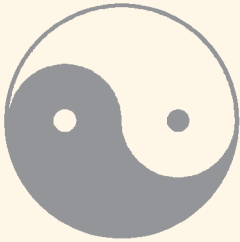


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



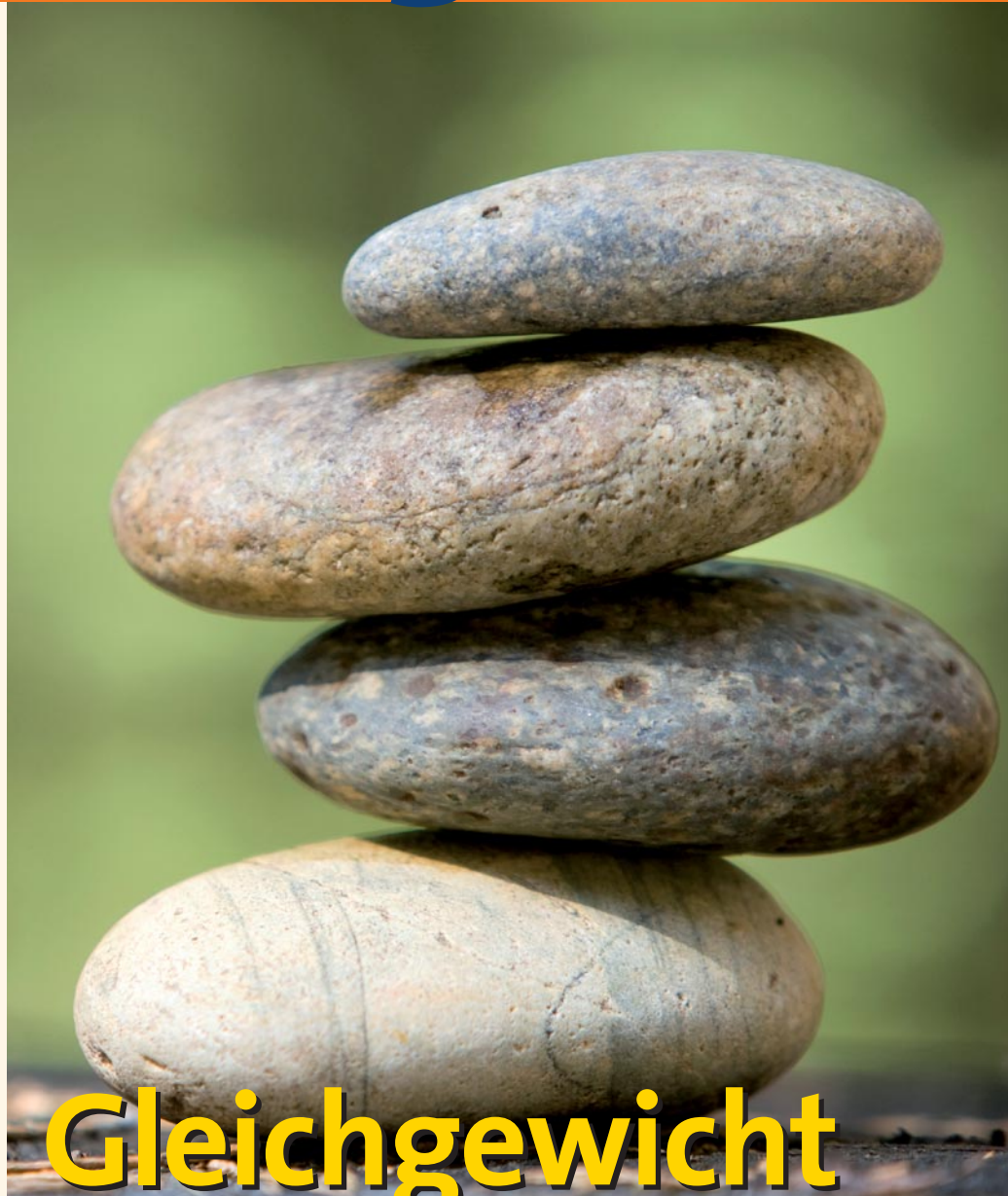
*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*

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!



Gleichgewicht erneuern

- **Tuina**
Die heilende Kraft der Hände
- **Lähmungen**
Die große Starre
- **Tinnitus**
Ich höre was, was du nicht hörst

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

NADELN GEGEN ALLERGISCHEN JUCKREIZ

Juckreiz ist eines der Hauptsymptome bei atopischem Ekzem – so bezeichnen Mediziner Hauterkrankungen, die von einer Allergie herrühren. Eine deutsche Studie untersuchte nun, ob Akupunktur diesen lindern kann. 30 Patienten mit einer Veranlagung zu allergischen Hautreaktionen nahmen daran teil. Bei allen wurden zunächst juckreizauslösende Stoffe wie Gräserpollen oder Hausstaubmilben (Allergene) auf die Haut aufgebracht.

Die Patienten wurden drei Gruppen zugeordnet: Gruppe A erhielt Nadelungen an echten Akupunkturpunkten, Gruppe B dagegen an beliebigen Körper-

punkten. Gruppe C wurde gar nicht akupunktiert. Nach zehn Minuten wurde die Hautstelle begutachtet und der Juckreiz von den Patienten beurteilt. Von den unmittelbar nach dem Allergenkontakt genadelten Patienten der A-Gruppe wurde dieser als deutlich schwächer empfunden als in den beiden Kontrollgruppen.

Wurde bereits vor dem Allergenkontakt genadelt, war der Juckreiz sowohl in Gruppe A als auch in Gruppe B eindeutig geringer als ohne Akupunktur. Rötung oder Quaddeln waren bei ihnen deutlich weniger stark ausgeprägt als in Gruppe C.

	Seite
Aus der Forschung	2
Lähmungen	3
Die große Starre	
Tinnitus	6
Ich höre was, was du nicht hörst	
Tuina	7
Die heilende Kraft der Hände	
Die letzte Seite	8

Fotos: Phtoroller/iStockphoto (Titel), Rainer Sturm/pixelio (3), Techniker Krankenkasse (5), Johanniter (7)

UNBESCHWERTE SCHWANGERSCHAFT

Gerade in der Schwangerschaft sollte wegen möglicher Nebenwirkungen auf das ungeborene Kind auf Medikamente verzichtet werden. Forscher des Department of Psychiatry an der Stanford University, USA widmeten sich deshalb der Frage, ob Akupunktur bei Depressionen während der Schwangerschaft hilfreich sein kann.

150 Frauen mit Depressionen von der 12ten bis 30sten Schwangerschaftswoche wurden dafür in eine Studie einbezogen. Sie hatten bis dahin keine Behandlung gegen die Depressionen erhalten und wurden nun in drei Gruppen eingeteilt: Die erste Gruppe wurde an individuell ausgewählten Punkten gezielt gegen Depressionen genadelt, die zweite Gruppe erhielt eine Scheinakupunktur an unwirksamen Punkten und die dritte Gruppe bekam Massagen zur Stimmungsaufhellung.

Vor Studienbeginn, vier Wochen danach sowie am Ende der Studie wurde die Schwere der Depression anhand einer speziellen Skala eingestuft. In allen drei Gruppen gingen die Depressionen zurück, die Stimmung der ersten Gruppe schnitt jedoch im Vergleich zu den anderen deutlich besser ab.

AKUPUNKTUR SCHÜTZT DEN HERZMUSKEL

Eine Studie der Forth Military Medical University in Xian, China zeigte, dass Akupunktur als Vorbehandlung bei Operationen am offenen Herzen Schädigungen des Herzwes vorbeugen kann (sog. Reperfusionsschäden). Diese tragen maßgeblich zur Komplikations- und Sterblichkeitsrate nach Herzoperationen bei.

Die chinesischen Forscher untersuchten 60 Patienten, denen eine Operation der Herzklappen bevorstand. Die Hälfte von ihnen erhielt vor dem Eingriff fünf Tage lang täglich 30 Minuten Elektroakupunktur, die andere Hälfte wurde nicht akupunktiert. Sechs, zwölf und 24 Stunden

nach der Operation wurde daraufhin der Troponinspiegel aller Patienten gemessen. Troponin ist ein Eiweißkomplex, der aus Zellen des Herzmuskels freigesetzt wird und zuverlässig das Risiko eines Gewebeschadens anzeigt – ein hoher Troponinspiegel weist auf ein hohes Risiko für gefährliche Herzschäden hin.

Das Ergebnis der Untersuchung macht den chinesischen Nadeln alle Ehre: Bei den akupunktierten Patienten war der Troponinspiegel eindeutig niedriger als in der Kontrollgruppe. Schädigungen des Herzmuskels durch eine Operation können danach durch Akupunktur vorgebeugt werden.

KAMPF DEM CHRONISCHEN KOPFSCHMERZ

Eine Pilotstudie mit 26 amerikanischen Soldaten, die an chronischen Kopfschmerzen, vor allem an Migräne litten, erbrachte positive Resultate für die Chinesische Medizin. Die Männer wurden acht Wochen lang mit Akupressur sowie Elektroakupunktur behandelt.

Zwölf Wochen vor bis zwölf Wochen nach der Studie wurden Art, Dauer und Intensität der Kopfschmerzen in Kopfschmerztagebüchern und mittels bestimmter Schmerzskalen festgehalten.

Bei allen Studienteilnehmern ging danach die Stärke der Kopfschmerzen klar zurück. 12 Wochen nach der letzten Behandlung wurden die Symptome zwar wieder stärker, erreichten aber bei weitem nicht die Intensität, die sie vor Studienbeginn hatten. Im Vergleich zur medikamentösen Behandlung bei chronischen Kopfschmerzen schnitt die Chinesische Medizin daher besser ab, da nach Absetzen der Medikamente die Kopfschmerzen häufig unverändert wieder auftreten.



Lähmungen Die große Starre

Gelähmt – ein schrecklicher Gedanke. Die Vorstellung, nicht mehr gehen oder bestimmte Muskeln kontrollieren zu können, ist alpträumerhaft: Lähmungen, etwa nach einem Schlaganfall oder einem Unfall, legen das gewohnte Leben buchstäblich lahm. Was tun? Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig. Doch welche Therapie auch erforderlich ist, die Akupunktur kann sie ergänzen: Die chinesische Heilmethode hat einen positiven Einfluss auf das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

Gewohnt herzlich begrüßt Dr. Hu den siebenjährigen Felix und seine Mutter. Zum zehnten Mal sind die Beiden heute bei der Ärztin, die den Kleinen erneut akupunktieren wird. Felix Mutter setzt großes Vertrauen in die Erfahrung der 59-Jährigen. Dr. Hu gilt in dem Berliner Rehabilitationszentrum als Spezialist für die Therapie neurologischer Störungen mit Akupunktur, doch wie die meisten Ärzte für Chinesische Medizin ist sie auch in westlicher Medizin ausgebildet.

Der kleine Felix liegt Dr. Hu besonders am Herzen: Vor einem halben Jahr wurde das Kind auf dem Schulweg von einem Auto

angefahren und erlitt schwere Kopfverletzungen. Zwar retteten die Ärzte Felix Leben, doch lag der Junge zwei Monate lang im Koma. Als er endlich erwachte, konnte er nicht gehen – ein Schock für Felix und seine Eltern.

Ein Energiestau im Kopf stört die Nervenfunktion

„Ich habe bei Felix eine Stagnation von Blut und Qi festgestellt“, erklärt Dr. Hu, „alle Himmelsfenster waren bei ihm verschlossen!“ Eine schwerwiegende Diagnose: Qi, die Lebensenergie, muss aus Sicht der Chinesischen Medizin stets gleichmäßig fließen und die fünf Himmelsfenster

Akupunktur kann die schulmedizinische Therapie bei Lähmungen erfolgreich ergänzen, egal ob diese nach einem Schlaganfall oder aufgrund eines Unfalls auftreten.

sind dafür wichtige Knotenpunkte im Kopf, dem „Himmel“ des menschlichen Organismus. Kann die Energie frei im Körper zirkulieren, sind wir gesund, so die chinesische Lehre. Wird sie aber in ihrem Fluss gestört, folgen Krankheiten.

Bei Felix kam es aufgrund der Kopfverletzungen zu einer Stauung des Qi, seine Beine wurden dadurch unbeweglich. „Bei neurologischen Störungen spielen Qi-Blockaden im Bereich des Kopfes stets eine wichtige Rolle,“ erklärt Dr. Hu, „nicht nur bei Unfällen, sondern auch bei Schlaganfall, Parkinson oder Erkrankungen der Hirnrinde und den damit oft einhergehenden Lähmungen.“

Dr. Hu hat das Kind an Kopf- und Körperpunkten akupunktiert. Heute, nach 15 Nadelungen, läuft er ohne jede Hilfe. Nur das rechte Bein zieht der Junge noch leicht nach. Dr. Hu ist jedoch zuversichtlich: „Nach weiteren fünf bis zehn Sitzungen wird sich auch diese Beeinträchtigung legen!“, prognostiziert sie.

Auch einzelne Muskeln können betroffen sein

Die Therapie von Lähmungen – fachmedizinisch Paresen genannt – mit Hilfe der Akupunktur gehört in der Chinesischen Medizin zum klinischen Alltag. Häufig kommen die Nadeln etwa bei einer Gesichtslähmung (Fazialisparese) zum Einsatz, deren Ursachen oft unbekannt sind, die aber auch nach Schlaganfällen auftritt. „Typische Symptome wie hängende Mundwinkel oder schlaffe Augenlider bessern sich oft schon nach wenigen Nadelungen“, erklärt Dr. Hu.



Die schnelle Besserung verdanke ich der Akupunktur

INTERVIEW

Ralph König erlitt vor einem Jahr einen Schlaganfall. Seine rechte Körperhälfte war danach gelähmt.

? Wie haben Sie bemerkt, dass Sie einen Schlaganfall hatten?

! Ich habe mich abends nicht gut gefühlt und erst gedacht, vielleicht kriegst du eine Grippe. Ich bin dann früh ins Bett, aber am Morgen konnte ich nicht aufstehen und hatte Kopfschmerzen. Als meine Frau gesagt hat, Mensch, dein Gesicht ist ja ganz schief, haben ich auch registriert, dass etwas nicht stimmte.

? Hatten Sie denn typische Schlaganfall-Risiken?

! Leider ja. Ich habe seit Jahren einen zu hohen Blutdruck, dagegen nehme ich aber was ein. Und früher habe ich auch sehr viel geraucht. Vor ungefähr drei Jahren habe ich mit dem Rauchen aufgehört. Wahrscheinlich hat zu meinem Schlaganfall auch beigetragen, dass ich recht gerne esse und mein Cholesterinwert zu hoch ist.

? Haben Sie schnell Hilfe bekommen?

! Zum Glück war ja meine Frau da. Sie hat gleich den

Notarzt gerufen, als sie das mit meinem Gesicht gemerkt hat. Später hat sie mir erzählt, dass ich nicht richtig sprechen konnte und vergeblich versucht habe, was zu sagen. Ich kann mich gar nicht mehr genau an alles erinnern.

? Wie ging es Ihnen nach dem Schlaganfall?

! Es war, als wäre meine rechte Körperhälfte nicht mehr da. Mein rechtes Bein, mein rechter Arm – da war keine Kraft mehr drin. Alles war wie ausgeschaltet. Ich habe rechts auch nicht mehr richtig gesehen, das habe ich aber erst im Krankenhaus realisiert. Ich war total unglücklich! Jetzt bist du mit 63 schon ein Pflegefall, habe ich gedacht. Ich hab ja plötzlich gar nichts mehr selbst machen können!

? Wie sind Sie dann behandelt worden?

! Ich bin mit dem Rettungswagen in die Klinik gekommen und man hat gleich eine Computertomografie gemacht. Dabei wurde festgestellt, dass in meinem Gehirn ein Blutgefäß ver-

stopft war und ich tatsächlich einen Schlaganfall hatte! Ich habe dann Medikamente bekommen, die das Blut verdünnen, damit die Adern nicht noch mehr verstopfen. Erst wollten sie mich sogar operieren, aber dann bin ich auf die Intensivstation gekommen, nach einigen Tagen auf die normale Station und dann in die Reha.

? Wie verlief Ihr Aufenthalt in der Reha?

! Ich habe sehr viel Krankengymnastik bekommen. Ich habe wieder neu gehen, greifen, den Arm heben lernen müssen. Außerdem ist jeden Tag eine Logopädin gekommen, die mit mir Sprechen geübt hat.

? Wann wurden Sie akupunktiert?

! Das erste Mal schon im Krankenhaus, von der Ärztin auf der Station. Ich war um jede Hilfe froh und habe das Angebot gerne angenommen. Es war eine spezielle Akupunktur aus Japan, bei der man nur am Kopf Nadeln gesetzt kriegt.

? Was hat sich durch die Akupunktur verändert?

! Nach ungefähr acht Tagen habe ich gemerkt, dass mein Zustand besser wurde. Die Ärzte waren sehr überrascht, wie schnell ich Fortschritte machte, obwohl es mir selbst nicht schnell genug ging. Alle haben mir aber versichert, dass sich die Lähmung nach einem Schlaganfall sonst viel langsamer zurückentwickelt und die Genesung viel langwieriger ist. Ich glaube, die schnelle Besserung habe ich vor allem auch der Akupunktur zu verdanken.

? Wie geht es Ihnen heute?

! Sie hören ja, ich kann wieder normal sprechen. Und laufen kann ich auch wieder, obwohl ich nicht der Schnellste bin. Wenn ich mit meiner Frau spazieren gehe, nehme ich einen Stock zur Hilfe. Gartenarbeit und Arbeiten im Haus schaffe ich nicht mehr, das macht jetzt mein Schwiegersohn. Und auf der rechten Körperseite habe ich noch immer eine ganz leichte Schwäche. Aber damit kann ich sehr gut leben.

Aber auch ungewöhnlichere Fälle erfahren durch Akupunktur eine Besserung. Kürzlich therapierte die Ärztin eine 40-jährige Patientin, die einen Lendenwirbelbruch erlitt. In der Folge kam es zu einer fast vollständigen Blasenlähmung mit Inkontinenz. Mittels gezielter Nadelungen ge-

lang es, die Blasenfunktion weitgehend wieder herzustellen.

Lähmungen können sich auf einzelne Muskeln wie etwa die Augenmuskeln oder bestimmte Körperteile wie Arme oder Beine beschränken, sie können aber auch den ganzen Körper betreffen. In jedem Fall ist die Funktion

einzelner Nerven oder des gesamten Nervensystems gestört – vorübergehend, wie dies oft bei Gesichtslähmungen der Fall ist, oder dauerhaft. Die Auslöser können dabei sehr unterschiedlich sein: Verletzungen, Infekte wie Borreliose nach einem Zeckenbiss, Nerven- und Muskelentzün-

dungen, Schlaganfall oder ein Bandscheibenvorfall. Je nach Ursache tritt die Lähmung plötzlich auf, etwa bei einem Schlaganfall, oder sie schreitet langsam voran, so bei einigen Nervenerkrankungen und Polyneuropathien im Zusammenhang mit schwerem Vitamin-B-Mangel, Diabetes und Medikamenten- oder Alkoholmissbrauch.

Schlaganfall – häufigste Ursache für Lähmungen

„Für die chinesische Diagnose ist das Energiemuster hinter der Lähmung wichtig“, sagt Dr. Hu, „die Schulmedizin dagegen sucht nach Vorerkrankungen wie etwa Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Beides sind ja wichtige Risikofaktoren für einen Schlaganfall.“ Zur schulmedizinischen Ursachenforschung gehört die Blutanalyse und eine neurologische Prüfung der Kraft und Beweglichkeit der Muskeln, der Reflexe sowie des Gefühlsempfindens. Vor allem bei Verdacht auf eine Hirnblutung werden bildgebende Verfahren wie Computertomographie oder Kernspintomographie hinzugezogen. Auch ein Elektroenzephalogramm (EEG), also die Aufzeichnung der Hirn-



Die einfachsten Dinge müssen nach einem Schlaganfall mit Hilfe eines Ergotherapeuten oft neu erlernt werden.

ströme, eine augenärztliche Untersuchung sowie eine Lumbalpunktion, die Entnahme und Analyse von Nervenwasser im Bereich der Lendenwirbelsäule, können Aufschluss geben.

Zu den häufigsten Ursachen einer Lähmung zählt der Schlaganfall. Aus chinesischer Sicht, so erklärt Dr. Hu, stellt er eine Qi-Störung der Organkreise Leber, Milz und Niere dar und wird durch die Krankheitsfaktoren Wind oder Schleim ausgelöst. Natürlich kennt Dr. Hu auch die westliche Definition des Schlaganfalls: „Danach ist er Folge einer Mangeldurchblutung des Gehirns, bei der Nervenzellen nicht ausreichend mit Sauerstoff ver-

sorgt werden und absterben, so dass es zu Lähmungen kommt!“

Akupunktur ergänzt die Schulmedizin

Rund 250.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall – je höher das Lebensalter, desto häufiger tritt er auf. Die Hauptrisikofaktoren sind Bluthochdruck, Rauchen und ein ungünstiges Verhältnis von Bauch- und Hüftumfang (Hip-to-Waist-Ratio).

Die Mehrzahl der Schlaganfälle gehen auf einen Hirninfarkt zurück, der durch einen Gefäßverschluss im Gehirn aufgrund von Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) oder durch ein Blutgerinnsel verursacht wurde. In rund 20 Prozent der Fälle ist ein geplatzt Blutgefäß verantwortlich, Mediziner sprechen dann von einer Hirnblutung.

Zu den Symptomen eines Schlaganfalls gehören vor allem meist halbseitige Lähmungen, Schwäche oder Taubheitsgefühle sowie Seh-, Sprech-, Schluck- und Koordinationsstörungen. Ärztliche Hilfe muss schnellstmöglich erfolgen: „Bei einem Schlaganfall zählen die ersten Stunden!“, weiß auch Dr. Hu. „Nur eine schnelle schulmedizinische Versorgung mit Medikamenten zur Auflösung eines Blutgerinnsels bewahren das Gehirn vor dauerhaften Schäden.“ Akupunktur sollte die schulmedizinische Therapie des Schlaganfalls stets ergänzen. „Gerade bei Lähmungen ist sie den üblichen Reha-Maßnahmen überlegen.“

Dr. Hu erinnert sich an einen 69-jährigen Patienten, den sie im letzten Jahr genadelt hatte: „Sein linkes Bein war nach einem Schlaganfall gelähmt, selbst nach vier Wochen Krankengymnastik konnte er nicht einen Schritt gehen. Ich habe ihn dann täglich akupunktiert und schon nach zwei Wochen war er wieder in der Lage, wenigstens mit einer Krücke zu laufen!“

LÄHMUNGEN BEHANDELN: DIE RICHTIGE KOMBINATION HilFT

Die besten Erfolge verspricht bei Lähmungen eine Verbindung von Schulmedizin und Akupunktur. Besonders die Schädelakupunktur nach dem japanischen Arzt Dr. Yamamoto hat sich bewährt. Diese Variante behandelt spezielle Punkte am Kopf und wirkt ausgezeichnet bei Lähmungen aller Art – etwa auch der Stimmbänder, Augen- oder Atemmuskeln. Zur neurologisch-schulmedizinischen Rehabi-

litation bei Lähmungen nach einem Schlaganfall gehören insbesondere Maßnahmen, die ein möglichst vollständiges Wiedererlernen verloren gegangener Fähigkeiten anstreben:

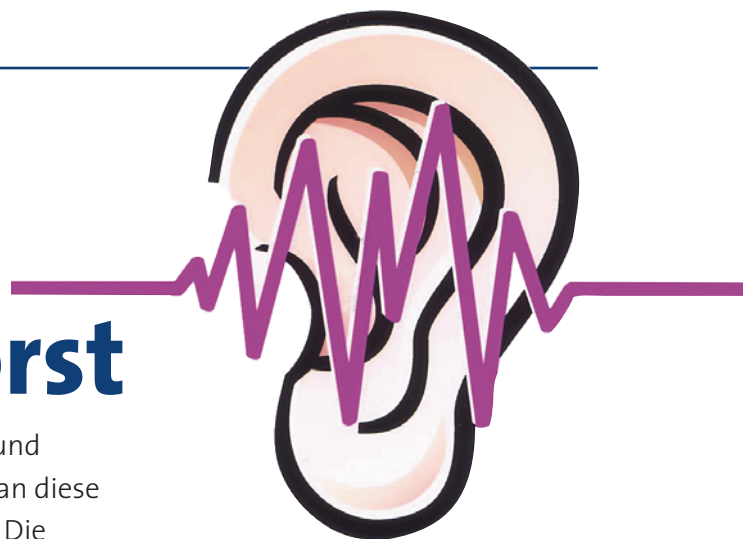
- Physio- und Ergotherapie zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Wiederherstellung der Gehfähigkeit und der sensomotorischen Fähigkeiten.
- Logopädie, um das Sprechen wieder zu erlernen.

■ Transkranielle Magnetstimulation (TMS): Diese neurologische Methode versucht, die geschädigte Hirnhälfte durch starke Magnetfelder zu beeinflussen und zu normalisieren.

■ Medikamente wie Dopamin-Präparate zur Unterstützung der Hirnfunktion. Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der im Gehirn erzeugt wird.

Tinnitus

Ich höre was, was du nicht hörst



Jeder zehnte Erwachsene, aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche klagen über Ohrgeräusche. Tinnitus nennt man diese „Phantom-Töne“, die sich nicht einfach abschalten lassen. Die unerwünschte Klangkulisse wird durch bestimmte Erkrankungen, psychischen Stress oder Lärm begünstigt. Bei der Therapie hat sich besonders die Ohrakupunktur bewährt.

Bärbel M. staunt. „Das Surren in meinem Ohr hat mit meiner Niere zu tun?“ Ihr Arzt nickt. Der Frankfurter Internist arbeitet nicht nur schulmedizinisch, er ist auch auf Chinesische Medizin und Ohrakupunktur spezialisiert. „Das Ohr“, so erklärt er, „bildet den Körper im Kleinen ab und zeigt, wo im Organismus die Lebensenergien gestört sind!“

Bei der Untersuchung von Bärbel M.s Ohrmuschel ist er fündig geworden: In dem zu Blase und Niere gehörenden Bereich zeigt sich eine Verfärbung, die auf Blockaden hinweist – die Ursache für Bärbel M.s Ohrensausen. „Ohr und Niere hängen energetisch zu-

sammen!“, so der Arzt, der deshalb den Organkreis Niere behandeln wird.

Auch eine schulmedizinische Diagnose hat Bärbel M. eingeholt. Ihr Orthopäde führte den Tinnitus auf Schäden an ihrer Halswirbelsäule zurück und hat der 56-Jährigen Kortisonspritzen sowie Krankengymnastik verschrieben. Doch das Surren und Zirpen im linken Ohr blieb.

Was Bärbel M. zur Verzweiflung bringt, bezeichnen Mediziner als „dekompensierten Tinnitus“, eine Form der Ohrgeräusche, die Betroffene extrem belastet, da sie nicht einfach „überhört“ werden können. Die Folge sind Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depres-

sionen, Rückzug aus dem sozialen Leben – die Lebensqualität ist massiv beeinträchtigt.

Ohrakupunktur kann Ruhe bringen

Rauschen, Dröhnen, Pfeifen, Brummen – wer unter Tinnitus leidet, nimmt Geräusche wahr, die nicht von einer äußeren Quelle ausgehen. Nur die Betroffenen „hören“ diese Töne, die es für Andere nicht gibt. Mal dröhnt es leiser, dann intensiver, mal in Intervallen, mal ununterbrochen – wie bei Bärbel M.

Tinnitus kann nur ein Ohr oder beide betreffen, fast immer ist jedoch auch die Hörfunktion gestört. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt führt daher zunächst einen Hörtest durch, prüft den Druck im Mittelohr und die Funktion des Hörnervs. Auch eine Blutanalyse, eine Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße oder eine Computertomographie von Kopf und Wirbelsäule können helfen, Erkrankungen aufzuspüren, die hinter dem Tinnitus stecken. Behandelt wird nämlich die zugrunde liegende Ursache.

Je länger der Tinnitus allerdings besteht, desto schwieriger ist die Therapie. Bei Bärbel M. wurden bestimmte Ohrpunkte genadelt, um die Nieren zu stärken. Nach sieben Sitzungen war das Ohrensausen so gut wie weg: „Eine Erlösung!“, schwärmt Bärbel M. ■

RÄTSELHAFTER TINNITUS – WOHER KOMMEN DIE TÖNE IM OHR?

Es ist wissenschaftlich ungeklärt, wie genau die subjektive Geräuschwahrnehmung entsteht. Folgende Ursachen können Tinnitus auslösen oder begünstigen:

- Erkrankungen des Mittelohrs (z.B. Mittelohrentzündung),
- Verletzungen des Trommelfells,
- knöcherne Vorsprünge (Exostosen) im äußeren Gehörgang,
- gutartige Geschwulst aus Blutgefäßen im Mittelohr (Glomuslustumor),
- altersbedingte Hörminderung,
- Kiefergelenkerkrankungen,
- erhöhter Blutdruck,
- Durchblutungsstörungen der Hals-, Kopf- oder Wirbelsäulengefäße,
- Erkrankungen der Halswirbelsäule, z. B. Schleudertrauma,
- Stoffwechselerkrankungen, z. B. hoher Cholesterinspiegel,
- dauerhafte Lärmbelastung oder Knalltrauma,
- bestimmte Medikamente.



Tuina

Die heilende Kraft der Hände

Tuina ist mehr als nur Massage – es ist eine Therapie, die auch Elemente der Reflexzonenmassage, der Akupressur oder der Chirotherapie einschließt. Die alte chinesische Heilmethode geht bis auf das siebte Jahrhundert zurück und ist heute zeitgemäßer denn je: Bei vielen Gesundheitsstörungen und Beschwerden hilft Tuina sanft und nachhaltig.

Tuina... Allein das Wort klingt wohlthuend! So melodios und fließend“, schwärmt Petra G. Die 38-jährige Immobilienmaklerin aus Krefeld ist von der alten chinesischen Massagetechnik begeistert. Denn was eine Vielzahl von Medikamenten nicht schaffte, gelang mit Tuina in kurzer Zeit. Petra G. litt seit ihrer Schulzeit an chronischen Kopfschmerzen. „Dank der Tuina-Behandlung

habe ich keine Spannungskopfschmerzen mehr und fühle mich insgesamt seither viel gelassener und vitaler!“, freut sich die zweifache Mutter.

Unterschwellige oder akute Kopfschmerzen waren früher Petra G.'s ständige Begleiter. Besonders schlimm wurde es, wenn sie unter Stress stand. Dann kamen migräneartige Attacken mit Erbrechen oder sogar Sehstörungen. Immer häufiger war sie da-

FINGERÜBUNGEN MIT WIRKUNG

Tuina ist ebenso wirksam wie Akupunktur – ein Tipp also für Menschen mit „Nadelangst“! Grundlage der Tuina-Massage ist ein kontrollierter, sehr tiefer, sich bewegendr Druck. Er muss sanft und weich, zugleich aber durchdringend, rhythmisch und gleichmäßig sein.

Eine Behandlung dauert in der Regel 15-60 Minuten, für langfristige Erfolge sollten bis zu zehn Sitzungen erfolgen.

Tuina eignet sich aber auch zur Selbstbehandlung. Hier eine „Fingerübung“, die Spannungen löst:

Drei Fingerbreit über dem Innenknöchel auf der tastbaren Hinterseite des Schienbeins liegt der Treffpunkt von drei wichtigen Energieleitbahnen: Sanfte Druckmassage wirkt hier entspannend, hilft bei Unterleibsschmerzen und Verdauungsbeschwerden sowie Koliken.

Bei einer Tuina-Massage ist der volle Körpereinsatz des Therapeuten gefordert.

durch im „Ausnahmestand“. Zuletzt litt sie zwei bis dreimal im Monat unter den Anfällen. Erst ein stationärer Klinikaufenthalt, bei dem Petra G. einen Schmerzmittelentzug durchmachte, brachte die Wende: Über drei Wochen bekam die Maklerin täglich Tuina-Massagen und Akupunktur. Heute, fast ein Jahr später, ist sie noch immer beschwerdefrei und fühlt sich „wie ein neuer Mensch“.

Massage mit Fingern, Fäusten und Knien

Tui – na, die beiden chinesischen Silben bedeuten „ziehen und schieben“. Der Name verrät die typischen manuellen Techniken der Heilmassage, die Teil der Chinesischen Medizin ist. Von einem Tuina-Therapeuten ist Ganzkörpereinsatz gefragt: Mit Fingern, Fäusten, Ellenbogen, ja sogar mit dem Knie übt er auf die Energiepunkte des Körpers Druck aus, um die Lebensenergie, das Qi, zu mobilisieren und zu harmonisieren. Schieben, Kneifen, Reiben, Ziehen, Klopfen, Rollen – rund 300 Griffe stehen ihm dabei zur Verfügung, auch Akupressurtechniken gehören dazu.

Wie alles in der chinesischen Medizinlehre zielt Tuina ganzheitlich darauf ab, den Fluss des Qi in gesunde, geregelte Bahnen zu bringen, Blockaden aufzulösen und so Erkrankungen zu heilen. Denn Krankheit entsteht aus chinesischer Sicht, wenn das Qi nicht mehr frei strömen kann und die Energien Yin und Yang aus dem Lot geraten. Tuina wirkt ausgleichend auf Körper und Seele, macht Muskeln dehnbarer und den Körper beweglicher. Lindernd wirkt es besonders bei Gelenksbeschwerden, niedrigem Blutdruck, Asthma, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und – bei Migräne. ■

LANGSAM ESSEN!

Sie sind Sinnbild chinesischer Esskultur: Kuaizi, Essstäbchen aus Holz, Bambus oder Kunststoff, bisweilen auch aus Silber. Schon während der Shang-Dynastie um 1500 v. Chr. bediente man sich dünner Zweige zum Essen. Am Hof des chinesischen Kaisers wurde dann ausschließlich mit edlen Stäbchen aus Elfenbein gespeist, die kostbare Schnitzereien zierten.

Bis heute sind die schlanken Zwillinge-Stäbchen mehr als nur „Messer und Gabel“ auf Chinesisch: Sie sind Teil der nationalen Identität. Manch Uneingeübter aus dem Westen



Nicht aus der chinesischen Küche wegzudenken: Essstäbchen.

mag glauben, sie seien zum Aufspießen da, doch weit gefehlt. Sie dienen dem kunstfertigen Greifen und – besonders bei Suppe – dem Schaufeln: Die Suppenschale wird dabei mit der linken Hand knapp unter dem Kinn gehalten, während die Rechte die Suppeneinlage – Nudeln, Fleisch, Gemüse, Tofu – blitzschnell in den Mund befördert. Essen mit Stäbchen erfordert also Geschick und trainiert so das Gehirn, wie Wissenschaftler herausgefunden haben.

Warum aber kann man sich so wenig mit westlichem Besteck anfreunden? Die Zutaten der chinesischen Küche kommen meist klein geschnitten auf den Teller, das Messer ist schlicht überflüssig.

Unverzichtbar dagegen der Spaß beim Essen: Ob zu Hause oder im Restaurant, Essen ist ein soziales Ereignis. Man lacht und unterhält sich lautstark. Tischsitten sind dennoch wichtig: So ist es Tabu, mit den Stäbchen auf eine Person zu deuten. Und fällt ein Stäbchen mal auf den Boden, muss man stets beide austauschen. Nun denn, guten Appetit! Oder auf gut Chinesisch: „man man chi“ – das bedeutet „langsam essen“.

Akupunkturmagazin

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

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

■ **Redaktion:** 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: 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 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.



BUCHWEIZEN – WEDER GETREIDE NOCH NUSS

Einst war er als „Arme Leute-Essen“ verkannt, dabei ist er überaus gesund: Buchweizen. Mit Weizen hat er aber nichts zu tun – Buchweizen ist dagegen mit Rhabarber und Sauerampfer verwandt. Bereits in der mittelalterlichen Volksmedizin galt er als Stärkungsmittel. Heute schätzen wir auch seine kulinarischen Vorzüge: Sein

nussartiges Aroma schmeckt köstlich in Risotto, Suppen oder Pfannkuchen.

Buchweizen enthält viel Eiweiß und wichtige essenzielle Aminosäuren, reichlich B-Vitamine und zellschützende Bioflavonoide, zudem Vitamin E. Chinesen schreiben ihm eine entgiftende, appetitanregende und das Qi kräftigende Wirkung zu.

PIKANTER BUCHWEIZENAUF LAUF *Rezept für 4 Portionen*

200 g Buchweizen
300 ml Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Äpfel
2 EL Olivenöl
300 g Sauerkraut
75 ml Weißwein
Meersalz
Cayennepfeffer
125 g saure Sahne
Salbeiblätter, Liebstöckel,
Majoran, Petersilie

Buchweizen kalt abspülen und bei kleiner Hitze ca. 20 min in der Gemüsebrühe kochen und nachquellen lassen. Äpfel und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in heißem Olivenöl andünsten, Sauerkraut und Weißwein dazugeben und zusammen 10 min dünsten. Anschließend mit Meersalz und Cayennepfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Gehackte Kräuter mit saurer Sahne mischen. Buchweizen und Gemüse in eine gefettete Backform füllen, mit der Sahnemasse übergießen und 30 min backen.