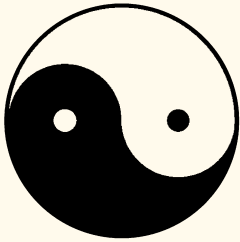


# Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



*Liebe Leserin,  
Lieber Leser,*

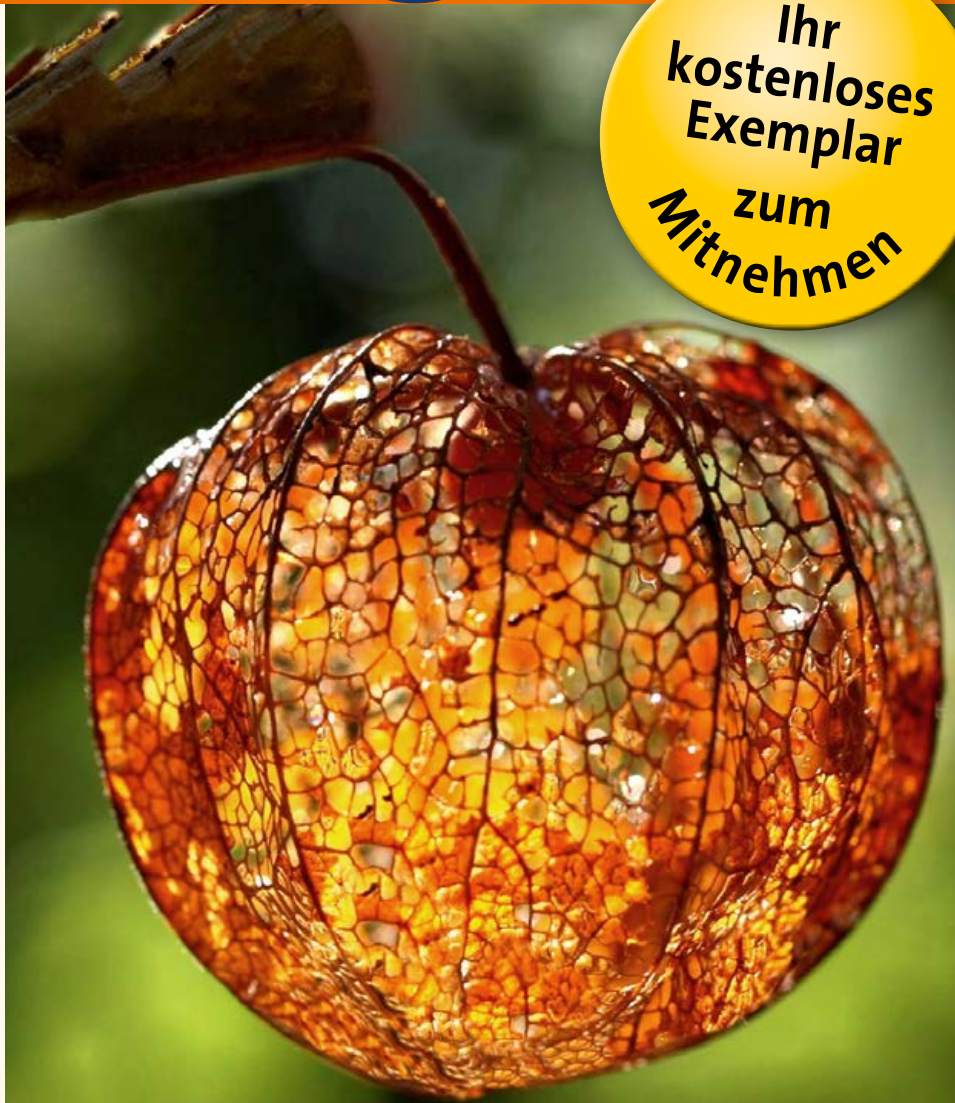
die Chinesische Medizin ist rund 3.000 Jahre alt und zugleich aktuell. Denn sie sieht den Menschen als Ganzes – ein Konzept, das sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durchsetzt.

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!

Ihr  
kostenloses  
Exemplar  
zum  
Mitnehmen



## In Gleichklang kommen

- **Lumbago**  
Problemzone unterer Rücken
- **Serie: Grundlagen der Akupunktur**  
Mehr als nur eine Therapie
- **Unerfüllter Kinderwunsch**  
Warten auf ein Baby

## SCHNELLERE GENESUNG NACH DARM-OP

Die Behandlung mit Elektroakupunktur kann nach einer Darmoperation die Wiederherstellung der Peristaltik, also normaler Magen-Darm-Bewegungen beschleunigen, wie eine amerikanische Studie jetzt gezeigt hat. Aufgabe dieser Bewegungen ist der Transport des Inhalts von Magen und Darm. 40 Patienten, die wegen bösartiger Tumore am Darm operiert worden waren, nahmen an der Studie teil. Sie wurden zwei Gruppen zugeteilt, die entweder

Elektroakupunktur oder eine Sham-Elektroakupunktur an unwirksamen Körperpunkten erhielten.

Die Auswertung zu verschiedenen Funktionen wie etwa Magen- und Darmgeräusche oder die Beförderung der Nahrung durch den Darm ergab, dass sich bei den mit Elektroakupunktur behandelten Patienten die Peristaltik im Vergleich zur Sham-Gruppe eindeutig verbessert hatte – ein wichtiger Schritt hinsichtlich einer Normalisierung nach dem Eingriff.

	Seite
<b>Aus der Forschung</b>	<b>2</b>
<b>Lumbago</b> Problemzone unterer Rücken	<b>3</b>
<b>Serie: Grundlagen Akupunktur</b> Mehr als nur eine Therapie	<b>6</b>
<b>Unerfüllter Kinderwunsch</b> Warten auf ein Baby	<b>7</b>
<b>Die letzte Seite</b>	<b>8</b>

Fotos: Grace Winter/pixelio (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), Rolf Handke/pixelio (3), JenaFoto24/pixelio (4), DAK (5), Johanniter (6), Kristin Gründler/fotolia, Simone Hainz/pixelio (7), Rainer Sturm/pixelio, Joujou/pixelio (8)

## TAI CHI STÄRKT LUNGE UND ATMUNG

In einer aktuellen Studie nahmen chinesische Wissenschaftler den Einfluss von Tai Chi auf die Symptome der obstruktiven Lungenerkrankung COPD (Chronic Obstructive Pulmonal Disease) ins Visier. Da diese sehr häufig bei Rauchern auftritt, wird sie auch als

„Raucherlunge“ bezeichnet. Sie äußert sich mit Husten, Auswurf und Atemnot bei körperlicher Belastung.

An der Studie nahmen 206 COPD-Patienten in drei Gruppen teil: Gruppe A übte sechs Monate lang regelmäßig Tai Chi, Gruppe B traf sich über die gleiche Zeit zum Walking,

die Kontrollgruppe C unternahm nichts. Am Ende stellte sich bei der Tai-Chi-Gruppe eine klare Verbesserung der Bewegungsfähigkeit und Belastbarkeit ein, die sich auch darin äußerte, dass eine Laufstrecke in 17 Prozent weniger Zeit zurückgelegt wurde als zu Beginn der Studie. In den

Gruppen B und C hatte sich hier nichts verändert.

Gemessen wurde zudem die expiratorische Vitalkapazität, also die Luftmenge, die bei größter Einatmung auf einmal ausgeatmet werden kann. Auch hier hatte sich die Kapazität bei der Tai-Chi-Gruppe um 11 % verbessert.

## QI-GONG-ÜBUNG: HIMMEL UND ERDE VERBINDEN

Diese Übung öffnet die Energiebahnen, bringt das Qi ins Gleichgewicht und hilft, die kosmische Energie in die eigene zu verwandeln. Körper und Geist kommen in Einklang.



**1. Beide Hände auf gleicher Höhe vor dem Dantien, dem Energiefeld knapp unterhalb des Bauchnabels halten. Die Handflächen zeigen nach oben. Tief und entspannt einatmen und die Hände der Mittellinie des Körpers entlang bis über den Kopf nach oben führen.**



**2. Die Handflächen nun nach oben drehen und dabei der inneren Vorstellung folgen, durch die Bewegung die Erdenergie nach oben zu leiten und die Energien des Himmels und der Erde miteinander zu verbinden. Den Blick dabei stets nach vorne richten.**



**3. Rücken und Hinterkopf sanft nach oben strecken und dehnen, beim Ausatmen die Hände trennen und seitlich kreisförmig nach unten führen. Arme und Ellenbogen sind rund und entspannt. Die Himmelsenergie nach unten leiten und nun im Dantien sammeln.**

In unserem nächsten Heft finden Sie die Übung: „Das innere Juwel befreien“.

Aus: Angelika Volmer: Die sieben Schätze des Inneren Qi. Zu beziehen über [www.japanischemedizin.de](http://www.japanischemedizin.de).

## MIGRÄNE ADE

Eine amerikanische Studie mit 59 Migränepatienten nahm die Wirkung von Akupunktur unter die Lupe. Vier Wochen lang wurden die Studienteilnehmer zunächst zweimal wöchentlich an Standardpunkten genadelt, anschließend weitere vier Wochen noch einmal pro Woche.

Nach Ablauf der Untersuchung konnten sich die Migränegeplagten mehr als glücklich schätzen: Bei allen waren sowohl die Häufigkeit der Attacken als auch die Intensität der Schmerzen klar zurückgegangen. Dieser positive Effekt hielt auch noch zwölf Wochen nach Ende der Studie an.

# Lumbago

## Problemzone unterer Rücken

Er ist wie ein Messerstich aus dem Hinterhalt – der Hexenschuss. Die massive Schmerzattacke gehört mit einigen anderen Beschwerden im Rücken zum sogenannten Lumbago-Syndrom, einem der häufigsten Rückenleiden, das meist auf Störungen der Muskulatur zurückgeht. Die beste Medizin ist körperliche Bewegung, doch auch Medikamente und Krankengymnastik kommen zum Einsatz. Vielversprechend ist jedoch die Akupunktur: Bei Rückenschmerzen ist sie konventionellen Therapien nachweislich überlegen.

**H**alb sieben Uhr früh. Wie jeden Morgen bestreitet Thorsten B. am offenem Fenster seine gewohnte Aufwachtgymnastik. Ein paar Kniebeugen, Dehnungsübungen, alles wie immer. Doch beim routinemäßigen „Beckenlift“, einer Übung für die Rückseite der Beine, geht irgendwas schief: Bei einer allzu ruckartigen Bewegung schießt dem 43-Jährigen ein so heftiger Schmerz in den Rücken, dass er sich schlagartig kaum noch rühren kann. „So etwas hatte ich noch nie“, erzählt Thorsten B., der zurzeit für einen Triathlon-Wettkampf trainiert und jede freie Minute auf dem Fahrrad sitzt.

Und nun das! Sofort verfällt der Sportler in eine nach vorne gebeugte Schonhaltung, denn nur so ist der Schmerz erträglich. Fünf Tage lang quält er sich herum. Ein Schmerzmittel aus der Apotheke hilft wenig, an normales Arbeiten ist nicht zu denken – da Thorsten B. Freiberufler ist, braucht er keine Krankschreibung und will sich den Gang zum Arzt erspa-

ren. Doch seine Frau drängt ihn täglich. Fünf Tage lang sträubt er sich. Erst als sich am sechsten Tag immer noch nichts ändert, kommen Thorsten B. Zweifel. Könnte es womöglich ein Bandscheibenvorfall sein? Wird er am Triathlon so überhaupt teilnehmen können?

### Heftig, doch meist harmlos

Thorsten B. entschließt sich, nun doch einen Facharzt aufzusuchen – ein umständliches Unterfangen, denn der sonst so Sportliche kommt kaum ins Auto. Nach einer gründlichen manuellen Untersuchung ist dem Orthopäden klar, wo es bei dem 43-Jährigen hakt: Sein Patient ist zwar insgesamt gut durchtrainiert, doch die Rückenmuskulatur ist schwach, sehr verspannt und an vielen Stellen druckempfindlich. Dazu kommt eine Wirbelblockade im Lendenwirbelbereich – sie ist die Ursache des akuten Schmerzes.

Thorsten B. leidet unter einer klassischen Lumbalgie, also unter Schmerzen im unteren Rücken

im Bereich der Lendenwirbel. „Probleme in diesem Teil des Rückens sind ausgesprochen häufig und können sehr unangenehm sein“, erklärt der Orthopäde. „In den meisten Fällen sind sie aber ungefährlich, weshalb wir sie auch als unkompliziert bezeichnen.“ Fast immer verschwinden die Beschwerden bei Lumbago nach wenigen Tagen bis maximal vier Wochen von selbst.

Die Betroffenen haben es „im Kreuz“ oder sie klagen über „Hexenschuss“ – der Begriff spielt auf den oft urplötzlich einschließen-

Die wesentliche Voraussetzung für einen starken Rücken ist eine kräftige und harmonisch ausgebildete Muskulatur.

den Schmerz an und geht zudem auf den mittelalterlichen Aberglauben zurück, dass übernatürliche Wesen wie Hexen oder Elfen den Menschen durch einen Pfeilschuss krank machen. Die Auslöser sind jedoch in der Regel banal: alltägliche Bewegungen wie Heben, Drehen oder Bücken. Allerdings muss der Hexenschuss nicht unbedingt abrupt und übergangslos auftreten, oft entwickelt er sich auch allmählich. Eine falsche oder einseitige Körperhaltung kann den Schmerz so

sehr verschlimmern, dass die Betroffenen glauben, es stecke ein schwerer Bandscheibenvorfall oder eine andere ernste Erkrankung dahinter.

#### Der Ischiasnerv kann gereizt sein

Doch „nur ganz selten steckt etwas Schwerwiegendes wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall hinter dem Hexenschuss“, weiß der Orthopäde. „Meist ist eine starke Muskelverspannung verantwortlich.“ Strahlen die Schmerzen in das Bein aus, ist dies ein Hinweis darauf, dass der

Ischiasnerv mit betroffen ist, der Arzt spricht dann von einem Ischiassyndrom oder einer Ischialgie. Der Ischiasnerv ist der mächtigste Nerv des Körpers. Er entspringt im Rückenmark im Bereich des vierten Lendenwirbels und zieht sich über das Gesäß, die Rückseite des Oberschenkels bis zur Kniekehle und zum Fuß.

„Eine radikuläre Schmerzausstrahlung, also eine Reizung des Ischiasnervs, kann ganz leicht passieren“, sagt der Orthopäde, „da genügt oft schon eine kleine, ungeschickte Bewegung, so dass es im Anschluss zu einer Wirbel-



## Ich kann wieder alles ohne Hilfe machen

### Interview

Claudia Friese, 49 Jahre, ist als Zeitungsausträgerin viel auf den Beinen. Die Rückenschmerzen haben sie massiv eingeschränkt.

#### Wann hatten Sie erstmals diese Schmerzen im Bein?

! Angefangen hat es im Dezember 2013. Da habe ich plötzlich einen ziehenden Schmerz hinten am rechten Oberschenkel bekommen, anfangs vor allem, wenn ich viel gearbeitet habe. Es ist dann immer schlimmer und schlimmer geworden, der Schmerz hat von der Po-Backe bis runter in die Ferse gezogen.

#### Waren Sie wegen der Beschwerden beim Arzt?

! Ja natürlich. Zuerst bei meiner Hausärztin, die hat gesagt, es ist höchstwahrscheinlich der Ischiasnerv, besser gesagt, eine Entzündung in dem Nerv. Ich habe Schmerzmittel bekommen, die auch gegen die Entzündung wirken sollten, aber bei mir hat das nicht viel genützt. Die Hausärztin hat mich dann zum Orthopäden geschickt und der hat gefragt, ob ich denn auch Rückenschmerzen habe.

Aber ich hatte ja nichts am Rücken, deshalb war dann auch der Orthopäde der Meinung, dass die Schmerzen wohl vom Ischiasnerv kommen.

#### Wurden Sie außer mit Schmerzmitteln auch noch anders therapiert?

! Ich war parallel zur Hausärztin auch bei einem Chiropraktiker. Der hat gedacht, bei mir ist irgendwas eingeklemmt, eine Wirbelblockade oder so, und hat mich mit bestimmten Griffen behandelt. Aber geholfen hat das nicht. Dann war ich wie gesagt beim Orthopäden und der hat mich zum Röntgen und in die Röhre geschickt. Auf den Kernspindeln hat man dann sehr schön gesehen, dass ich eine Bandscheibenvorwölbung an einem Lendenwirbel habe. Mein Orthopäde hat die Vorwölbung aber nicht als Bandscheibenvorfall gedeutet. Das hat mich ein bisschen verwirrt.

#### Und dann hat man Ihnen Akupunktur empfohlen?

! Ja, aber davor habe ich es nochmals mit manueller Therapie versucht, die Schmerzen sind dadurch aber noch schlimmer geworden und ich habe alles abgebrochen. Erst dann kam ich zu einer anderen Allgemeinärztin, die Akupunktur macht. Sie hat mich auch zu einem Spezialisten geschickt, der mit mir alle möglichen Tests gemacht hat, zum Beispiel musste ich auf Zehe- und Zehenspitzen laufen. Daran hat der Arzt gesehen, dass meine Beschwerden doch von einem Bandscheibenvorfall kommen, dass aber auch der Ischiasnerv entzündet ist.

#### Wie hat die Akupunktur gewirkt?

! Ungefähr nach der dritten oder vierten Behandlung habe ich gemerkt, dass sich die Muskulatur lockert und der Schmerz leichter wird. Wissen Sie, ich war ja so was von verspannt, ich konnte

ja nicht mal mehr vom Sofa zum Tisch gehen, ohne dass ich massivste Schmerzen im Oberschenkel hatte. Das waren richtige Muskelkrämpfe. Bei jedem Schritt war ich verspannter. Durch die Akupunktur ist das viel, viel besser geworden, so dass ich dann auch wieder mit Massagen und Muskelstärkenden Übungen angefangen habe.

#### Und wie geht es Ihnen inzwischen?

! Es ist kein Vergleich zu vorher! Ich kann zwar keine kilometerweiten Märsche absolvieren, aber im Haushalt mache ich wieder alles selbst. Vorher mussten mir immer mein Mann oder meine Tochter helfen. Am Anfang habe ich zweimal die Woche Akupunktur gekriegt, jetzt nur noch einmal. Bis jetzt sind es zwölf Sitzungen und ich mache erstmal mit einer Behandlung pro Woche weiter, weil es mir dadurch wirklich viel besser geht.

blockade und dadurch zu starken Schmerzen kommt.“

### Rückenschmerz ist nicht gleich Rückenschaden

Um die Ursachen der Lumbago-Beschwerden zu verstehen, hilft ein Blick auf den Aufbau der Wirbelsäule. Die 24 beweglichen Wirbelkörper werden von Muskeln und Bändern zusammengehalten und schützen das im Wirbelkanal liegende Rückenmark und dessen empfindliches Nervengewebe, das sich von hier aus in alle Körperregionen verzweigt. Wird der Ischiasserv eingeeengt und gereizt – etwa aufgrund von Verspannung, Überlastung oder Verkühlung, kommt es zum Symptombild der Ischialgie.

Auch eine schwache Rückenmuskulatur begünstigt Nervenirritationen. Eher selten drückt ein Discus-Prolaps, also eine verschobene Bandscheibe auf das



Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen und neun bis zehn starren Wirbeln. Die beweglichen Wirbel sind durch Bandscheiben, Wirbelgelenke und Bänder miteinander verbunden und sorgen so für die Flexibilität des Rückens.

Nervengewebe, doch führt dies nicht immer zu Beschwerden. Oft sind Menschen mit nachgewiesenem Bandscheibenvorfall schmerzfrei, während andere ohne Prolaps unter starken Schmerzen leiden. „Die Muskelverspannungen“, erklärt der Orthopäde, „gehen vor allem auf Fehlhaltungen, ständige einseitige Belastung, schwere körperliche Arbeit, seelischen Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht oder zu viel Sitzen zurück. Generell muss man sagen, dass der Bewegungsmangel, der unseren Lebensstil prägt, ein entscheidender Grund für die hohe Verbreitung von Rückenschmerzen ist.“

### Akupunktur entspannt die Muskulatur

Eine ausgewogene Bewegung ist also die wirksamsten Strategien gegen Rückenschmerzen. Sind die Beschwerden hartnäckig und gehen nicht von selbst zurück, behandeln Orthopäden mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln. Darüber hinaus lindert Krankengymnastik den Schmerz, bei der vor allem Dehn- und Kräftigungsübungen die Rückenmuskulatur lockern und stärken sollen. Die Übungen müssen aber unbedingt über längere Zeit zu Hause fortgeführt werden.

Thorsten B. freilich erhält eine Therapie, die sich in einer großen Studie der Krankenkassen, der Gerac-Studie, bei Rückenschmerzen als deutlich effektiver erwiesen hat als herkömmliche Methoden: die Akupunktur. Die chinesischen Nadeln lösen bei Thorsten B. die schmerzhafteste Verspannung, Schon nach der dritten Behandlung geht es ihm deutlich besser, da sich durch die Muskellockerung nun die Wirbelblockade manuelltherapeutisch auflösen lässt. Bis zur vierten Nadelung nimmt er noch Schmerzmittel, doch dann verschwinden seine Beschwerden sang- und klanglos. ■

## KEINE CHANCE FÜR RÜCKENSCHMERZEN: DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Die Faustregel für einen gesunden Rücken lautet: Bewegung. Hierbei ist allerdings ein Wechsel von Spannung und Entspannung wichtig. Vorsicht: Auch bei akuten Beschwerden tun allzu viel Schonung oder gar tagelange Bettruhe dem Rücken nicht gut – besser ist es, so schnell wie möglich die alltäglichen Tätigkeiten wieder aufzunehmen. Außerdem helfen die folgenden Tipps, den Rücken zu stärken und Schmerzen vorzubeugen:

- Nicht mit gebeugtem, sondern stets mit geradem Rücken heben und tragen. Beim Vorbeugen in die Knie gehen und auch hier versuchen, den Rücken möglichst lange gerade zu halten.
- Einseitige Belastungen vermeiden, das Gewicht stets gleichmäßig verteilen.
- Nie länger als 30 Minuten in derselben Position verharren – Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Bei langem Sitzen den Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorn geneigter Sitzfläche benutzen. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Übergewicht abbauen.
- Auf entspannende Pausen achten.
- Sport treiben – das stärkt den Rücken und unterstützt das Abnehmen.
- Kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen. Die Treppe statt den Aufzug benutzen.
- Gehen, Schwimmen und Radfahren stärken die Muskulatur.

# Serie: Grundlagen der Akupunktur

## Mehr als nur eine Therapie

Beim Stichwort Akupunktur stellt sich sofort das Bild zarter Nadeln ein, die an unsichtbaren, doch sorgfältig ausgewählten Körperpunkten gesetzt werden, um Beschwerden auf sanfte Weise zu lindern. Weniger bekannt ist dabei, dass die Reizung der insgesamt rund 400 Akupunkturpunkte weit mehr bewirken kann. In unserer neuen Serie zur Akupunktur stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Wirkweisen und Formen vor.

**D**ie Jahrtausende alte Akupunktur und ihre modernen Varianten helfen bei vielen Beschwerden – oft besser als konventionelle Methoden, wie zahlreiche Studien beweisen. Doch die Nadeln werden darüber hinaus auch zur Vorbeugung oder mit dem Ziel eingesetzt, eine Verschlimmerung bereits beste-

### Symptome behandeln

Es zwickt im Knie, der Kopf schmerzt, der Ellbogen tut weh – bei diesen und anderen Beschwerden ist Akupunktur angezeigt. Der symptomorientierte Einsatz der Methode gerade bei Schmerzen, etwa bei Kniegelenksarthrosen, Tennisarm oder Neuralgien ist weithin bekannt. Wichtige Einsatzgebiete sind zudem vegetative Probleme wie Schlafstörungen oder Beschwerden bei inneren Erkrankungen.

Die Akupunktur wird heute vielfach auch von der Schulmedizin anerkannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) listet allein 50 Beschwerdebilder auf, bei denen Akupunktur hilft.

### Erkrankungen vorbeugen

Die Nadelmethode dient neben der Heilung auch der Prävention. So reduziert sie vor allem chronischen Stress und beugt dessen gefährlichen Folgen wie Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt vor. Nachweislich senkt Akupunktur die Werte bestimmter Stressmarker im Blut, was auch subjektiv spürbar ist: Die meisten Menschen fühlen sich während der Behandlung herrlich entspannt.

Liegen bereits Erkrankungen vor, kann Akupunktur das Vorschreiten aufhalten. Auch ein

operativer Eingriff wie etwa der Ersatz eines Kniegelenks kann durch die Nadeln oft hinausgezögert oder in einigen Fällen ganz erspart bleiben.

### Akupunktur in der Rehabilitation

Nach einer Operation oder einem Schlaganfall können gestörte Funktionen durch Akupunktur meist deutlich schneller wiederhergestellt werden. Gerade bei Schlaganfallpatienten bewirken die Nadeln sehr oft einen überraschend schnellen Rückgang der Lähmungserscheinungen, wenn herkömmliche Maßnahmen erfolglos blieben. Generell unterstützt die Akupunktur andere Reha-Maßnahmen und es tritt eine rasche Besserung ein.

### Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen

Im Rahmen einer Akupunkturbehandlung werden häufig auch die seelischen Hintergründe angegangen, die hinter den körperlichen Symptomen stecken. Im Bereich der Psychosomatik kommt die Akupunktur daher häufig zum Einsatz.

Liegen beispielsweise Schmerzen im Nacken vor, werden durch die entspannende Wirkung der Nadeln nicht nur verhärtete Muskeln gelockert, sondern oftmals lösen sie auch die verhärteten Gefühle, die sich in der verkrampften Muskulatur äußern. Besonders geeignet ist hier die Triggerpunkt-Akupunktur, eine Variante, die speziell an den Schmerzpunkten ansetzt. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr zur Triggerpunkt-Akupunktur.



Ob zur Linderung von Schmerzen oder vorbeugend – Akupunktur ist vielseitig einsetzbar.

hender Krankheiten zu verhindern. Mehr noch: Akupunktur beschleunigt die Genesung nach schweren Erkrankungen und Operationen, sie vitalisiert, stärkt die Gesundheit ganz allgemein und wird gezielt auch im psychosomatischen Bereich angewandt.

Die chinesischen Nadeln können also mehr als „nur“ heilen: Sie sorgen dafür, dass wir gesund bleiben! Aufgrund ihrer zahlreichen Möglichkeiten greifen Therapeuten heute mit ganz verschiedenen Zielsetzungen auf die Methode zurück:

# Unerfüllter Kinderwunsch Warten auf ein Baby

Kinder gehören für viele Paare zum gemeinsamen Leben, doch oft lässt der Klapperstorch auf sich warten. Bleibt der Kinderwunsch unerfüllt, ist dies oft eine schwere Belastung, nicht selten scheitert die Beziehung daran. Die moderne Medizin hat viele Möglichkeiten, Paaren endlich zum Baby zu verhelfen – oft freilich nicht ohne Nebenwirkungen. Doch es gibt auch sanftere Wege zur Schwangerschaft – die Chinesische Medizin gehört dazu.



Ein Baby – für viele Paare nicht wegzudenken aus einer glücklichen Familie. Doch nicht immer geht der Wunsch in Erfüllung.

**E**igentlich glaubte Anja L. nicht mehr, je ein Kind zur Welt zu bringen. „Ich habe überall glückliche Mütter mit drolligen Babys gesehen und war immer nur traurig!“, sagt die 35-jährige Arzthelferin aus Berlin. „Nach zwei Fehlgeburten und fünf Jahren fruchtloser Versuche hatten mein Mann und ich kaum noch Hoffnung!“

Zweimal hatte Anja L. ein Kind früh verloren, in der achten und zehnten Woche. Ihre Frauenärztin

riet deshalb zur Hormontherapie. Doch Anja L. wollte keine Stimulation der Eierstöcke, zumal bei ihr hormonell an sich alles stimmte. Als Arzthelferin wusste sie, wie strapaziös eine solche Behandlung sein konnte. Das schreckte sie ab. Doch das ersehnte Baby beherrschte zunehmend ihre Gedanken. „Ich fühlte mich schuldig“, sagte sie. „Unser Eheleben drehte sich zwanghaft nur noch um Sex nach Plan – von Lust konnte keine Rede mehr sein!“

Bleibt ein Paar kinderlos, liegen die Gründe nur in 30 bis 40 Prozent bei der Frau und genauso häufig beim Mann. Manchmal sind auch beide betroffen oder es ist gar keine Ursache erkennbar.

## Nicht immer liegt es an der Frau

Weibliche Unfruchtbarkeit geht meist auf hormonelle Störungen zurück, gefolgt von Myomen oder dem Verschluss der Eileiter. Auch Stress und psychische Blockaden können sie bedingen. Bei Männern steckt oft eine verminderte Spermienqualität dahinter.

Die Schulmedizin behandelt in der Regel mit Hormonen oder einer Operation. Zudem steht das gesamte Repertoire einer künstlichen Befruchtung zur Verfügung. Anja L. entschied sich für die Chinesische Medizin, die nicht einzelne Ursachen, sondern den ganzen Menschen sieht. Sie und ihr Mann erhielten fruchtbarkeitsregulierende Heilkräuter. Anja L. wurde zudem akupunktiert. Mit Erfolg: Ein gutes Jahr später kam ihr kleiner Tim zur Welt. ■



## HORMONELLE PROBLEME – HÄUFIGSTE URSACHE FÜR KINDERLOSIGKEIT BEI FRAUEN

Neben einer gründlichen körperlichen Untersuchung gehört die Bestimmung wichtiger Hormone zum Basis-Check bei unerfülltem Kinderwunsch. Folgende Hormone können gestört sein:

- **Östradiol** steuert den monatlichen Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut und bereitet sie so für eine Empfängnis vor.
- Das **Luteinisierende Hormon (LH)** wird unter anderem für den Eisprung benötigt. Das **Follikelstimulierende Hormon (FSH)** lässt die Eizelle dann reifen.
- Ein erhöhter **Prolaktin-** oder **Androgenspiegel** kann den Eisprung verhindern.
- Das **Anti-Müller-Hormon** gibt Auskunft über die Menge der reifungsfähigen Eizellen.
- Das **Thyroidea stimulierende Hormon (TSH)** ist für die Schilddrüsenfunktion zuständig. Eine Unterfunktion der Schilddrüse durch zu viel TSH ist bei Kinderwunschpatientinnen oft anzutreffen.

## BACKPULVER KANN MEHR ALS BACKEN

**E**s zaubert den Kuchen luftig und schön locker, doch damit ist sein Repertoire noch längst nicht erschöpft. Backpulver ist auch im Haushalt ein Allroundtalent. Sogar putzen kann man damit!

Um die Fähigkeiten des Triebmittels zu verstehen, ist etwas chemisches Wissen nötig: Backpulver ist eine Mischung aus Natriumhydrogencarbonat (besser bekannt als Natron), Kaliumhydrogencarbonat und einem Säuerungsmittel. Sobald es mit Feuchtigkeit in Kontakt kommt, beginnt es zu sprudeln und bildet Kohlendioxid. In Verbindung mit der Hitze beim Backen beginnt Backpulver deshalb zu „sprudeln“, also kleine Gasbläschen zu bilden, die den Teig aufgehen lassen.

Genau diesen Bläschen verdankt Backpulver auch seine Vielseitigkeit, etwa dabei Schmutz zu entfernen. Hartnäckige Flecken auf weißen Küchenmöbeln oder in Badezimmerfugen verschwinden mithilfe von Backpulver im Nu: Die Fugen der Badezimmerflie-

sen einfach nass machen, Backpulver drüber streuen und eine halbe Stunde ruhen lassen, dann schrubben und die Fugen werden wieder schneeweiß.



Backpulver eignet sich auch zum Putzen in Bad und Küche.

Als Bleichmittel dient Backpulver auch bei weißer Wäsche und sogar die Zähne macht es, regelmäßig angewendet, weiß. Außerdem: Zwei Päckchen Backpulver mit einer halben Tasse Essig vermischt befreien einen verstopften Abfluss. Doch während das Gemisch sprudelnd im Rohr arbeitet, muss der Abfluss verschlossen bleiben. Nach einer Stunde ist die Verstopfung beseitigt.

## BLEICH UND BITTER, ABER KÖSTLICH

**C**hikorée, die bitter schmeckende Knospe der Zichorienwurzel, wurde vor rund 150 Jahren erstmals in Belgien kultiviert. Wie Endivien, Artischocken oder Löwenzahn gehört er zur Familie der Korbblütler und ist wie seine Verwandten reich an gesunden Bitterstoffen. Die wirken heilend bei hohem Blutdruck sowie Magen-, Gallen- und Verdauungsproblemen.

Doch das knackige Wintergemüse hat durchaus noch mehr zu bieten:

Die Vitamine A und C, Mineralien wie Kalium, Phosphor und Kalzium und zudem einen feinen Geschmack!

Gedünstet oder als Salat bereichern die weißlich-gelben Blätter den Speiseplan auch in China.

Dort liebt man ihn zudem wegen seiner Appetit anregenden, Yin stärkenden Eigenschaften.



## CHICORÉE MIT ROTER BETE UND APFEL

Rezept für 4 Portionen

300 g Chicorée  
250 g gekochte Rote Bete  
2 EL Obstessig  
4 EL natives Olivenöl  
Prise Meersalz  
1 großer Apfel  
50 g geröstete Pinienkerne

Chicorée waschen, Apfel schälen und beides in feine Streifen schneiden. Gekochte Rote Bete klein würfeln. Aus Obstessig, Salz und Olivenöl nun die Salatsauce anrühren. Geschnittenen Chicorée, Apfelstreifen und Rote-Bete-Würfel vorsichtig untermischen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

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

**VERLAG:** publi<sup>med</sup> 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](mailto:dm@druckmedien.de)

**KONZEPT:** Schreiber & Partner

Verlagsberatung, München

[schreiber@verlagsberatung.de](mailto: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.

## Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

### Ein wahrer Tausendsassa

Er ist einer der wichtigsten Akupressurpunkte und gilt als so genannter Meisterpunkt, an dem sich die Energie Qi konzentriert. Magen 36 liegt vier Finger breit unter der Kniescheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel. Der Punkt stärkt ganz allgemein die Gesundheit. Im Wesentlichen harmonisiert er jedoch den Magen-Meridian und wirkt daher bei allen Magen-Darm-Erkrankungen. Seine Massage regt überdies das Immunsystem an, hilft bei schmerzhaften Funktionsstörungen der Knie und bei Erschöpfung.

