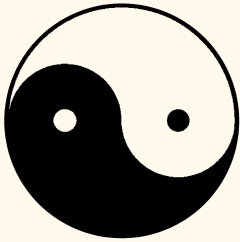


Akupunktur magazin

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

Kräfte freisetzen

- **Allergisches Asthma**
Atemlos – wenn die Luft wegbleibt
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Die reinigende Kraft des Löwenzahns
- **Schwindel**
Karussell im Kopf

NADELN HELFEN BEI ERSCHÖPFUNG

Die Ursachen des chronischen Erschöpfungssyndroms (CFS) sind nicht vollständig geklärt und die Therapie ist oft schwierig. Ob Akupunktur hier positiv wirkt, untersuchte aktuell eine koreanische Studie mit 150 CFS-Patienten.

Die Teilnehmer wurden drei Gruppen zugeordnet: Gruppe A erhielt ergänzend zur üblichen Therapie vier Wochen lang zehnmal klassische Körperakupunktur, Gruppe B ebenfalls zehnmal Sa-am-Akupunktur, eine koreanische Variante, bei der jeweils nur vier Nadeln gesetzt werden. Die dritte, also die Kontrollgruppe, erhielt

ausschließlich die standardmäßige Behandlung der Symptome. Anhand von Skalen stuften die Teilnehmer den Schweregrad sowie die auftretenden Beschwerden wie Depressionen oder Stresszustände ein.

Fünf Wochen nach Studienbeginn zeigte sich der stärkste Rückgang der Erschöpfungssymptome zunächst in der Gruppe A. 13 Wochen nach Studienbeginn waren die Schmerz- und Stresswerte in den Gruppen A und B signifikant niedriger als in der Kontrollgruppe, in Gruppe B waren zudem die Depressionswerte deutlich zurückgegangen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Allergisches Asthma Atemlos – wenn die Luft wegbleibt	3
Serie: Kräuter in der TCM Die reinigende Karft des Löwenzahns	6
Schwindel Karussell im Kopf	7
Die letzte Seite	8

Fotos: jarts/Photocase (Titel), nandyphotos/Can Stock Photo (3), R. Sturm/pixelio (4), AOK-Mediendienst (5), Instinktknipser/pixelio, sattva/Can Stock Photo (6), A. Theobald/pixelio (7), sassyphotos/BigStock, birgith/pixelio, edition-wasser (8)

LINDERUNG FÜR DIE ACHILLESSEHNE

Als Achillodynie bezeichnen Mediziner akute oder chronische Schmerzen der Achillessehne, die meist durch Überbelastung auftreten. Ob Akupunktur die Schmerzen bei dieser entzündlichen Sehnenreizung bessern kann, untersuchte nun eine Studie der Shanghai University, China.

Insgesamt 64 Personen zwischen 18 und 70 Jahren, die an Achillodynie litten, nahmen an der Untersuchung teil. Die Hälfte der Patienten erhielt Akupunktur, die Kontrollgruppe lediglich eine krankengymnastische Therapie. Jeweils zu Beginn der Studie, nach 16 sowie nach 24 Wochen wurde die Stärke der Schmerzen bei Belastung sowie im Ruhezustand eingestuft.

Die Akupunktur konnte klar punkten: Bei den genadelten Patienten war die Schmerzintensität deutlich stärker zurückgegangen als bei den krankengymnastisch behandelten Patienten.

WENIGER REGELSCHMERZ DURCH AKUPUNKTUR

Insgesamt 35 Frauen, die unter primärer Dysmenorrhoe (Schmerzen und Krämpfen während der Regelblutung) leiden, nahmen an einer türkischen Pilotstudie teil, die den Nutzen von Akupunktur zur Schmerzlinderung bei Dysmenorrhoe untersuchte. Die Intensität der Beschwerden wurde vor Studienbeginn anhand einer speziellen Skala eingestuft.

Die Frauen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen unterteilt: Die eine Gruppe erhielt zur Behandlung der Schmer-

zen Medikamente mit entzündungshemmenden Eigenschaften, sogenannte NSAID (nichtsteroidale Entzündungshemmer). Die andere Gruppe erhielt ausschließlich Akupunktur. Nach der Behandlung wurde die Schmerzintensität in beiden Gruppen erneut mithilfe der Skala festgestellt.

Das erfreuliche Ergebnis: In beiden Gruppen konnten die Schmerzen deutlich reduziert werden, in der NSAID-Gruppe um 52,2 Prozent, in der Akupunkturgruppe sogar um 69,5 Prozent.

FÜR SIE GELESEN

WARUM DIE MILZ ES WARM MAG



Dr. Georg Weidinger:
Die Heilung der Mitte.
Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Ennsthaler, 6. überarb. Ausgabe, 2015.
ISBN: 9783850688642

„Wie sind wir lieb zur Milz?“ oder „Bitte essen Sie regelmäßig ein warmes Frühstück“: Bereits die Kapitelüberschriften verraten, auf welche Weise uns Dr. Georg Weidinger die Traditionelle Chinesische Medizin nahe bringen will. In seinem Buch „Die Heilung der Mitte“ spricht der Allgemeinmediziner, der in Wien eine Praxis für Chinesische Medizin führt, zu seinen Lesern wie ein guter und sehr kompetenter Berater.

Verständlich und kurzweilig erklärt er die Lehren der Chinesischen Medizin und er-

zählt, wie er selbst den Weg dazu fand. Nicht nur seinen Erfahrungsschatz als Arzt teilt er dabei mit uns, er gibt zudem zahllose Anregungen für ein achtsameres, gesünderes und zufriedeneres Leben, besonders mithilfe der chinesischen Ernährungsphilosophie.

Weidingers Betrachtungen kehren dabei stets zu zwei essenziellen Aspekten zurück: zur Stärkung der Milz, die unsere Mitte repräsentiert, und zum „Shen“, dem Geist, dem Göttlichen in uns und in Allem.

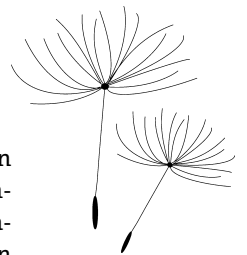


Allergisches Asthma

Atemlos – wenn die Luft wegbleibt

In der freien Natur kämpfen Pollenallergiker schnell mit Atemnot. Sie sind daher in ihrer Freizeit oft stark eingeschränkt.

Laufende Nase, tränende Augen, Niesanfälle – 20 Prozent der Deutschen schlagen sich mit Heuschnupfen herum. Doch bei manchen Pollenallergikern kommt es noch schlimmer: Sie leiden während des Pollenflugs auch an quälender Atemnot. Die Luft kann nicht ungehindert durch die Atemwege strömen, schlimmstenfalls kommt es zum Asthma-Anfall. Inhalationssprays und Medikamente, aber auch die Akupunktur bringen Hilfe.



Maria D. war sechs Jahre, als sie Asthma bekam. Heute ist sie 34 und leidet noch immer unter der Atemwegserkrankung, die bei ihr allergische Ursachen hat. „Von Februar bis in den Spätsommer blieb mir buchstäblich die Luft weg“, scherzt Maria D., die die Ursachen kennt: zu Jahresbeginn ist es die Blüte der Haselnusssträucher, gefolgt von Birkenpollen im März und der Getreide- und Kräuterblüte im Spätsommer.

„Am bittersten war das für mich in der Kindheit“, erzählt sie. „Ich konnte kaum mit den Anderen im Freien spielen.“ Draußen war zum einen die Pollenkonzentration hoch, zum anderen verstärkt sich das Asthma bei körperlicher Anstrengung.

Jeder Atemzug strengt an

Maria D.s Dyspnoe, also das asthmatypische erschwerte Atmen bei gleichzeitig zähem Bronchialschleim, der nicht ab-

gehustet werden kann, wurde in der Akutphase dreifach behandelt: mit kortisonhaltigen Inhalationssprays, Medikamenten zur Weitung der verkrampften Bronchien (Bronchodilatoren) sowie mit Antihistaminika zur Unterdrückung der allergischen Reaktion.

Der Behandlungserfolg war bescheiden, ihre Atemnot konnte nie vollständig gelöst werden. „Therapieresistentes allergisches Asthma“ lautete die Diagnose – bis sie eine Akupunkturtherapie



Durch die Akupunktur ist es Schritt für Schritt besser geworden

Interview

Bernd Schneider, 69 Jahre, treibt viel Sport in der freien Natur. Die Pollenallergie war für ihn eine große Einschränkung.

? Seit wann leiden Sie unter der Pollenallergie?

! Ja also, das hat vor 25 Jahren angefangen. Plötzlich habe ich auf Erle und Haselnuss reagiert. Da war ich auch schon Mitte 40, das ist ja eher ungewöhnlich, dass es mit dem Heuschnupfen so spät losgeht. Am Anfang war es nicht so dramatisch, mir brannten nur die Augen und ich habe nichts dagegen gemacht. Das hat immer von Februar bis Mitte Mai gedauert. Erst nach einigen Jahren war es dann immer eine Woche im Februar sehr schlimm, da habe ich mich richtig krank gefühlt. So mit Atemnot und Dauerniesen. Ich fahre ja regelmäßig extreme Radtouren, aber in dieser

Woche war ich dazu immer unfähig.

? Haben Sie etwas gegen die Allergie unternommen?

! Von Ende 2004 bis 2007 habe ich eine Hyposensibilisierung gemacht. Jede Woche eine Spritze beim Hausarzt, drei Jahre lang. Allerdings hat sich nichts Wesentliches verändert. Es war schon leicht besser, mehr aber auch nicht. Ich habe dann gedacht, vielleicht ver- geht es von allein und habe abgewartet, bis 2013. Da waren die Symptome extrem. Wir fahren oft zum Gardasee oder nach Südfrankreich zum Klettern und ich muss sagen, dort war es besonders schlimm, so dass ich mich auf Anraten meiner Ärztin für eine Akupunkturbehand-

lung entschieden habe.

? Wie verlief die Akupunktur und welche Wirkung konnten Sie feststellen?

! Ich habe das alles genau- tens dokumentiert, weil ich wissen wollte, ob die Nadeln wirklich was bringen. Also, vom 12. Februar bis 25. März 2013 bin ich jeweils einmal pro Woche akupunktiert worden. Und was soll ich sagen: Es ist nach und nach immer besser geworden, trotz star- ken Pollenflugs! Nach der siebten Behandlung habe ich in der Früh nur noch einen kurzen Niesanfall gehabt. Ansonsten von Ende März bis Mai trotz schönen Wetters keinerlei Symptome – sensa- tionell!

? Wo sind Sie genadelt worden?

! Am Kopf, um die Nase he- rum, auf der Stirn, an den Ohren, auf dem Brustbein, an beiden Armen. Immer 20 Minuten. Die Ärztin hat mir außerdem ein Mittel zur Stärkung des Immun- systems gegeben und dazu Selentropfen. Wie gesagt, im März waren meine Allergie- symptome praktisch weg. Auch am Gardasee hatte ich keine Beschwerden. Ich habe mich deshalb auch 2014 und 2015 akupunktieren las- sen, 2015 haben wir schon Mitte Januar angefangen. Wie gesagt, ich habe am PC alles minutiös aufgeschrie- ben und somit den Beweis, dass es mit der Akupunktur Schritt für Schritt besser wurde. Toll, ich bin äußerst zufrieden!

begann. Ein letzter Versuch, ihr Asthma ohne dauerhafte Gabe von Kortison und dessen Nebenwirkungen in den Griff zu bekommen.

Bei allen Asthma-Formen liegt eine bronchiale Hypersensibilität vor, also überempfindliche, chronisch entzündete Atemwege. Auf Reize wie kalte Luft, Tabakrauch, Gerüche, körperliche Anstrengung, Stress oder eben Blütenpollen reagieren die Bronchialgefäße mit Verkrampfung und Atemnot – Beschwerden, die sich zum bedrohlichen Asthma-Anfall steigern können.

Mediziner unterscheiden verschiedene Formen des Asthma, allergische und nicht allergische.

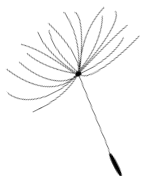
Auch wenn die Auslöser sich unterscheiden, treten doch dieselben Symptome auf, die auch gleich behandelt werden: Kurzatmigkeit und quälend trockener Husten, pfeifende oder rasselnde Atmung, Engegefühl in der Brust. Doch wie kommt es zu diesen Beschwerden?

Die Bronchien sind entzündet

Die Krankheitsmechanismen von Asthma sind nicht restlos geklärt, doch kennt man einige Faktoren, die zur Entstehung beitragen. Dazu gehören eine genetische Veranlagung für Allergien, Neurodermitis oder entzündete Atemwege, aber auch die indi-

viduelle Immunsituation, frühkindliche Umwelteinflüsse sowie möglicherweise Virusinfekte.

Fest steht, dass Epithelzellen des Bronchialsystems sowie verschiedene Immunzellen Botenstoffe freisetzen, die eine allergische Entzündung in den Bronchialwegen auslösen – mehr als 100 Botenstoffe sind hier beteiligt. Durch die Entzündung kommt es zu einer gesteigerten Durchblutung der Bronchialschleimhaut, die anschwillt und übermäßig viel Schleim produziert. Die Bronchialmuskulatur verkrampft, die Luftwege verengen sich, die Atemluft kann nicht mehr passieren und in der Brust scheint alles zu eng. Kennzeich-



nend für diese Atemwegsobstruktion ist, dass vor allem das Ausatmen schwer fällt.

Beim allergischen Asthma wird die Entzündung der Bronchialwege durch an sich harmlose Stoffe verursacht. Die häufigsten Allergene sind Umweltallergene wie Baum- und Gräserpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel, Medikamente und Chemikalien.

Fehlgeleitete Immunattacke

Zunächst kommt es zur allergischen Frühreaktion des Immunsystems auf „feindliche“ Eiweiße, etwa Birkenpollen. Dabei werden vermehrt Antikörper gebildet. Doch nicht die Pollen, sondern der Angriff selbst wird zum Problem, da er Stunden später die fatale allergische Reaktion auslöst, eben die Entzündung in den Atemwegen mit den typischen Asthma-Symptomen.

Allergisches Asthma wird auch als saisonales Asthma bezeichnet, da es nur während des Pollenflugs auftritt und sich die Lungenfunk-

tion danach normalisiert. Wer „nur“ unter Heuschnupfen leidet, hat bereits ein erhöhtes Risiko, dass sich die Allergie auf die unteren Atemwege ausdehnt.

Die frühzeitige Diagnose ist wichtig

Je schneller eine Asthma-Erkrankung erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Zur Diagnose gehören neben einem ausführlichen Anamnesege-spräch vor allem Untersuchungen zum Atemvolumen und Allergietests.

Mit dem Peak-Flow-Meter wird gemessen, wie stark der Patient ausatmen kann. Beim Lungenfunktionstest wird die Atemstärke sowie das Residualvolumen festgehalten – jene Menge Luft, die nach dem Ausatmen in der Lunge zurückbleibt und für den Langzeitverlauf von Asthma besonders wichtig ist. Allergietests über die Haut oder eine Blutanalyse können Aufschluss über den das Asthma auslösenden Stoff geben.

ATEMTECHNIKEN: LINDERUNG BEIM ASTHMA-ANFALL

Folgende Atemtechniken helfen bei einem Asthma-Anfall, die Atmung zu kontrollieren, den Luftfluss zu verbessern und Panik zu vermeiden:



Kutschersitz: Im Sitzen Oberkörper vorbeugen, die Unterarme auf den Oberschenkeln oder einer Tischplatte aufstützen.

Torwarthaltung: Im Stehen leicht vorbeugen und die Hände auf den Knien oder Oberschenkeln abstützen. Die Beine stehen hüftbreit.

Wandstellung: Die Stirn auf den verschränkten Unterarmen abstützen, die in Augenhöhe an eine Wand lehnen. Die Beine sind dabei in leichter Schrittstellung.



WAS HILFT BEI ALLERGISCHEM ASTHMA?

Die medikamentöse Asthma-Therapie setzt an drei Punkten an:

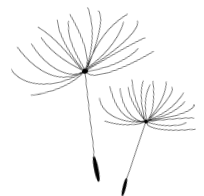
- Die Entzündungsbereitschaft der Lunge wird durch „Controler“ wie Kortison unterdrückt.
- Lang wirkende Medikamente wie Inhalations-sprays erweitern die Bronchien.
- Bronchialerweiternde Medikamente, sogenannte „Reliever“, lindern bei einem akuten Asthma-Anfall die Beschwerden schnell.

Bei allergischem Asthma kann auch eine spezielle Immuntherapie helfen. Dabei werden über einen längeren Zeitraum kleinste Mengen des Allergie auslösenden Stoffes gespritzt, um den Körper nach und nach daran zu gewöhnen. Vor allem bei jungen Menschen wirkt die Therapie gut und der Bedarf an Medikamenten sinkt. Bei älteren Patienten hilft die Immuntherapie allerdings kaum. Im Gegenteil: Das Risiko, dass das Immunsystem überreagiert und es zu einem gefährlichen allergischen Schock kommt, ist hoch.

Bei Maria D. gab es zudem eine chinesische Diagnose. Danach beruhte ihr Asthma auf einer Leere des Lungen-Qi, einer Störung der Lungenenergien. Hinzu kam eine energetische Disharmonie der Nieren, sodass von der Lunge absteigendes Qi von den Nieren nicht richtig aufgenommen wurde. Die Folge: Körperflüssigkeiten sammelten sich in der Lunge an. Während eines akuten allergischen Schubs kam dann auch noch der Krankheitsauslöser Wind-Hitze hinzu.

Akupunktur stärkt das Lungen-Qi

Maria D. wurde in den letzten Jahren jeweils zu Beginn der Pollensaison an Ohr- und Körperpunkten akupunktiert. Ihre Reaktion war ungewöhnlich: Schon nach nur einer Nadelung konnte sie ihre Asthma-Medikamente während der gesamten Pollensaison deutlich reduzieren. Bei den meisten Patienten sind hierfür mehrere Sitzungen nötig. Doch der Fall zeigt, die chinesische Methode kann Asthma-Beschwerden sehr gut lindern. ■



Serie: Kräuter in der TCM

Die reinigende Kraft des Löwenzahns

In China genießt die traditionelle Kräuterheilkunde hohen Stellenwert bei der Therapie von akuten und chronischen Krankheiten. Verwendet werden hauptsächlich Pflanzenteile wie Wurzeln, Blätter, Rinden und Blüten, aus denen man Abkochungen, Tees und Pulver, Pillen oder Tinkturen zubereitet. Die Kräuterarzneien haben ihre heilende Wirkung längst bewiesen, so wie die Löwenzahn-Tinktur, die Darm, Leber und Nieren stärkt.

Der Löwenzahn ist ein Verwandlungskünstler: Zuerst taucht er Sommerwiesen in fröhliches Gelb, dann wird er zur zarten Pusteblythe, deren Schirmchen auseinanderstäuben, wenn man hinein bläst. Löwenzahn, botanisch *Taraxacum officinale*, ist anspruchslos und auf der nördlichen Erdhalbkugel weit verbreitet. Seinen Namen

verdankt der Korbblütler, der auf stickstoffreichen Böden gedeiht, seinen gezackten Blättern. Sie enthalten wie Stängel und Wurzel einen weißen Milchsaft.

Die bitterstoffreichen Löwenzahnblätter schmecken jung hervorragend als Salat, die Blüten veredeln Honig oder Konfitüre und aus der Wurzel wird Inulin gewonnen, ein Polysaccharid, das in diabetischen Lebensmit-



Ob Blüten, Blätter oder Wurzel – Löwenzahn ist in der Medizin vielseitig einsetzbar.

teln Verwendung findet. Die wichtigste Eigenschaft des Löwenzahns ist allerdings die Heilwirkung seiner Blätter und Wurzeln, die man schon in der Antike nutzte. Löwenzahn gilt als

- Blut reinigend,
- Stoffwechsel anregend,
- entwässernd,
- Appetit- und Magensaft anregend,
- entzündungshemmend.

In der westlichen Phytotherapie dient er daher als mild wirkendes Mittel bei Gallenerkrankungen, bei Wasseransammlungen, zur Appetit anregenden Unterstützung bei Lebererkrankungen, bei Magen- und Verdauungsbeschwerden wie insbesondere Blähungen und unzureichende Fettverdauung.

Aus Sicht der chinesischen Diätetik gehört Löwenzahn zum bitteren und süßen Geschmack. Er wirkt kühlend bei Leber-Hitze und anderen Hitze-Störungen wie Schwellungen, Stauungen und Entzündungen, etwa Furunkeln. Auch bei Erkrankungen durch feuchte oder aufsteigende Hitze hilft Löwenzahn, insbesondere bei Harnwegserkrankungen oder Bindehautentzündung. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe aus der Serie Kräuter in der Chinesischen Medizin, wie Sie Johanniskraut-Öl herstellen können.

SO SETZEN SIE DIE LÖWENZAHN-TINKTUR SELBST AN



Löwenzahntinktur wird in China zur Stärkung der Darm-, Leber- und Nierenfunktion verwendet und hilft bei Magenverstimmung und Verdauungsbeschwerden. Man nimmt täglich 2- bis 3-mal einen EL der Tinktur ein.

So setzen Sie die Tinktur richtig an:

- Für die Tinktur werden Löwen-

zahnwurzeln mit 40-prozentigem Alkohol (Doppelkorn, Wodka) oder Weingeist aus der Apotheke (75 bis 95 % Alkohol) angesetzt.

In der Regel genügt 40-prozentiger Alkohol. Sind die Löwenzahnwurzeln jedoch sehr frisch und was-

serhaltig, sollte man Weingeist verwenden, da die Wurzelflüssigkeit den Alkohol verdünnt und sich die Tinktur nur bei ausreichendem Alkoholgehalt lange hält. Je 20 Gramm Wurzel werden 100 ml Alkohol (40 %) verwendet.

- Die gereinigte Wurzel in ein verschließbares Glas geben und mit dem Alkohol übergießen. Die Wurzel muss auf jeden Fall voll-

ständig bedeckt sein.

- Das Glas verschließen und zehn Tage lang an einem warmen Ort ruhen lassen.
- Die Flüssigkeit mithilfe eines Kaffeefilters abfiltrieren.
- Die fertige Tinktur in eine dunkle Flasche füllen, verschließen und beschriften (Datum und Inhalt).
- An einem kühlen, dunklen Platz lagern. Die Tinktur hält sich so mindestens ein Jahr.

Schwindel Karussell im Kopf

Alles dreht sich, der Boden scheint nachzugeben, man schwankt ... Schwindel wird als bedrohlich empfunden, doch zum Glück steckt meist nichts Ernstes dahinter. Trotzdem ist er ein Alarmsignal, das nicht ignoriert werden darf. Die Ursachen sind vielfältig, nach ihnen richtet sich die Therapie. Auch Akupunktur wirkt in vielen Fällen sehr gut.

Ingrid S. wagte kaum, sich „einfach so“ im Bett umzudrehen oder sich zu bücken. Denn wenn sie den Kopf zur Seite neigte oder senkte, kam der Schwindel. „Wie in einem Kettenkarussell, alles um einen herum dreht sich rasend schnell“, beschreibt die ehemalige Lehrerin ihre Beschwerden.

Einen „klassischen Lagerungsschwindel“ hatte ihr der Hausarzt bescheinigt und versichert, dass der nicht gefährlich sei. Doch Andrea S. litt trotzdem, zumal ihr die verordneten Medikamente nicht halfen. Die Schwindelattacken kamen zunächst nur ab und zu. Doch dann wurden sie

häufiger und setzten der 66-Jährigen immer mehr zu. „Da kann man sich noch so oft sagen, dass alles harmlos ist“, erzählt sie. „Das fühlt sich dramatisch an.“

„Den“ Schwindel gibt es nicht

Als zudem Ohrgeräusche hinzukamen, konsultierte Ingrid S. einen Arzt, der auch chinesische Heilmethoden anwendet und sie vor Jahren bereits wegen Muskelschmerzen erfolgreich akupunktiert hatte. Der Arzt ertastete, was Ingrid S. schwindlig machte: Die Muskulatur ihrer Halswirbelsäule war extrem verspannt und an vielen Stellen verhärtet.



Als ob sich die ganze Welt um einen dreht – Schwindelattacken wirken bedrohlich, sind jedoch meist harmlos.

Schwindel, medizinisch Vertigo, ist neben Rückenschmerzen ein häufiger Grund für Arztbesuche. Oft taucht er als Begleitsymptom anderer Erkrankungen auf, etwa von Verspannungen, Nervenentzündungen, Gefäßproblemen, Herz-Kreislauf-Störungen oder psychischen Leiden. Er kann sich als Dreh-, Schwank-, Lift- oder Lageschwindel äußern.

Unabhängig von den Ursachen ist stets die Funktion des im Innenohr befindlichen Gleichgewichtsorgans gestört, das für die räumliche Orientierung sowie das körperliche Gleichgewicht sorgt. Aufgrund dessen Vernetzung mit den Augenmuskeln wirkt es zudem bei der visuellen Wahrnehmung mit. Die Diagnose der zugrunde liegenden Erkrankung ist bei Schwindel daher vorrangig, denn je nach Ursache wird behandelt.

Ingrid S. half eine sogenannte Triggerpunkt-Akupunktur, bei der die schmerzhaft verkrampften Muskeln im Nacken genadelt und damit die Verspannung und der Schwindel gelöst wurden. ■

SCHWINDEL: TAUMEL, BENOMMENHEIT, SCHWANKEN

Schwindel hat viele Facetten. Die häufigsten Formen sind:

- **Lagerungsschwindel** ist gutartig und äußert sich mit starkem Drehschwindel. Auslöser sind Bewegungen, bei denen sich Kalziumkristalle im Gleichgewichtsorgan bewegen. Abhilfe schaffen oft einfache Körperübungen.
- **Schwankschwindel** äußert sich durch plötzlich einsetzende Unsicherheit beim Stehen und Gehen, starke Benommenheit und Angstgefühle. Die Anfälle dauern nur Sekunden und gehen auf psychische Belastungen zurück.
- **Morbus Menière** geht auf eine Flüssigkeitsansammlung im Innenohr zurück. Es kommt zu stundenlangen Drehschwindelattacken, einseitigem Tinnitus, Hörminderung und Druckgefühl im Ohr. Medikamente können lindern und Attacken vorbeugen.
- **Anhaltender Drehschwindel** kann Stunden oder Tage anhalten, hinzu kommen Übelkeit mit Erbrechen und Nystagmus (unkontrollierte Augenbewegungen) sowie Fallneigung. Ursache ist meist eine Entzündung des Gleichgewichtsorgans.

GLUTAMAT – GESCHMACK ODER GEFAHR?

Im Jahr 1908 gelang es dem Japaner Kikunae Ikeda, einen neuen Geschmack zu kreieren, den er „umami“ nannte, japanisch für „herzhaft“. Ikeda hatte aus Seetang eine Substanz extrahiert, die Speisen eine pikante, bouillonartige Note verleiht. Das Gewürz Glutamat war geboren. Schnell hielt das weiße Pulver auch in USA und Europa Einzug.



In Gemüsebrühe ist häufig der Geschmacksverstärker Glutamat enthalten.

Heute dient es in vielen Lebensmitteln als sogenannter Geschmacksverstärker. Doch der Name ist irreführend, denn der Stoff fügt eine eigenständige

Geschmacksrichtung hinzu, die unsere Zunge neben süß, sauer, bitter und salzig unterscheidet.

Heute wird der Stoff synthetisch aus Bakterien hergestellt und Brühwürfeln, Wurst oder Fertiggerichten zugesetzt – eineinhalb Millionen Tonnen werden jährlich produziert. Glutamat verbirgt sich oft hinter den E-Nummern 620 bis 625 oder Bezeichnungen wie Hefeextrakt, Aroma und Würze.

Doch die Substanz ist durchaus umstritten. Kritiker klagen, sie mache krank, dick und löse Übelkeit, Ausschlag sowie Kopfschmerzen aus – das sogenannte China-Restaurant-Syndrom. Dabei kommt Glutamat sogar natürlich in Parmesankäse oder in Schinken vor, allerdings ist es hier in Proteine gebunden. Ernährungsmediziner hegen den Verdacht, die Substanz schädige sogar langfristig das Gehirn und erhöhe bei entsprechend hohem Konsum das Risiko, an Alzheimer oder Parkinson zu erkranken.

SCHLANKER GENUSS: SPARGEL

Feinschmecker kommen beim Spargel ins Schwärmen und loben ihn als „Frühlingsluft in Stangen“. Das schlanke weiße oder grüne Gemüse war bereits in der Antike beliebt. Im alten Ägypten schätzte man es als Aphrodisiakum und in Griechenland als harntreibende Arznei.

Bei uns verwöhnt Spargel den Gaumen von April bis Juni: gekocht und in Butter geschwenkt oder als Suppe. Gesund ist er außerdem, da kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Minerali-

en. Wegen seines hohen Kaliumgehalts und der Aminosäure Asparagin wirkt er entwässernd. Aus Sicht der chinesischen Diätetik nährt er das Lungen- und Nieren-Qi und leitet Hitze aus.



SPARGELCREMESUPPE

Rezept für 4 Portionen

500 g frischen Spargel
750 ml Wasser, gesalzen
1 Prise Zucker
50 g Butter
40 g Weizenmehl, Type 1050
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
1 Eigelb
125 ml Sahne
Pfeffer, gemahlen
1 Prise Meersalz
½ Bund glatte Petersilie, gehackt

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser mit einer Prise Zucker zum kochen bringen und Spargel hineingeben. Alles etwa 15 min kochen, dann die Spargelstücke in ein Sieb abgießen, das Spargelwasser auffangen. Die Butter erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Spargelbrühe nach und nach auffüllen. Gemüsebrühe zugeben und einmal aufkochen. Eigelb und Sahne verquirlen und unter Rühren hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} Medizin und Medien GmbH, Paul-Heys-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

Schnelle Hilfe bei Übelkeit

Bei Übelkeit und Erbrechen hilft die Massage des Akupressurpunkts Perikard 6, sowohl bei Reiseübelkeit, in der Schwangerschaft oder sogar während einer Chemotherapie. Der Punkt liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Fingerbreit oberhalb der Beugefalte des Handgelenks, zwischen Elle und Speiche und zwischen den beiden tastbaren Beugesehnen der Finger. Massieren Sie den Punkt kräftig beidseitig ein bis zwei Minuten mit Daumen oder Zeigefinger. Wiederholen Sie die Massage mehrmals mit einer Pause von fünf bis zehn Minuten. Sie sollte ein tief spürbares Druckgefühl auslösen.

