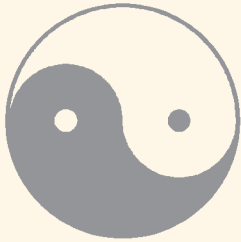


Akupunktur magazin

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!



Entspannung finden

- **Schulter-Arm-Syndrom**
Schmerzen bei jeder Bewegung
- **Moxibustion**
Heiß und heilsam
- **Kinderwunsch**
Warten auf den Klapperstorch

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

BESSER DURCHATMEN MIT TAI CHI

Regelmäßiges Praktizieren der chinesischen Heilgymnastik Tai Chi kann Kindern, die an chronischem Asthma leiden, Linderung verschaffen – dies zeigte eine taiwanesishe Studie mit 30 asthmatischen Kindern. Das Forscherteam der Universität Taipei teilte die Kleinen für die Untersuchung in zwei Gruppen mit je 15 Kindern ein: Beide erhielten die üblichen Medikamente wie vor allem bronchialerweiternde Asthmasprays. Die Kinder der Gruppe A nahmen jedoch zusätzlich an einem zwölfwöchigen Tai-Chi-Übungsprogramm teil.

Vor Beginn der Studie wurde bei allen Kindern die Lungenfunktion in Ruhe sowie unter Belastung festgehalten und die Symptome in einem Fragebogen erfasst. Die Schwere der asthmatischen Symptome war anfangs bei allen Kindern vergleichbar.

Nach drei Monaten jedoch hatten sich – im Gegensatz zur Kontrollgruppe – bei den Tai-Chi-Kindern die Lungenfunktion sowie die Atembeschwerden klar verbessert. Weitere Untersuchungen sollen nun den Einfluss von Tai Chi auf Bronchialasthma noch genauer erforschen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Schulter-Arm-Syndrom Schmerzen bei jeder Bewegung	3
Moxibustion Heiß und heilsam	6
Kinderwunsch Warten auf den Klapperstorch	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Bilderfreund/fotolia (Titel), DSH (3), tcmed.at (6), Techniker Krankenkasse (7), Klicker/pixelio, J. Dobrindt/pixelio (8)

SCHLAFPROBLEME LÖSEN AUF CHINESISCH

Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat, weiß wie qualvoll dies sein kann. Schlaftabletten sind keine dauerhafte Lösung, besonders wegen der Gewöhnungsgefahr. Eine Forschungsmeldung aus China macht Menschen mit Schlafproblemen nun Mut: Mediziner der Pekinger University of Chinese Medicine haben 46 Studien an insgesamt 3811 Patienten ausgewertet, die den Nutzen von Akupunktur sowie Akupressur bei Schlafstörungen untersuchten. Die Analyse der Studienergebnisse zeigt, dass Menschen mit Schlafproblemen mit Hilfe der Chinesischen Medizin deutlich besser schlafen.

Wie die Einstufung von Schlafdauer und -qualität anhand einer speziellen Skala, dem Pittsburgh Sleep Quality Index ergab, war die Akupunktur sogar Schlafmitteln überlegen: So schliefen jene Patienten, die Akupunktur erhalten hatten, in der Regel drei Stunden länger durch als Patienten, denen eines der gängigen Medikamente verabreicht wurde. Noch besser schliefen die Patienten, die zusätzlich zur Akupunktur chinesische Kräuter nahmen. Die Pekinger Forscher sind daher durchweg optimistisch und fordern weitere vertiefende Untersuchungen.

MIT SANFTEM DRUCK KOPFSCHMERZEN BEZWINGEN

Sie ist die „kleine Schwester“ der Akupunktur: die Akupressur. Die Stimulation von Akupunkturpunkten durch Fingerdruck hilft bei vielen Schmerzzuständen – auch bei chronischem Kopfschmerz, wie eine taiwanesishe Studie zeigte. 28 Patienten, die an Spannungskopfschmerzen litten, nahmen an der Untersuchung teil und wurden in zwei Gruppen geteilt: Gruppe A erhielt vier Wochen lang Akupressur an klassischen Akupunkturpunkten sowie an Triggerpunkten, also schmerzhaften Druckpunkten der Tiefenmuskulatur. Gruppe B bekam über den gleichen Zeitraum muskelentspannende Medikamente.

Der Erfolg wurde bei beiden Gruppen mit Hilfe einer Schmerzskala ermittelt. Zudem gaben alle Studienteilnehmer an, wie sehr ihre Lebensqualität beeinträchtigt war. Diese wurde zu Beginn der Studie, einen Monat nach deren Beendigung sowie ein halbes Jahr danach überprüft. In allen Punkten zeigte die Akupressurgruppe auch langfristig deutlich bessere Ergebnisse als die Kontrollgruppe.

GESICHTSCHMERZ WIRKSAM BEKÄMPFEN

Der Trigeminus- oder Drillingsnerv verläuft in drei Hauptästen quer über Ober- und Unterkiefer und kann bei einer Reizung zu unerträglichen Gesichtsschmerzen führen, der Trigeminusneuralgie. Leider sind die vorhandenen medikamentösen und chirurgischen Behandlungsansätze oft nur mäßig erfolgreich und gehen mit teils beträchtlichen Nebenwirkungen einher.

Forscher des Kansas University Medical Center in Kansas City, USA untersuchten deshalb in einer Studie die Wirksamkeit von Akupunktur bei Trigeminusschmerzen. An der kleinen Studie nahmen fünf Männer und sieben Frauen teil, die auf herkömmliche The-

rapien nicht ansprachen. Sie erhielten zehn bis 15 jeweils 30-minütige Nadelungen an verschiedenen Punkten am Kopf und im Gesicht. Das Ergebnis gibt Hoffnung: Bei allen zwölf Patienten ging die Schmerzintensität deutlich zurück. Bei fünf Patienten verschwanden die Schmerzen auf die Dauer von elf bis 15 Monaten sogar völlig. Diese Patienten benötigten auch keinerlei Medikamente mehr. Die verbleibenden Patienten erhielten jeweils bei Bedarf weitere Nadelungen und hatten damit ihre Schmerzen langfristig gut im Griff – hierzu gehörten auch Patienten, die wegen der Trigeminusneuralgie bereits mehrmals operiert worden waren.



Schulter-Arm-Syndrom Schmerzen bei jeder Bewegung

Wer schon mal Schulterprobleme hatte, weiß genau: Auf die leichte Schulter nimmt man die nicht! Denn das Gelenk ist quasi permanent im Einsatz. Ob bei schweren Einkaufstaschen, anstrengenden Sportübungen oder Reparaturen im Haus – überall sind unsere Schultern beteiligt. Kein Wunder, wenn das Allroundgelenk auch mal streikt: Ständige Überlastung schadet der Schulter und kann zu schmerzhaften Abnutzungen führen. Nicht immer sind Medikamente die Lösung, bei vielen Schulterbeschwerden hilft auch die Akupunktur zuverlässig.

Bedrückt sitzt Martha K. im Sprechzimmer des Orthopäden und wartet darauf, dem Doktor ihr Leid zu klagen. Dass es auch nach der zweiten Kortisonspritze kaum besser geworden ist und dass auch die neuen Tabletten ihre Schulterschmerzen nicht wirklich lindern

konnten. „Im Gegenteil“, so erzählt die 68-jährige frühere Postbeamtin aus Celle, „ich kann mir nicht mal mehr meine Gartenschürze binden. Den Arm weit nach hinten strecken, das geht zur Zeit gar nicht, Herr Doktor!“

Martha K. ist leidenschaftliche Hobbygärtnerin. Gemeinsam mit

Arbeiten über Kopf, wie sie bei der Gartenarbeit häufig vorkommen, stellen hohe Anforderungen an das Schultergelenk.

ihrem Mann Herbert hat sie sich in ihrem Schrebergarten am Stadtrand ein kleines Paradies geschaffen. Doch seit dem Tod ihres Mannes im Sommer muss Martha K. sich allein um die Idylle kümmern. Eigentlich kein Problem für die Witwe, die in der Gartenarbeit so richtig aufgeht. Wäre da nicht dieses Schulterproblem. Vor sechs Wochen ist sie mit dem Fahrrad gestürzt und zwar ausgerechnet auf die rechte Schulter, in der sie sowieso eine Arthrose hat!

Gebrochen hat Martha K. sich nichts, das zeigten die Röntgenaufnahmen. Doch seit dem Sturz schmerzt jede Bewegung, vor allem das Heben des rechten Arms ist eine Qual. „Meine Kletterrosen kann ich kaum noch schneiden!“, klagt die Blumenfreundin. Verschiedene Schmerzmittel besserten die Beschwerden nur wenig und weil Martha K. davon Magenprobleme bekam, setzte sie die Tabletten einfach ab. Auch kortisonhaltige Spritzen ins Schultergelenk halfen nur vorübergehend. Der Orthopäde ist besorgt. „Vielleicht wäre ja ein Gelenkersatz für Sie die richtige Lösung!“, überlegt der Arzt. Doch seine Patientin will davon nichts wissen. Eine Schulteroperation kommt für sie vorerst nicht in Frage.

Ein Muskelpaket hält die Schulter

„Die Schulter ist ein nahezu kunstvoll aufgebautes Gelenk!“, erklärt der Orthopäde und zeigt an einem Modell deren wichtigste Knochen: Das Hauptgelenk wird von der Kugel des Oberarmknochens und der Schulterpfanne gebildet, die ein Teil des Schulterblatts ist. Hinzu kommen mehrere Nebengelenke wie etwa das Schulterreckgelenk. „Sehen Sie“, erläutert der Facharzt, „da die Schulter ein Kugelgelenk



Ich kann sogar wieder Eisstockschießen!

INTERVIEW

Elisabeth Hogger, 76 Jahre alt, war wegen ihrer Schulterbeschwerden im Alltag stark eingeschränkt.

? Sie hatten über Jahre hinweg starke Schulterbeschwerden?

! Ja, das hat schon angefangen, als ich so Mitte fünfzig war. Ich habe ja mein Leben lang körperlich gearbeitet, mein Mann und ich haben nach dem Krieg ein Haus gebaut. Da haben wir mit unseren eigenen Händen den Keller ausgegraben, weil wir uns einen Bagger damals nicht leisten konnten. Später bin ich jahrelang Putzen gegangen, dazu vier Kinder... Das alles spürt man halt irgendwann körperlich.

? Wann sind Ihre Schmerzen massiv geworden?

! Als ich in Heimarbeit beim Verpacken von Operations-Sets immer wieder die Arme über den Kopf heben musste. Das war irgendwann so

schmerzhaft, dass ich die Arbeit nicht mehr machen konnte. Weil es so schlimm war, hat mich mein damaliger Arzt zur Kur nach Bad Füssing geschickt, dort bin ich dann als arbeitsunfähig eingestuft worden.

? Sie waren auch im Alltag extrem eingeschränkt?

! Ja, ich habe mich kaum noch frisieren können, Fensterputzen war nicht mehr möglich. Besonders schlimm war für mich aber, dass ich nicht mehr mit meinem Mann zum Eisstockschießen gehen können, obwohl ich das so gerne gemacht habe. Dabei soll ich mich ja viel bewegen, weil ich Diabetikerin bin!

? Wie sind sie zur Akupunktur gekommen?

! Durch einen Arztwechsel. Meine jetzige Hausärztin hat mir die Akupunktur empfohlen. Nach zehn Behandlungen habe ich zwar erst mal gar nicht viel gemerkt und war kurz davor aufzuhören. Aber die Ärztin hat mich ermutigt, weiterzumachen und ich habe weitergemacht, weil die Kasse bei chronischen Beschwerden bis zu 15 Behandlungen bezahlt hat. Und wirklich, nach der letzten war ich meine Schulterbeschmerzen los, das hätte ich nie geglaubt! Ich bin jetzt schon seit drei Jahren quasi beschwerdefrei und kann wieder Fenster putzen.

? Haben sie zusätzlich noch eine andere Behandlung bekommen?

! Ein Orthopäde hat ja vor Jahren bereits eine Schul-

terarthrose bei mir festgestellt und mir gegen die Beschwerden eine Bestrahlung empfohlen. Das habe ich aber lieber nicht gemacht, weil die Behandlung angeblich schädlich sein kann und nicht sicher hilft. Zusätzlich zur Akupunktur habe ich noch Tiefenbestrahlung und eine Schröpftherapie gegen die Verspannungen im Nacken bekommen. Das alles hat mir wie gesagt sehr gut geholfen.

? Können Sie wieder allen Aktivitäten nachgehen?

! Ja, eigentlich schon. Ich kann sogar wieder Stockschießen! Das freut mich am meisten. Für mich ist es in meinem Alter ja sehr wichtig, dass ich in Bewegung bleibe, so habe ich meinen Diabetes auch viel besser im Griff und kann mir ab und zu sogar mal ein Stück Kuchen gönnen.

ist, können wir sie mühelos in alle Richtungen bewegen!“

Diese enorme Beweglichkeit ist allerdings zugleich auch Schwachpunkt, geht sie doch mit einer gewissen Instabilität und Anfälligkeit einher. So kann es relativ leicht zu Schulterverletzungen oder auch zu einer Luxation kommen, dem äußerst schmerzhaften Auskugeln oder Ausrenken des Schultergelenks.

Neben dem eigentlichen Gelenk sind für die Schulter auch ihre Weichteilstrukturen wichtig: die Gelenkkapsel, die Bänder, verschiedene Muskeln und Sehnen, Schleimbeutel sowie ganz außen das Haut- und Unterhautfettge-

webe. „Die Schulter wird hauptsächlich von ihren Weichteilgeweben bestimmt“, erklärt der Orthopäde, „sie ist ein lockeres Gelenk, im Gegensatz etwa zur überwiegend knöchernen Hüfte!“

Höheres Risiko für Sportler

Besonders eine Gruppe von vier starken Muskeln ist für die Funktionalität der Schulter von großer Bedeutung. Man bezeichnet diese zusammen als Rotatorenmanschette. Sie hält den Oberarmkopf in der sehr flachen Schulterpfanne und stabilisiert das Gelenk. Nicht zuletzt diesem Muskelquartett verdanken wir es, dass wir trotz der

„instabilen“ Konstruktion des Schultergelenks mehr als unser eigenes Körpergewicht schultern können!

Martha K. hatte Pech, ihre rechte Schulter ist durch den Sturz traumatisiert und seither schmerzhaft gereizt. Orthopäden und Chirurgen wissen aus ihrem Praxisalltag, dass Verletzungen und Fehlbelastung zu den häufigsten Auslösern für Schulterprobleme gehören – die Medizin fasst diese oft als „Schulter-Arm-Syndrom“ zusammen. Vor allem beim Sport und in bestimmten Berufen ist das sensible Schultergelenk erhöhten Risiken ausgesetzt, etwa Rissen der Rotatorenmanschette, die zu einem

Impingement-Syndrom führen können. Der amerikanische Begriff bedeutet so viel wie „Einklemmung“: Bestimmte Sehnen sind dabei schmerzhaft eingengt.

Auch andere degenerative Erkrankungen der Schulter wie Verschleißerscheinungen oder eine Kalkschulter, also Kalkablagerungen an bestimmten Sehnen, können die Schulter „in die Klemme“ bringen. Betroffenen fällt es dann schwer, den Arm über Schulterhöhe hinaus zu heben. Entsprechend häufig kommt ein Impingement-Syndrom daher auch bei Personen vor, die regelmäßig beim Sport oder in der Arbeit über Kopf tätig sind, etwa Tennisspieler, Schwimmer, Golfer, aber auch Monteure oder Maler.

Gerade wegen des komplizierten Zusammenspiels knöcherner und weicher Strukturen ist es nicht immer leicht, bei Schulterschmerzen die richtige Diagnose zu stellen. Wie lange bestehen die Be-



Das Schultergelenk ist extrem beweglich, dadurch aber auch sehr anfällig für Verletzungen. Die Schulterhöhe 1 bildet den obersten Teil des Schulterknochens. Daran grenzt das Schlüsselbein 2 an. Der Oberarmknochen 3 wird seitlich und von oben durch die Gelenkkapsel und die Schulterpfanne 4 umschlossen. Der Schleimbeutel 5, der darüber liegt, dient im Schultergelenk als eine Art Stoßdämpfer, der Druck und Reibung abfängt. Die verschiedenen Muskeln der Rotatorenmanschette 6, die das Gelenk umschließen, sorgen dafür, dass wir den Arm in alle Richtungen bewegen können.

schwerden schon? Was löste sie aus? Mit Fragen wie diesen versucht der Orthopäde, die möglichen Ursachen einzugrenzen. Auch

ein Funktionstest sowie das Abtasten des Schultergelenks und der benachbarten Gelenke gehören zur Diagnose, ebenso wie Röntgen- und Kernspindbilder oder eine Computertomographie.

Akupunktur lindert die Schmerzen

Konservative Therapiemethoden haben bei Martha K. kaum angeschlagen: nichtsteroidale, also kortisonfreie Schmerzmittel, entzündungshemmende Kortisonspritzen und krankengymnastische Übungen. Einen Gelenkersatz – vor allem bei schweren Arthrosen des Schultergelenks oft die schulmedizinische Therapie der Wahl – will Martha K. trotzdem nicht. Sie fürchtet die möglichen Komplikationen einer Operation und den langwierigen Genesungsprozess. Einzig die Ruhigstellung ihres rechten Arms linderte die Beschwerden, doch das war keine Dauerlösung für die aktive Hobbygärtnerin.

Der Tipp einer alten Bekannten kam in dieser schwierigen Situation wie gerufen: Sie hatte sich vor Jahren bei einem Schulterproblem erfolgreich akupunktieren lassen. Körper- und Ohrakupunktur, manchmal in Verbindung mit einer chinesischen Kräutertherapie, führen bei Gelenk- und Weichteilbeschwerden wie Arthrosen, Reizzuständen oder Schleimbeutelentzündungen meist überraschend schnell zur Schmerzreduktion – der Verbrauch von Medikamenten sinkt.

Martha K. bekam sechs Wochen lang eine Kombination aus Ohr- und japanischer Schädelakupunktur. Da die Therapie gut anschlug, geht sie heute nur einmal im Monat zu einer „Auffrischungsakupunktur“. Beschwerden hat sie kaum noch und die 68-Jährige ist überglücklich: Jetzt kann sie sich wieder ihrem Gärtchen widmen! Die Kletterrosen werden es ihr danken. ■

SCHULTERSCHMERZEN – WAS STECKT DAHINTER?

Die Bezeichnung Schulter-Arm-Syndrom steht für eine Vielzahl von Beschwerden, die teils in den Arm ausstrahlen und mit Bewegungseinschränkungen einhergehen. Der Begriff bezeichnet überdies eine Nervenreizung im Halswirbelbereich, die Schulter und Arm in Mitleidenschaft zieht. Schulterprobleme werden danach unterschieden, ob sie akut oder chronisch, nur bei Bewegung oder zu Beginn einer Bewegung (Anlaufschmerzen) auftreten und von welchem Bereich sie ausgehen – von Weichteilgeweben wie Kapseln, Bändern, Sehnen und Muskeln oder von den knöchernen Strukturen.

Zu den häufigsten Schulterbeschwerden gehören

- Ausrenkungen (Luxationen),
- Brüche (Frakturen),
- degenerative Erkrankungen wie Schulterverschleiß (Omarthrose): starke Abnutzung des Knorpels im Schultergelenk. Er ist anlage- oder altersbedingt oder eine Spätfolge von Verletzungen.
- Rotatorenmanschetten-Ruptur: meist Risse im wenig durchbluteten, sehnigen Teil der Rotatorenmanschetten-Muskulatur.
- Impingement-Syndrom: meist eine Einklemmung zwischen der Kugel des Oberarmkopfes

und dem Schulterdach. Der Tunnel, durch den verschiedene Muskeln, Sehnen und Schleimbeutel verlaufen, ist eingengt, z.B. aufgrund von Kalkablagerungen oder Rissen der Rotatorenmanschette

- Überlastungssyndrome und Verletzungen,
- rheumatische Erkrankungen,
- Entzündungen und Infektionen,
- Durchblutungsstörungen,
- Zerviko-Brachialgie: Schmerzen aufgrund einer Nervenkompression – bei Bandscheibenvorfällen in der Halswirbelsäule oder chronischer Muskelverspannung.



Moxibustion Heiß und heilsam

Ein chinesisches Sprichwort sagt, man solle keine Reise antreten, ohne das Qi durch Moxibustion angeregt zu haben. Die traditionelle Reiztherapie wird in China nicht nur bei Krankheiten angewandt. Auch vorbeugend soll ihre Wärmewirkung die Lebensenergie unterstützen. Beim „Moxen“ steht wie bei der Akupunktur der Energiefluss im Zentrum: Fehlt es ihm an Feuer, heizt ihm die Moxa-Therapie ein, das Qi wird harmonisiert.

Also, ich war ja skeptisch“, erzählt Katharina M. „Moxibustion? Noch nie gehört!“ Entsprechend exotisch erschien der Bonner Zahnarzthelferin auch die Therapie, die hinter dem fremden Begriff steckt: Eine Variante der Akupunktur, bei der die Energiepunkte – meist durch das Abbrennen von Kräutern – erwärmt werden!

„Aber es hat tatsächlich geholfen!“, schwärmt Katharina M.

heute. Die 34-Jährige hatte sich auf den Rat ihrer Hausärztin hin wegen eines extrem schmerzhaften Hexenschusses moxibustieren lassen und war überrascht. Die „heißen Nadeln“ schafften, was zwei Spritzen nicht vermocht hatten: Die schmerzhafteste Nervenreizung im Bereich der Lendenwirbel beruhigte sich innerhalb kurzer Zeit: „Schon nach der zweiten Behandlung waren die Beschwerden weg“, erzählt sie,

Mit einer Moxazigarre werden über das glühende Beifußkraut die Akupunkturpunkte zusätzlich erwärmt.

„und ich konnte wieder normal aufrecht gehen!“

In einer Praxis für Chinesische Medizin wurde die Bonnerin gründlich untersucht, zudem wurde eine Puls- und Zungendiagnose erstellt. „Kälte im Bereich des Blasenmeridians“ lautete der Befund – Kälte ist nach der chinesischen Medizinlehre ein krankmachender Faktor wie etwa auch Hitze, Wind, Feuchtigkeit oder Trockenheit.

Die Wärme verstärkt die Wirkung der Nadeln

Katharina M.'s Hexenschuss war also eine Kälte-Erkrankung. Für Chinesen ist dies aber nicht gleichbedeutend mit dem, was wir unter einer „Erkältung“ verstehen. Vielmehr ist eine Schwäche im Fluss der Energie Qi gemeint. Bei Katharina M. betraf sie die zur Blase gehörenden Energieleitbahnen und zeigte sich an typischen Kälte-Symptomen wie Blässe, wässrigem Urin sowie an kalten Händen. Eine „Erwärmungstherapie“ wie die Moxibustion war daher angezeigt.

Die uralte Technik setzt auf die Erwärmung von Akupunkturpunkten, um so das Qi und die Heilung anzuregen. In China werden Ingwerscheiben auf die Akupunkturpunkte gelegt, auf diese dann kleine Kegel aus getrocknetem Beifußkraut gesetzt und angezündet. Entsteht ein Hitzegefühl auf der Haut, wird der Moxa-Kegel zum nächsten Punkt geschoben. Auch mit so genannten Moxazigarren oder mittels Infrarotwärme wird heute „gemoxt“. Die Wärme wird so über die Nadeln direkt ins Gewebe geleitet. „Das riecht ja schon so würzig!“, schwärmt die Bonnerin von den ätherischen Ölen des Beifuß, „allein durch den Duft fühlt man sich schon besser!“

WÄRMSTENS ZU EMPFEHLEN – DIE MOXA-THERAPIE

Moxibustion, also die zusätzliche Erwärmung von Akupunkturpunkten, wird bei Kälte-Erkrankungen angewendet. Diese sind aus Sicht der Chinesischen Medizin vor allem

- beginnende Erkältung mit Frieren und Kältezittern,
- allgemeine Schwächezustände bei gleichzeitiger Kälteempfindlichkeit,
- Spannungskopfschmerz,
- Neigung zu Beschwerden der Lendenwirbelsäule und der Knie,
- Verspannungen der Halswirbelsäule und im Nacken-Bereich,
- akute Lumboischialgie, das sind Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule,
- verschiedene Menstruationsbeschwerden,
- Gebärmuttermyome.

Kinderwunsch

Warten auf den Klapperstorch

Es ist ein immer wiederkehrendes Drama und für viele Beziehungen eine Zerreißprobe: das vergebliche Warten auf ein Baby. Jedes fünfte Paar in Deutschland bleibt ungewollt kinderlos. Die Gründe sind vielfältig. Hilflös zusehen müssen Betroffene aber nicht: Die Medizin kann in vielen Fällen helfen und auch die Akupunktur wirkt positiv.



Endlich ein Baby! Für viele Paare ein Traum, der nicht auf Anhieb in Erfüllung geht.

Das war eine tolle Nebenwirkung!“, lächelt Markus B. und blickt stolz auf seinen kleinen Sohn – den quicklebendigen Beweis für den unverhofften „Nebeneffekt“ einer Akupunkturbehandlung, die er vor zwei Jahren erhalten hatte. Eigentlich sollten die Nadeln damals die Blutdruckwerte des 37-Jährigen senken. Eine chinesische Zungendiagnose hat bei Markus B. darüber hinaus eine stressbedingte Schwäche der Milz gezeigt, was zu Übergewicht führte. Die dunklen Augenringe verrieten einen Energiemangel der Nieren, der zudem die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigt.

Tatsächlich wünschten sich Markus B. und seine Frau seit langem vergeblich Nachwuchs und

die chinesische Diagnose bestätigte, was schon ein Spermogramm – eine Sperma-Analyse – ergeben hatte: Markus B. hatte nicht nur zu wenig Spermien, sie waren auch zu 80 Prozent unbeweglich! „Wir hatten die Hoffnung auf ein Kind quasi aufgegeben!“, erzählt der Bankkaufmann. Doch dann wurde seine Frau schwanger – kurze Zeit nach der Akupunkturbehandlung!

Die Ursachen liegen zu gleichen Teilen bei Mann und Frau

„Immer mehr Paare in den Industrieländern haben Probleme, ein Kind zu zeugen!“, erklärt der leitende Arzt einer Wiener Kinderwunschklinik. Ein Grund könnten Umweltgifte in der Nahrung oder Hormone im Fleisch sein.

Meist stecken jedoch organische oder hormonelle Störungen (s. Kasten) dahinter, Stress sowie Rauchen oder Alkohol.

Die Medizin verfügt über hochmoderne Methoden, um Paaren zum Wunschkind zu verhelfen, etwa die hormonelle Stimulation der Eierstöcke bei der Frau, außerdem die In-Vitro-Fertilisation (IVF), also die Befruchtung im Reagenzglas, oder die intrauterine Insemination (IUI), bei der die Spermien während der fruchtbaren Tage direkt in die Gebärmutter gebracht werden. Alle Verfahren kann die Akupunktur unterstützen, doch auch als Einzeltherapie normalisiert sie die weiblichen Hormone.

Die Ursachen, soweit feststellbar, liegen jeweils zur Hälfte bei der Frau und beim Mann. Tritt keine Schwangerschaft ein, sollte sich deshalb auch der Mann untersuchen lassen. Männliche Sterilität geht meist auf Störungen der Spermienproduktion, verschlossene Samenleiter oder Spermienantikörper zurück.

Dass auch Männer von der chinesischen Nadeltherapie profitieren können, weiß Markus B. Internationale Studien beweisen, dass Akupunktur die Spermienqualität deutlich verbessern kann. ■

WENN HORMONE DIE SCHWANGERSCHAFT VERHINDERN

Für ungewollte Kinderlosigkeit sind bei der Frau häufig hormonelle Ursachen verantwortlich sein. Die häufigsten sind

- Störungen der Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die für die Produktion der Zyklushormone zuständig ist,

- zu viel Prolaktin – das Hormon ist normalerweise nur während der Stillzeit erhöht und verhindert einen Eisprung,
- erhöhte männliche Hormone, z.B. Testosteron,
- PCO-Syndrom (Polyzystische Ovarien): obwohl viele Follikel im Eierstock

- heranreifen, kommt es nicht zum Eisprung,
- Gelbkörperschwäche, d.h. der Spiegel des schwangerschaftserhaltenden Gelbkörperhormons ist zu niedrig,
- Schilddrüsenunterfunktion,
- verfrühte Wechseljahre.

GRÜNE LUNGE WOHNZIMMER

Sie sind nicht nur dekorativ, sondern nützen auch unserer Gesundheit: Zimmerpflanzen. Dies fanden Wissenschaftler der NASA sowie des Forschungszentrums für Umwelt und Gesundheit bei München heraus. Unsere grünen Mitbewohner sind wahre Luftreinigungskünstler – dank spezieller Enzyme können sie nämlich Gifte in ungefährliche Stoffe umwandeln und so das Raumklima entscheidend verbessern.

Ein unschätzbare Service, bedenkt man, dass wir statistisch gesehen rund 20 Stunden pro Tag in geschlossenen Räumen verbringen, in denen oft Tabakrauch oder flüchtige Lösungsmittel aus Teppichböden oder Spanplatten die

Luft belasten. Umweltmediziner wissen, dass diese und andere Wohngifte krank machen können. Symptome wie Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme, die immer nur in bestimmten Räumen auftreten, werden als Sick-Building-Syndrom



Orchideen filtern Schadstoffe aus der Luft.

bezeichnet. Abhilfe steckt in den Blättern vieler Pflanzen: ein spezifischer Eiweißstoff, der Gifte wie Formaldehyd in harmlose Naturstoffe wie Zucker oder Aminosäuren umwandelt. Besonders gründlich filtern Orchideen, Gerbera und Efeu Schadstoffe aus der Luft. Rauchern raten Forscher zu Entgiftungsspezialisten wie Lilien oder Birkenfeigen.

Nicht nur der Lunge tun Zimmerpflanzen gut, auch auf das Gehirn wirken sie wie Medizin. So lernen Schüler besser, wenn Pflanzen im Klassenzimmer stehen: Die grünen Klimawandler machen aus Kohlendioxid Sauerstoff – dies fördert die Konzentration und mindert Stress.

DIE KÖNIGIN UNTER DEN FRÜCHTEN



Rubinrot, saftig und süß sind die Samen des Granatapfels und voller gesunder Inhaltsstoffe – kein Wunder, dass die Frucht von jeher langes Leben, Fruchtbarkeit und Sinnlichkeit symbolisiert. Hinter seiner ledrigen Schale steckt eine Fülle aromatischer Samen, die im Orient auch herzhaftere Gerichte verfeinern und deren Saft für Cocktails verwendet wird. Ein gesunder Genuss, denn Granatapfelkerne sind reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen und pflanzlichen Östrogenen. In China schätzt man sie in vielen Speisen und als Arznei bei Durchfall.

GEBRATENER FENCHEL MIT MÖHREN UND GRANATAPFEL

Vorspeise für 8 – 10 Portionen

2 Fenchelknollen
4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
2 TL Honig
Meersalz
gem. schwarzer Pfeffer
Msp. Cayennepfeffer
Msp. Kreuzkümmel
400 g Möhren
1 Granatapfel

Fenchelknollen längs in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit Zitronensaft, Honig, einer Prise Salz und den Gewürzen zu einer Marinade verrühren. Mit dem restlichen Olivenöl die Fenchelscheiben anbraten, bis sie eine leicht bräunliche Farbe zeigen. Danach auf Tellern anrichten und mit ein wenig Marinade beträufeln.
Geschälte Möhren in feine dünne Streifen raspeln, mit der Marinade anmachen und über den Fenchelscheiben verteilen. Granatapfel halbieren, Kerne mit einem Löffel herausheben und über das Fenchel-Möhren-Gericht streuen.

Akupunkturmagazin

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

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

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

Layout: dm druckmedien gmbh, München

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

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

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

Erscheinungsweise: quartalsweise

© Copyright: publi^{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.

Kosten der Akupunktur

Empfehlungen der ärztlichen Akupunktur-Fachgesellschaften

- Zur Behandlung chronischer Erkrankungen sind in der Regel 10–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach Krankenkasse und nach Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung übernommen. Ist dies nicht der Fall, wird Akupunktur als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) vom Arzt privat in Rechnung gestellt.
- Häufig sind bei einer Therapie zusätzliche Maßnahmen der Medizin notwendig, z.B. Chinesische Diagnostik, Moxibustion, Arzneikräutherapie, Ohrakupunktur oder Handakupunktur sowie zusätzliche Behandlungstechniken wie Tuina-Massage, Schröpfen, Osteopathie. Ihr Arzt wird Sie vor Behandlungsbeginn über zusätzliche Kosten informieren. Bevor diese Maßnahmen angewandt werden können, muss Ihr schriftliches Einverständnis vorliegen.