knäckebrot gegessen!

#### ❓ Blieb die Migräne dann dauerhaft aus?

! Nach einer Woche habe ich wieder einseitiges Kopfweh bekommen, es war aber

keine Migräne. Bestimmte Medikamente durfte ich auch nehmen und ich bin dann zusätzlich mehrmals akupunktiert worden.

#### ❓ Was hat die Akupunktur bewirkt?

! Also, ich hatte sofort das Gefühl, dass mir das Nadeln gut tut. Aber ich habe ja weiterhin auch Medikamente, Infusionen, Vitamine und so weiter gekriegt. Meistens bin ich am Ohr akupunktiert worden, das war manchmal sehr schmerzhaft und der Akupunkteur meinte, daran könnte man sehen, dass es der richtige Punkt ist.

#### ❓ Bekommen Sie immer noch Akupunktur?

! Bis vor einigen Monaten bin ich alle zwei Wochen genadelt worden. Jetzt, mit etwas Abstand zum Entzug, glaube ich, dass mir die Akupunktur sehr geholfen hat. Auch mein Mann ist sehr dankbar. Wir haben jahrelang so sehr gehofft, dass ich keine Kopfschmerzen mehr habe!

## FALSCHER RETTER IN ECHTER NOT – WENN HEILMITTEL KRANK MACHEN

Etwa fünf bis sechs Prozent aller häufig verabreichten Arzneimittel bergen das Risiko einer Abhängigkeit. Dabei werden ungefähr ein Drittel dieser Medikamente gar nicht mehr wegen akuter Probleme eingenommen, sondern langfristig zur Vermeidung von Entzugsscheinungen.

Die Mittel lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

### ■ Schmerzmittel (Analgetika)

Schwach bis mittelstark wirkende Schmerzmittel: Meist rezeptfreie Mischpräparate mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol in Kombination mit Koffein oder Codein. Bei

Missbrauch besteht die Gefahr eines Dauerkopfschmerzes.

Zentral wirkende Schmerzmittel: Werden bei starken Schmerzen eingesetzt und sind rezeptpflichtig. Sie haben bei unkontrollierter Einnahme ein hohes Suchtpotenzial.

### ■ Hustenmittel (Antitussiva)

Einige Hustenblocker enthalten Codein. Es gehört zu den Opioiden und kann bei längerer, unkontrollierter Einnahme psychisch und physisch abhängig machen. Da der Codeingehalt in der Regel gering ist, wird das Medikament häufig höher dosiert, um die beruhigende Wirkung zu erhalten. Die ande-

ren Inhaltstoffe können dadurch ebenfalls schädigend wirken.

### ■ Entspannungs- und Beruhigungsmittel (Tranquilizer)

Psychopharmaka, die Erregungs-, Spannungs- und Angstzustände abbauen. Sie führen oft schon nach wenigen Wochen zu einer sogenannten „low-dose-Abhängigkeit“.

### ■ Aufputschmittel (Psychostimulantien)

Enthalten insbesondere in Appetitzüglern. Psychostimulantien wie Amphetamin und Ephedrin haben ein sehr hohes Suchtpotenzial. Sie verdrängen Müdigkeit und Erschöpfung, steigern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

und unterdrücken das Hungergefühl. Bei ständigem Missbrauch schlägt die anfängliche Euphorie in Gereiztheit und Verstimmungen um.

Körperlich abhängig können zudem folgende Medikamente machen:

### ■ Abführmittel

Werden oft dauerhaft eingenommen, um schlanker zu werden. Der permanente Flüssigkeitsverlust führt jedoch zu Kaliummangel, der den Darm immer träger werden lässt.

### ■ Hormone

Rezeptpflichtige Schilddrüsenhormone werden ebenfalls als Schlankmacher missbraucht, da sie den

Stoffwechsel beschleunigen und so den Energieverbrauch erhöhen. Mögliche Folgen: Herzrhythmusstörungen bis zum Infarkt sowie Schlafstörungen.

### ■ Wasserausschwemmende Mittel (Diuretika)

Pflanzliche (z.B. Brennnessel oder Schachtelhalm) oder synthetisch hergestellte Mittel, die Wasser ausschwemmen. Sie werden therapeutisch bei Bluthochdruck oder Ödemen eingesetzt. Über die gesteigerte Wasserausscheidung wird auch das Gewicht kurzfristig reduziert. Lebenswichtige Salze wie Kalium oder Natrium werden dem Körper dabei jedoch entzogen.

Viele Medikamentenabhängige nehmen „ihre“ Tabletten schon vorbeugend. „Ein Teufelskreis“, so der Facharzt, „und ein sicherer Hinweis darauf, dass eine Sucht besteht.“ Wie andere Abhängigkeiten auch, kann Tabletten sucht zum psychischen und physischen Abbau führen. Die Betroffenen ziehen sich sozial zurück, leiden unter Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Schmerzen. „Trotzdem wird das Problem unterschätzt“, weiß der Arzt, „unter anderem, weil die Betroffenen sehr bemüht sind, ihre äußere Fassade zu wahren!“

### Fünf Punkte am Ohr für den leichteren Entzug

Doch es gibt Wege aus der Abhängigkeit. Wer den Teufelskreis durchbrechen will, muss das Mittel entziehen – ein Schritt, den Betroffene oft lange scheuen. Pro-

fessionelle Hilfe und Beratung bieten hier Selbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen, Hausärzte oder Psychiater an.

„Eine medizinische Überwachung der Entgiftungsphase in einer Klinik ist unverzichtbar“, erklärt der Allgäuer Arzt, „da die körperlichen Entzugssymptome gravierend sein können und unter Aufsicht durch teils hohe Dosen verschiedener Medikamente wie Schmerzmittel, Kortison oder entzündungshemmender Mittel gemildert werden müssen!“ Je nachdem, welche Substanz entzogen wird, kann es zu Angstattacken, einem Kreislaufzusammenbruch, Schlafstörungen oder Schmerzen kommen. Die körperliche Entgiftung ist also belastend. Und sie kann dauern, da sich bereits viele Wirkstoffe im Körper abgelagert haben und den Nervstoffwechsel beeinflussen. Als Faustregel gilt: Jedes Jahr der Me-

dikamenteneinnahme verursacht einen Monat Entzugssymptome.

Erst nach der Entgiftung kann die Entwöhnungsphase beginnen, die psychische Loslösung von dem Medikament. Eine Fülle therapeutischer Angebote kann diese Phase unterstützen. „Sinnvoll ist die Kombination aller Maßnahmen mit Akupunktur“, empfiehlt der Mediziner. Hier in der Klinik, so erklärt er, habe man beim Entzug hervorragende Erfahrungen mit einer in den USA entwickelten Suchtakupunktur gemacht. Fünf Ohrakupunkturpunkte werden dabei genadelt, deren Stimulation seelisch und körperlich ausgleichend wirkt und Entzugssymptome reduziert. „Auch die Dauer des Entzugs wird durch die Akupunktur oft deutlich verkürzt“, berichtet er. „In unserem therapeutischen Konzept hat die Suchtakupunktur einen festen Platz!“ ■



# Qi Gong und Tai Chi

## Jenseits der Hektik

Tai Chi und Qi Gong sind traditionelle chinesische Bewegungsmeditationen. Sie wurzeln in der Philosophie des Taoismus und dienen der „Lebenspflege“ – der Gesunderhaltung von Körper und Geist. Die Übergänge zwischen Tai Chi und Qi Gong sind fließend, Übungen und Figuren ähneln sich, wobei Qi Gong eher heilende Aspekte betont und die Kampfkunst Tai Chi auch Elemente der Selbstverteidigung enthält. In der Chinesischen Medizin haben beide ihren festen Stellenwert.



**D**ie Bewegungen des Meisters sind wie Wasser im Wind. Sanft und geschmeidig verwandeln sie sich, gehen auseinander hervor und ineinander zurück. Nichts ist abrupt. Alles fließt. Sein Körper scheint unsichtbaren Wellen zu folgen und wirkt in der Übung, die er präzise und langsam ausführt, schwebend, ja schwerelos wie ein Bild außerhalb von Zeit und Raum. Li Jun, 58, Tai-Chi-Meister, ist konzentriert. Sein Körper, sein Geist sind an einem Ort, den wir im Alltag selten erreichen: im Hier und Jetzt.

Schon als Siebenjähriger hat Li Jun begonnen, die fernöstliche Bewegungskunst des Tai Chi zu stu-

dieren. „Ich lerne noch immer“, sagt der aus Peking stammende und in Deutschland praktizierende Tai-Chi-Lehrer. „Tai Chi und Qi Gong sind wie das Leben selbst, ein endloser Lernprozess.“ Mit seinen Schülern übt er unermüdlich, was bei der Bewegungskunst unerlässlich ist: loslassen, chinesisch *wu wei* – oft übersetzt mit „absichtsloses Tun“.

*Wu wei*, die Lösung von Willen, Anstrengung und Ehrgeiz, sagt Meister Li, sei die Eintrittskarte ins Reich des Tai Chi. Ohne Loslassen, ohne Entspannen seien Tai Chi und Qi Gong nicht authentisch. „Wenn wir beim Üben etwas erzwingen wollen, verfehlen wir das Ziel“, erklärt

**Die Bewegungen beim Qi Gong und Tai Chi sind weich und fließend. Sie fördern das seelische und körperliche Gleichgewicht.**

Li Jun, denn die Übungen sollen den Fluss der Lebensenergie Qi aktivieren. Kann sie nicht frei fließen, werden wir nach der Chinesischen Medizin krank.

### Mit der Kraft der Gedanken das Qi bewegen

„Stell dir vor, einen Regenbogen zu umarmen. Du schwebst in einem heiteren Meer von Farben, du spürst, dass das Qi wie Honig von einer Hand in die andere fließt...“ Die Qi-Gong-Übung *Den Regenbogen bewegen* gehört wie etwa auch *Die Wolken auseinanderschieben* zu den 18 Figuren der Harmonie – festen Bewegungsfolgen, in deren poetischen Namen Bilder anklingen, die der Übende sich vorstellen und in harmonischen Bewegungen nachzeichnen soll. Wahrnehmung und Koordination werden dadurch ebenso geschult wie Konzentration und bewusste Atmung.

Das zeitlupenartige Üben ist dabei wesentlich: Je langsamer die Bewegungen, desto korrekter und gleichmäßiger werden sie ausgeführt, desto mehr verschmelzen Körper und Geist, desto besser lösen sich Energieblockaden. „Die Übungen sollen wie Schwimmen in der Luft sein!“, präzisiert Meister Li das Weiche, Fließende der Formen.

In China sind Tai Chi und Qi Gong heute eine Massenbewegung und auch bei uns hat man ihren Gesundheitsnutzen erkannt. Die Übungen lassen sich im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren und können auch von kranken oder alten Menschen erlernt werden, sie kommen daher oft auch in Reha-Kliniken zum Einsatz. ■

*Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe als weitere Folge zu den Grundlagen der Chinesischen Medizin: Manuelle Medizin.*

## BEWEGTES LEBEN – GESUNDES LEBEN

Durch das Üben von Qi Gong und Tai Chi finden wir unsere Mitte und seelische Ausgeglichenheit wieder. Die fernöstliche Bewegungskunst bessert zudem die Körperhaltung, stärkt

das Immunsystem und ist bei einer Fülle von Erkrankungen hilfreich, insbesondere bei

- Rheuma, Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Tinnitus

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Nervenerkrankungen wie Multiple Sklerose
- Essstörungen wie Magersucht
- Diabetes

# Fußreflexzonenmassage

## Die Füße behandeln – den Körper heilen

Sie ist eine sanfte Heilkunst mit starker Wirkung: die therapeutische Fußmassage. Wie die chinesische Akupunktur, deren Nadeln Reaktionen an entfernten Stellen des Körpers auslösen, gehört sie zu den Reflextherapien. Und wie die Akupunktur sorgt auch die Fußreflexzonenmassage dafür, dass unsere Lebensenergie wieder ungehindert im Körper strömen kann und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

**G**eübt wandern die Fingerkuppen des Therapeuten über die Fußballen seiner Patientin. Sie kennen ihr Spielfeld, sie drücken und schieben, wobei Renate A. ein feines Knistern verspürt, als würden winzige Kristalle im Inneren ihrer Ballen zerdrückt. „Ah! Das tut weh!“, klagt die 38-Jährige, als sich der Daumen des Therapeuten schließlich kraftvoll in einen Punkt an der Innenseite des Fußgewölbes presst. „Gut! Dann sind wir richtig!“, lautet die Antwort des Therapeuten.

Der Mainzer Experte für Fußreflexzonenmassage hat den „neuralgischen“ Punkt gefunden, der Renate A.s Kreuzschmerzen wie ein Echo wiedergibt, da er mit den Lendenwirbeln in Verbindung steht. Er liegt auf einer von vielen Reflexzonen, die sich



wie eine Landkarte über die Fußsohle ziehen und dort, ähnlich wie das Reflexzonensystem am Ohr, unseren gesamten Organismus abbilden.

„Über dieses Mikrosystem am Fuß können wir alle Organe und Körperregionen erreichen und Erkrankungen diagnostizieren und behandeln!“, erklärt der

**Auf den Füßen befinden sich viele Reflexzonen, die mit unseren Organen und Körperregionen verbunden sind.**

Masseur. So befinden sich etwa an den Zehenspitzen die Reflexzonen der Nasennebenhöhlen und der Zähne, die der Halswirbelsäule liegen auf dem Großzehenballen, Herz und Schultergürtel sind auf dem Ballen des kleinen Zehs repräsentiert. Renate A.s Beschwerden im unteren Rücken wird der Therapeut nun durch eine gezielte Druckmassage der Lendenwirbelpunkte am Innenrist des Fußes lindern.

### Chronische Erkrankungen an den Füßen erkennen

Schon vor 4000 Jahren konnte man in China die Wirkung einer Massage an bestimmten Fußpunkten, ein Wissen, aus dem die Tradition südostasiatischer Heilmassagen am Fuß hervorging. Die moderne Fußreflexzonenmassage entwickelte der amerikanische Arzt William Fitzgerald zu Beginn des 20. Jahrhunderts unter anderem auf der Basis chinesischer Massage- und Akupressurtechniken: Auch Fitzgerald hatte entdeckt, dass Bereiche der Fußsohle mit unseren Organen „kommunizieren“ und deren Massage deshalb den Körper beeinflussen kann.

Welche Organe belastet sind, erkennt der Therapeut an den Reaktionen des Patienten: Entstehen bei der Druckmassage Schmerzen, so deutet dies auf Störungen im dazu gehörenden Organ hin. Erfahrene Therapeuten können schon aus der Form der Füße rückschließen, ob bestimmte chronische Leiden vorliegen. So sind etwa Menschen mit einem Hallux valgus, einem nach außen geknickten verdickten Großzehengrundgelenk, meist anfällig für Beschwerden der Schulter- und Nackenmuskulatur. Insbesondere bei Muskelverspannungen und stressbedingten Beschwerden zum Beispiel bei Kopf- und Rückenschmerzen hilft die Fußreflexzonenmassage. ■

### MEHR BALANCE FÜR GEIST UND KÖRPER

Bei der Fußreflexzonenmassage liegt der Patient auf dem Rücken, während der Therapeut mit speziellen Drucktechniken den Fuß massiert. Nervenbahnen und Energiefluss werden so ange-regt. Die Fußreflexzonenmas-sage hilft bei einer Vielzahl körperlicher Beschwerden.

Darüber hinaus dient sie vor allem

- der Entspannung,
- der Regeneration und Vita-lisierung,
- dem Abbau von Stress,
- der Anregung des Stoff-wechsels.

In der Regel genügen sechs bis 12 Einzelsitzungen, um

eine Besserung oder Heilung zu erzielen. Wie auch bei anderen Naturheilverfahren kann zu Beginn der Behand-lung eine Verschlechterung der Beschwerden eintreten. Sie ist Zeichen dafür, dass die Therapie anschlägt und wird später von einer Verbesse-rung abgelöst.

## SÜSSES SALZ UND KLINGENDE BRÖTCHEN

Riechen – Sehen – Schmecken... Dass diese Sinne beim Essen eine Rolle spielen, bestreitet niemand. Doch Hören? „Ja!“ sagt der Lebensmitteldesigner Martin Hablesreiter. Das Geräusch, das ein Nahrungsmittel beim Kauen erzeugt, sei enorm wichtig: Brot, Breze, Bratwurst müssen beim Reinbeißen knuspern und knacken, das steigert unseren Appetit. Doch am liebsten mögen wir dumpfe, nicht zu laute Töne, etwa den Klang von Keksen oder Kuchen.

„Beim Essen wollen wir was erleben!“, meint Hablesreiter, der sich mit der Gesamtwirkung von Speisen beschäftigt. Schlemmen ist für uns so essenziell wie Schmusen: Verführerisch muss Essen sein und alle Sinne anregen, wenn es uns richtig schmecken soll. Gebot Nummer zwei lautet daher: Die Augen essen mit.

Grün, Gelb und Rot machen Lust. Je bunter die Speise, desto anziehender – Paprika im Salat lässt diesen viel

schmackhafter erscheinen. Tabu dagegen sind Blau und Schwarz: Nur Kinder lieben blaues Schlumpfeis.

Beim Geschmack selbst lassen wir uns leicht verwirren. So schmeckt Kuchen süßer, wenn ein wenig Salz im Teig ist und nach dem Verzehr von scharfem Chili blicken die Geschmacksknospen auf unserer Zunge gar nicht mehr durch: Süß, sauer, bitter können sie dann kaum noch unterscheiden. Ein Loblied daher auf die Nase, die so viel mehr kann und sich nicht so leicht hinter Licht führen lässt.

Die wahre Überraschung aber zum Schluss:

Am meisten – zu 65 Prozent – wird unser Vergnügen am Essen von der Konsistenz der Speisen beeinflusst. Interessant sind vor allem Kontraste wie die Kombination von Hartem und Weichem: Praline in Nusskrokant getaucht, mit einer knusprigen Waffel darunter und einem weichen Kern zähflüssiger Creme...



Auch auf Aussehen und Konsistenz kommt es beim Essen an.

## HONIG – MEDIZIN, DIE SCHMECKT

Cremeriger weißer Klee Honig, dunkler Waldhonig, bernsteinfarbener Akazienhonig... Mit Honig süßten schon Steinzeitmenschen und in der Antike galt er gar als Elixier für Unsterblichkeit. So vielfältig wie die Blüten ist auch sein Geschmack würzig, blumig oder mild.



Doch Honig ist mehr als nur Nascherei, er wirkt auch heilend. Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung mischten schon im Mittelalter Klosterfrauen ihren Salben Honig bei. Nach der chinesischen Diätetik bewegt Honig das Qi, stärkt die Lunge und wirkt entgiftend.

## ROTKOHL SALAT MIT SCHAFSKÄSE UND HONIGDRESSING

für 4 Portionen:

1 kleiner Rotkohl  
2 Zitronen  
4 EL Walnussöl  
2 EL Honig  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
300 g Schafskäse  
100 g gehackte Walnüsse

Die äußeren welken Blätter vom Rotkohl entfernen, Strunk abschneiden, Kohl vierteln und mit dem Messer sehr fein schneiden.  
Den Zitronensaft mit Öl, Pfeffer, Salz und Honig verrühren, über den Rotkohl gießen und gut vermischen. Etwa eine Stunde durchziehen lassen.  
Den Schafskäse zerbröckeln oder in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Walnusskernen auf dem Salat verteilen.

## Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publimed 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: Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie (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: publimed 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 Arzneikräutertherapie, 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.