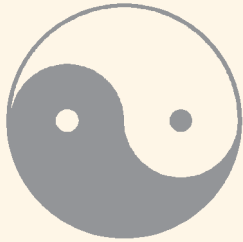


Akupunktur magazin

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!

Wieder ins Lot kommen

- **Klimakterium**
Berg- und Talfahrt der Hormone
- **Serie: Die 5 Wandlungsphasen**
Metall – Zeit des Rückzugs
- **Kreuzschmerzen**
Dem Schmerz den Rücken kehren

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen



TAI CHI SCHÜTZT VOR HERZINFARKT

Eine australische Pilotstudie zeigte, dass ein zwölfwöchiges Tai-Chi- und Qi-Gong-Übungsprogramm zu klaren Verbesserungen des metabolischen Syndroms führt. Dieses gilt als entscheidender Risikofaktor für Arteriosklerose und koronare Herzkrankheiten. Es äußert sich durch das gleichzeitige Auftreten von Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, bauchbetontem Übergewicht und erhöhtem Blutzucker – Faktoren, die bereits jeder für sich ein Herz-Kreislauf-Risiko mit sich bringen.

Die Teilnehmer der Untersuchung, die alle unter dem metabolischen Syndrom

litten, konnten sich nach drei Monaten regelmäßigem Üben über die positive Veränderung einiger wichtiger Werte freuen, die vorher durch ihre Erkrankung erhöht waren. So sank der Body Mass Index (BMI), der bei Übergewicht erhöht ist. Blutdruck und Blutzuckerspiegel hatten sich normalisiert, ebenso die Insulinresistenz, eine Stoffwechselstörung des Hormons Insulin, die Diabetes verursacht. Zudem waren die Studienteilnehmer viel seltener gestresst oder in depressiver Stimmung. Ihr allgemeiner Gesundheitszustand hatte sich stabilisiert und sie waren wesentlich vitaler.

MIT SANFTEM DRUCK INS REICH DER TRÄUME

Schlaflosigkeit ist qualvoll, doch Schlafmittel haben Nebenwirkungen und führen auf Dauer zu Abhängigkeit. Dass auch eine unschädliche Akupressurbehandlung zu besserem Schlaf führt, bewiesen nun italienische Forscher anhand einer Studie. 40 Patienten, die unter chronischen Schlafstörungen litten, wurden in zwei Gruppen geteilt: Die eine erhielt 20 Nächte lang Akupressur eines Punkts auf dem Fußrücken, der mit Hilfe eines speziellen Pflasters stimuliert wurde. Die andere Gruppe erhielt über den selben Zeitraum ebenfalls auf dem Fußrücken ein Placebo-Pflaster, an einem bedeutungslosen Punkt.

Vor und nach der Behandlung mussten die Teilnehmer eine Reihe von Fragen zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand, zur Schlafqualität und zum Auftreten von Angstzuständen beantworten. Zudem wurde alle 24 Stunden der Melatonin-Spiegel im Urin überwacht. Dieses Hormon regelt maßgeblich den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Das Studienergebnis zeigt, dass die Akupressurstimulation am Fuß im Gegensatz zur Placebo-Akupressur die Schlafqualität verbessert und angstmindernd wirkt. Außerdem hatten sich die Melatonin-Werte der meisten Akupressurpatienten im Gegensatz zur Kontrollgruppe normalisiert.

NADELN ERLEICHTERN DAS DURCHATMEN

Bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) stellt Akupunktur eine wirksame ergänzende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie dar, wie nun eine aktuelle Studie belegt. Menschen mit COPD leiden an einer dauerhaften Verengung der Bronchien, die durch verkrampfte Bronchialgefäße, zu hohe Schleimproduktion sowie ein Anschwellen der Bronchialschleimhaut verursacht wird und zu Atemnot führt.

Für die Studie der Meiji University of Integrative Medicine im japa-

nischen Kyoto wurden 30 COPD-Patienten zwei gleich großen Gruppen zugeteilt. Eine Gruppe erhielt zusätzlich zur gewohnten medikamentösen Behandlung über zehn Wochen einmal wöchentlich Akupunktur, während die Kontrollgruppe nur Medikamente bekam. Am Ende der Studie zeigten sich in der Akupunkturgruppe wesentlich bessere Werte auf der Borg-Dyspnoe-Skala, einem speziellen Test zur Überprüfung der Sauerstoffaufnahme nach einem sechsminütigen Fußmarsch.

ZAHNZIEHEN OHNE SCHRECKEN

Eine brasilianische Studie macht all jenen Mut, die Angst vorm Zahnarzt haben. Danach konnten Schmerzen nach einem zahnchirurgischen Eingriff dank Elektroakupunktur erheblich reduziert werden. 24 Patienten, bei denen auf beiden Seiten Backenzähne operativ aus dem Kieferbett entfernt werden mussten, nahmen an der Untersuchung teil.

Alle Patienten unterzogen sich zwei getrennten Eingriffen unter lokaler Betäubung: Dabei wurde eine Kieferseite ohne begleitende Akupunktur

operiert, auf der anderen Seite dagegen jeweils 24 Stunden vor sowie unmittelbar nach der Operation 20 Minuten lang Elektroakupunktur angewandt. Stimuliert wurden Punkte im Kieferbereich und am Ohr. Während des Eingriffs selbst fand keine Akupunktur statt.

Die Auswertung der Untersuchung lässt hoffen: Die Schmerzen nach der OP waren auf der akupunktierten Seite deutlich geringer als auf der unbehandelten Seite – entsprechend waren auch weniger Schmerzmittel nötig.

	Seite
Aus der Forschung	2
Klimakterium Berg- und Talfahrt der Hormone	3
Serie: Die 5 Wandlungsphasen Metall – Zeit des Rückzugs	6
Kreuzschmerzen Dem Schmerz den Rücken kehren	7
Die letzte Seite	8

Fotos: fotolia (Titel), Techniker Krankenkasse (3), DAK/Wigger (7), Erlebnis-Zoo Hannover (8)



Klimakterium Berg- und Talfahrt der Hormone

Die Wechseljahre können den weiblichen Körper und die Seele ganz schön durcheinander bringen. Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen lassen sich aber oft mit natürlichen Mitteln abmildern.

Der Zyklus spielt verrückt, der Zeiger der Waage geht nach oben, Durchschlafen wird zum Problem: Sie sind ein echtes Wechselbad der Gefühle, die Wechseljahre! Dabei sind die Veränderungen im weiblichen Körper ab 45 ganz natürlich. Das physisch-psychische Auf und Ab bis zur letzten Regel kann Jahre dauern, muss aber nicht belastend sein: Behutsame Mittel wie Akupunktur und die richtige Ernährung machen Hormonpräparate oft verzichtbar.

Ich hab mir immer eingebildet“, gesteht Karin E., „dass ich selbst verschont bleibe. Aber von wegen!“ Die Bochumer Redakteurin nippt an ihrem Orangensaft und zieht die dünne Strickweste aus, die sie über einem kurzärmeligen T-Shirt trägt. Freimütig spricht sie über ihre Wechseljahrsbeschwerden – plötzliche Hitzewogen, die ihren Körper immer wieder durchfluten. „Fängt schon wieder an“, lacht sie und fächelt sich mit der flachen Hand Luft zu. „Einer dieser Schweißausbrüche aus heiterem Himmel!“ Die

sportlich gekleidete 53-Jährige mit blondem Kurzhaarschnitt und guter Figur nimmt die Sache trotzdem gelassen: „Wechseljahre sind ja keine Krankheit!“, sagt sie, „und wenigstens habe ich bis jetzt nicht zugenommen!“

Unerwünschte Pölsterchen sind eine der gefürchteten „Nebenwirkungen“ der Wechseljahre. Zudem markiert diese Zeit hormoneller Umstellungen das Ende der weiblichen Fruchtbarkeit und das Nahen des Alters. Die Liste der Beschwerden, die mit dem Klimakterium einhergehen können,

verheißt nichts Gutes: Neben Gewichtszunahme und Hitzewallungen kann es etwa zu Herzrasen, Schlafstörungen, Depressionen oder trockener Haut, Haarausfall, Gelenkschmerzen und Osteoporose, also einem Verlust an Knochendichte kommen.

Nicht alle Frauen haben Beschwerden

Als Klimakterium wird jener Lebensabschnitt bei Frauen bezeichnet, der sich vom Ende der Fruchtbarkeit bis hin zum Alter erstreckt. In dieser langen Übergangsphase lässt die Aktivität der Eierstöcke allmählich nach und die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron geht drastisch zurück. Mediziner unterteilen die Wechseljahre in verschiedene, sich teilweise überschneidende Phasen. Im Vordergrund stehen die Prämenopause, die etwa zwei bis sieben Jahre vor der letzten Regelblutung liegt,



Schon allein die Entspannung wirkt heilsam

INTERVIEW

Marianne George, 55 Jahre alt, arbeitet als Erzieherin in Brannenburg. Mit Beginn der Wechseljahre plagten sie vor allem Schweißausbrüche und Hitzewallungen.

? Woran haben Sie gemerkt, dass Sie in den Wechseljahren sind?

Hauptsächlich an diesen Hitzewallungen und am Schwitzen. Vor allem nachts habe ich plötzlich dermaßen geschwitzt, ich habe gar nicht mehr durchschlafen können. Irgendwann bin ich dann zum Frauenarzt gegangen.

? Wann ging das los mit Ihren Beschwerden?

Hm, also ich glaube vor sechs, sieben Jahren, da war ich so Ende Vierzig. Mein Frauenarzt hat als Erstes verschiedene Tests gemacht, aber nichts Beunruhigendes gefunden. Er hat gesagt, dass hormonelle Schwan-

kungen an meinen Schweißausbrüchen schuld sind und wollte mir Hormone verschreiben, aber das habe ich erst mal abgelehnt.

? Haben Sie etwas gegen die Hitzewallungen unternommen?

Ja, das heißt, meine Hausärztin hat mir vorgeschlagen, es mit chinesischer Medizin zu versuchen. Damit kennt sie sich sehr gut aus. Sie hat mir Ernährungsempfehlungen gegeben, also ich meine, gemäß der chinesischen Medizinlehre. Zum Beispiel soll ich eher Warmes und nicht so stark Gewürztes essen. Auch Salate nie ganz roh, immer kurz erwärmen, weil

das meine Energien positiv beeinflusst. Und zusätzlich haben wir mit Akupunktur angefangen.

? Hat Ihnen die Akupunktur denn geholfen?

Ja, ja, ganz ausgezeichnet! Ich bin früher schon mal wegen Rückenschmerzen genaldelt worden und bei mir wirkt das immer sehr schnell. Darüber bin ich froh, weil ich eine Medikamentenallergie habe und keine Schmerzmittel nehmen kann. Außerdem empfinde ich die Akupunktur als so unglaublich wohltuend und entspannend, da komme ich endlich zur Ruhe. Das allein wirkt schon heilsam!

? Und Ihre Hitzewallungen sind schwächer geworden?

Absolut! Ich bin am Ohr, an den Fesseln, am Kopfmittelpunkt und zwischen den Zehen akupunktiert worden und habe gleich viel besser geschlafen und nachts nicht mehr so geschwitzt. Also, mit den extremen Hitzeschüben war mindestens ein Dreivierteljahr Ruhe. Seit Kurzem habe ich sie aber wieder, man kann das eben nicht ganz abstellen, Wechseljahre hat man nun mal. Deshalb nehme ich jetzt doch zum ersten Mal so ein hormonhaltiges Gel und es hilft schon. Aber ganz ehrlich, erst, seit ich zusätzlich auch wieder Akupunktur kriege, bin ich so richtig gut drauf und fühle mich rundum wohl.

sowie die Menopause, der Zeitpunkt der letzten von den Eierstöcken gesteuerten Menstruation.

Bei manchen Frauen tritt die Menopause schon Mitte vierzig ein, bei anderen dagegen erst Ende

fünfzig. In jedem Fall kann es prämenopausal – in der Zeit vor der letzten Regel – zu unregelmäßigen, schwächeren oder auch stärkeren Blutungen kommen. Typisch ist etwa die klimakterische Dauerblu-

tung, die wochenlang anhält, da der Körper zu wenig zyklusregulierendes Östrogen bildet.

Problematisch ist aber nicht nur der Rückgang der Hormonproduktion. Vor allem das Auf und Ab der Hormone kann ein klimakterisches Syndrom verursachen, jene gefürchteten seelischen und körperlichen Beschwerden. Die erleben aber keineswegs alle Frauen: „Eine Freundin von mir ist jetzt achtundfünfzig“, erzählt Karin E. fast bewundernd, „und hat die Wechseljahre kaum mitgekriegt!“ Rund ein Drittel aller Frauen hat keinerlei Probleme mit dem „Wechsel“, ein Drittel empfindet leichte Symptome. Bei einem weiteren Drittel sind die Beschwerden jedoch so gravierend, dass eine hormonelle Behandlung notwendig ist.

HORMONERSATZTHERAPIE: DIE PILLE FÜR DEN WECHSEL

Bei der Hormonersatztherapie (HRT) wird der Rückgang der natürlichen Zyklushormone durch die Einnahme synthetischer Östrogene und Gestagene ausgeglichen. Wegen der möglichen Risiken sollte die Therapie nur bei schwerwiegenden Beschwerden erfolgen. Es stehen verschiedene Prä-

parate zur Verfügung, die je nach Frauentyp und der jeweiligen Phase des Klimakteriums ausgewählt werden. Die HRT wirkt gut gegen

- vegetative Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche,
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr infolge trockener Vaginal-

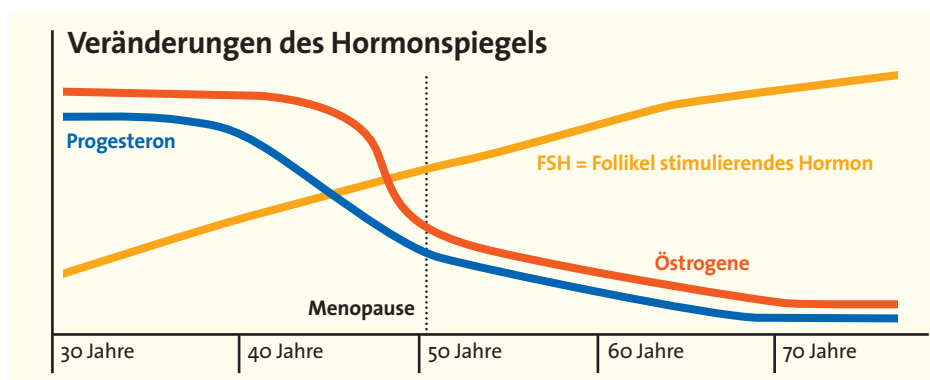
schleimhaut, ■ Verlust an Knochenmasse (Osteoporose). Aufgrund möglicher Nebenwirkungen und eines erhöhten Risikos für Brustkrebs, Thrombosen (vor allem bei Raucherinnen) und Herzinfarkt müssen während einer HRT regelmäßige Kontrollen beim Frauenarzt stattfinden.

Während der Pubertät liegt die Zahl der Eibläschen, der so genannten Follikel, in den Eierstöcken bei etwa 250.000. Diese Zahl nimmt bis zur Menopause kontinuierlich ab, bis keine Follikel mehr vorhanden sind, die bis zum Eisprung heranreifen können. Da das Östrogen von den Follikeln gebildet wird, sinkt mit ihrer Abnahme auch der Östrogenspiegel.

Das Gehirn versucht auszugleichen

Die Reifung der Eibläschen wird durch das follikelstimulierende Hormon FSH angeregt. Wird die Funktion der Eierstöcke nun schwächer, versucht das Gehirn dies durch eine gesteigerte FSH-Produktion auszugleichen, um die Fruchtbarkeit zu erhalten. Während des Klimakteriums steigt die FSH-Konzentration im Blut deshalb um mehr als das Sechsfache an, die Östrogenproduktion dagegen geht auf ein Sechstel zurück – hier liegt die Hauptursache für die meisten Wechseljahrssymptome!

Um die Diagnose Wechseljahre stellen zu können, bestimmt der Frauenarzt die Hormonwerte



Mit dem Beginn der Wechseljahre verändern sich die Hormonwerte. Der Arzt kann daher anhand einer Blutuntersuchung das Einsetzen der Wechseljahre feststellen.

im Blut. Sind Progesteron- und Östrogenwert niedrig, der FSH-Wert dagegen hoch, deutet dies darauf hin, dass die Wechseljahre begonnen haben.

Karin E. gehört zu jenen dreißig Prozent der Frauen, die nur leichte bis mäßige Beschwerden zu beklagen haben. Die 53-Jährige leidet hauptsächlich unter starkem Schwitzen und Hitzeschüben. Doch sie nimmt die Sache mit Humor: „Dass ich noch mal so in Wallung geraten würde, hätte ich nie gedacht!“, scherzt sie. Karin E. hat kürzlich mal mitgezählt: Neunundzwanzig Hot Flashes, Hitzeattacken hatte sie an einem einzigen Tag! Hitzewallungen gehören neben Schwitzen und

Schwindel zu den häufigsten Anzeichen des Klimakteriums. Vermutlich führt die verminderte Östrogenbildung zu einer erhöhten Erregbarkeit des vegetativen Nervensystems, die auf die Blutgefäße wirkt und die genannten Beschwerden auslöst. Sind die Symptome stark ausgeprägt oder gehen die hormonellen Veränderungen mit schweren psychischen Problemen einher, kann oft nur eine Hormontherapie helfen (s. Kasten).

Die weiblichen Energien stärken

Karin E.'s Frauenärztin will ihre Patientin jedoch auf sanftere Weise behandeln: Seit vielen Jahren setzt sie Akupunktur bei klimakterischen Beschwerden ein, die aus chinesischer Sicht darauf zurückgehen, dass jene Lebensenergie Qi, die wir schon bei der Geburt quasi als Guthaben mitbringen, allmählich verbraucht ist. Dadurch geraten die Yin- und Yang-Energien der Niere aus dem Lot – die Niere gilt als Sitz jenes „vorgeburtlichen Qi“. Karin E. soll sich deshalb salzarm ernähren und auf scharfe Speisen verzichten, da diese zusätzlich Hitze erzeugen. Außerdem wird sie nun einmal wöchentlich an Punkten am Fuß, Handgelenk und Unterbauch genadelt, um ihre weibliche Yin-Energie zu unterstützen – Yin-Mangel ist typisch für das Klimakterium! ■

DEN WECHSEL NATÜRLICH BEWÄLTIGEN

Die meisten vegetativen Beschwerden der Wechseljahre, insbesondere Hitzewallungen, Schwitzen und Schlafstörungen sind mit natürlichen Mitteln gut kontrollierbar. Bewährt haben sich vor allem

- pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer,
- Soja-Präparate, da Soja pflanzliche Östrogene enthält,
- regelmäßige körperliche Aktivität, die den

Kreislauf fit hält, aber nicht erschöpft, etwa Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking,

- Entspannungsübungen wie Yoga oder Qi Gong,
- Akupressur, Akupunktur oder Moxibustion (hier wird der Nadelreiz durch Wärme und Kräuter verstärkt),

- Tees aus chinesischen Heilkräutern wie Angelikawurzel, Pfingstrosenwurzel oder Jojobafrüchten,

- kalziumhaltige Ernährung oder Kalziumpräparate, z. B. als Brausetabletten. Kalzium beugt dem Abbau von Knochenmasse (Osteoporose) vor.

Lindern können, je nach Beschwerdebild, auch physikalische Therapien oder eine Psychotherapie beziehungsweise Psychopharmaka, vor allem antidepressiv wirkende Medikamente.

Serie: Die 5 Wandlungsphasen

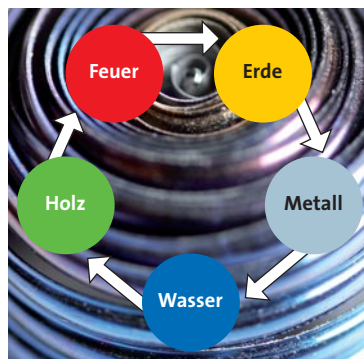
Metall – Zeit des Rückzugs

Werden, Wandlung und Vergehen stehen im Zentrum der chinesischen Lehre von den fünf Wandlungsphasen. Sie bestimmen das Tao – alles Sein, und halten es durch ihre ewige Wiederkehr im Fluss. Auch der Mensch wird durch die fünf Zyklen geprägt, die man im alten China symbolisch den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zuordnete. Die Wandlungsphase Metall steht für den Herbst und die Ernte, nachlassende Aktivität und Trennung.

Chinesen sprechen gerne in Bildern und bildhaft erklären sie auch, was es mit den Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser auf sich hat und was diese verbindet: „Der hölzerne Pflug zieht Furchen in die Erde. Feuer bringt Metall zum Schmelzen. Ein Damm aus Erde leitet das Wasser. Die eiserne Axt spaltet Holz und Wasser löscht Feuer.“

Ja und? Fragen wir etwas ratlos und reagieren damit typisch westlich. Denn unser Denken ist logisch und linear – A führt zu B und B zu C und so geht es geradeaus weiter, bis alles bei Z, dem Ziel, endet. Die chinesische Naturphilosophie dagegen dreht sich buchstäblich im Kreis: Alle Dinge des Seins sind danach Zyklen unterworfen, fünf immer wiederkehrenden Energiestadien, den

Wandlungsphasen. Diese ordnen alles bestimmten Funktionen und Eigenschaften zu: Mensch und Tier, Gefühle, Farben oder Krankheiten. Alles im Kosmos hat seinen Platz in diesem Ordnungssystem der Wandlungsphasen, die sich gegenseitig hervorbringen und nähren, aber auch kontrollieren und hemmen, um so Balance zu wahren und Störungen wie etwa Krankheiten entgegenzuwirken.



Nach der chinesischen Philosophie prägen die fünf Elemente unser gesamtes Leben.

So bleibt etwa der Mensch nicht immer ein Kind: Er verändert sich wie die Jahreszeiten, steht bald in der Blüte seines Lebens, die zur Wandlungsphase Feuer gehört. Er sät, erntet und verliert dann wieder an Schaffensdrang, zieht sich allmählich vom aktiven Leben zurück, einem Blatt vergleichbar, das im Oktober welkt und schließlich vom Baum fällt.

Metall verleiht Klarheit und Ausdauer

Den Herbst, auch den „Herbst des Lebens“, ordnete man im alten China der Wandlungsphase Metall zu, die auch das „kleine Yin“ genannt wird. Die weibliche Yin-Energie steht für Passivität, Dunkelheit, für kühle Temperaturen – Eigenschaften, die abgeschwächt auch die Wandlungsphase Metall kennzeichnen. Nach der expansiven und hitzigen Energie der Feuer-Phase, des Sommers, zieht sich jetzt die Aktivität zurück. Die Energie ebbt ab, drängt nicht mehr nach außen, sondern ist nach innen gerichtet und auf das Wesentliche konzentriert.

Trennung ist eines der Hauptmerkmale des Metallzyklus, der uns befähigt, dem Leben klare Strukturen zu geben. Etwa bei der Arbeit. Disziplin, Beharrlichkeit, Konzentration sind Metall-Qualitäten! Der trennende Aspekt charakterisiert auch die zum Metall gehörenden, großen Immunorgane des Menschen: Lunge, Haut und Dickdarm. Sie wehren Krankheitserreger ab und ziehen so eine schützende Trennlinie zu den Bedrohungen der Außenwelt. *Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe weiter zur Wandlungsphase Wasser.*

WANDLUNGSPHASE METALL: KONZENTRATION STATT KRAFT

Die Wandlungsphase **Metall** steht für Trennung, Abschied und schwindende Aktivität. Zugleich treten innere Qualitäten hervor, die denen eines Schwerts aus Stahl ähneln: Unbeugsamkeit, Präzision und Schärfe. Folgende Zuordnungen kennzeichnen den Metall-Zyklus:

Farbe: weiß, silber

Tageszeit: Abend – die Sonne geht unter, das Licht lässt nach, wachsende Dunkelheit trennt Tag und Nacht

Jahreszeit: Herbst – die Natur ist auf dem Rückzug

Alter: Lebensabend – Aktivität und Lebenskraft verabschieden sich nach und nach

Geschmack: scharf – z.B. Kräuter wie Kresse; starke geschmackliche Konzentration

Himmelsrichtung: Westen – hierhin zieht sich die Sonne zurück

Organe: Lunge, Dickdarm, Haut und Nase – sie trennen und verbinden uns von und mit der Außenwelt

Kreuzschmerzen

Dem Schmerz den Rücken kehren

Es zieht im Kreuz und im Nacken, es schmerzt beim Bücken, im Stehen oder bei der Arbeit am Computer – fast jeder kennt Rückenschmerzen! Meist sind nur verspannte Muskeln schuld daran, ausgelöst durch körperlich-seelische Bürden und insbesondere durch mangelnde Bewegung: Radfahren, Schwimmen oder Entspannung heißt die Therapie! Doch auch die Akupunktur hilft nachhaltig.

Behutsam setzt der Arzt die zarten Nadeln an Werner D.'s Schläfen und an beiden Ohren – jeweils drei am äußeren Rand des Ohrs, eine am Ohrläppchen. „Tut gar nicht weh!“, wundert sich der 38-Jährige. Die Akupunktur soll seine seit Monaten anhaltenden Kreuzschmerzen lindern, gegen die Massagen, Krankengymnastik und Medikamente nicht viel ausrichten konnten.

Werner G. leitet einen Hamburger Friseursalon und weiß, woher er die Rückenprobleme hat:

„Es ist das ganz-tägige Stehen und die verkrampfte Haltung beim Haarschneiden und Föhnen!“ In letzter Zeit war es manchmal so schlimm, dass der Friseur schon vor Feierabend nach Hause gehen musste, dabei steckt nichts Ernstes hinter seinen Beschwerden! Röntgenbilder zeigten weder einen Bandscheibenvorfall noch Wirbelsäulenschäden.



Der Orthopäde fand jedoch starke Muskelverspannungen im unteren Rücken, die stellenweise sogar als kleine Knoten, Myogelosen, tastbar sind. Die sollen die chinesischen Nadeln nun lösen: „Akupunktur steigert die muskuläre Durchblutung und reduziert so Verspannungen und Schmerzen!“, erklärt der Arzt. Und wirklich, schon nach zehn Minuten bemerkt Werner D., dass sich etwas tut: „Mein Rücken fühlt sich viel weicher und ganz warm an!“

Beschwerden im unteren Rücken gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Besonders der „Hexenschuss“ oder Lumbago ist berüchtigt, ein akuter, urplötzlich bis ins Gesäß stehender Schmerz, der auf eine Nervenreizung im Lendenwirbelbereich zurückgeht. Auch Abnutzungen an den Gelenken der Wirbelkörper oder Bandscheibenvorfälle können Beschwerden bereiten. Insgesamt jedoch gehen nur zehn Prozent aller Rückenprobleme auf konkrete Störungen wie diese zurück, der Rest sind unspezifische Rückenschmerzen ohne erkennbare Ursache.

Den Schmerzkreislauf durchbrechen

Eine zentrale Rolle spielen seelische oder körperliche Belastungen sowie Haltungsfehler, etwa infolge von krummem Sitzen – sie führen zu Verspannungen, die den Schmerz noch verstärken. Die Schulmedizin behandelt unspezifische Rückenschmerzen meist mit Schmerzmitteln. Auch physikalische Maßnahmen wie Krankengymnastik oder Wärme mit Fango gehören zur Standardtherapie. Die jedoch ist – besonders bei chronischen Rückenproblemen – der Akupunktur oft unterlegen. „Die chinesische Methode“, so erklärt Werner D.'s Arzt, „hat sich in umfangreichen Studien hier als die wirksamere Therapie erwiesen!“

RÜCKENSCHMERZEN – WAS TUN?

Die meisten Rückenprobleme bessern sich bereits durch eine Veränderung des Lebensstils. Hier einige Tipps für rückenfreundliches Verhalten:

- Starres Sitzen vermeiden: die Position alle 30 Minuten wechseln.
- Ausdauersport wie Radfahren, Nordic Walking, Langlauf: stärkt die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

und beugt so Fehlhaltungen vor.

- Dehn- und Entspannungsübungen, z. B. Rückenschule, Tai Chi, Yoga.
- Richtig sitzen: mit aufgerichtetem Oberkörper, Beine nicht verschränken, das Becken leicht nach vorne kippen.
- Richtig tragen und heben: einseitige Belastung vermeiden.

- Stress reduzieren: Stress führt zu Verspannungen.
- Gewicht reduzieren und so die Wirbelsäule entlasten.
- Wärme lockert Verspannungen.
- Bei akuten Schmerzen mit dem Rücken auf den Fußboden legen, Beine auf ein Bett oder Sofa und 20 Minuten ruhig liegen bleiben.

LACHEN VERBINDET MENSCH UND AFFE

Wohllullen durch ein Lächeln bekunden – diese Fähigkeit besitzen neben Menschen ebenso Schimpansen, Gorillas oder Orang Utans. Wenn Affen- und Menschenbabys lachen, hört es sich ähnlich an. Experimente mit Menschen- und Affenbabys zeigen beispielsweise, dass beide gleich reagieren, wenn sie an der Fußsohle gekitzelt werden: mit nach oben gezogenen Mundwinkeln, sie lachen!

Eine weitere Parallele: Die jeweiligen Babys lachen nur, wenn sie von ihnen bekannten Personen gekitzelt werden. Ist ihnen die Person dagegen fremd, bleiben sie ernst. Ursprünglich wies

Kitzeln nämlich auf eine Gefahr hin – krabbelt ein giftiges Insekt auf dem Arm, kitzelt es und wir vertreiben das Tier, ehe es uns sticht. Wird die vermeintliche Gefahr als Spiel erkannt, entspannen sich Mensch und Affe gleichermaßen beim Lachen.

Doch „auch das Lächeln ist als Angstgeste entstanden“, erklärt der Humanbiologe Carsten Niemitz von der Freien Uni Berlin. Zeigen Menschenaffen die Zähne, so heißt das: Tu mir nichts! Zähnezeigen signalisiert hier friedliche Gesinnung. Bei vielen anderen Tieren aber ist Zähnefletschen eine Drohgebärde. Nicht so beim Menschen,



Affenbaby Ubongo lächelt zufrieden.

der wie die Menschenaffen Angriffslust und Aggression eher durch festes Zusammenpressen der Lippen zeigt und lächelt, um eine friedliche Atmosphäre zu schaffen.

In einem Punkt sind Mensch und Affe, was das Lachen betrifft, aber doch verschieden: Menschen lachen auch aus Schadenfreude, Affen nicht!

GESUND NACH INDIO-ART

Er schmeckt aromatisch und ist überaus heilsam: Quinoa, wegen seiner südamerikanischen Herkunft auch Inkakorn genannt. Dabei ist Quinoa kein „echtes“ Getreide, sondern eng verwandt mit Spinat und roter Bete. Die moderne Ernährungswis-



senschaft schätzt das hellgelbe Korn, da es sehr viel hochwertiges Eiweiß, Vitamin E, Zink, Magnesium und Kalzium enthält, zudem herzfrequenzfreundliche essenzielle Fettsäuren. Aus chinesischer Sicht nährt Quinoa das Qi und stärkt das Nieren-Yang.

WÄRMENDER QUINOA-AUFLAUF

Rezept für 4 Portionen

150 g Quinoa
350 ml Gemüsebrühe
20 g Pinienkerne
20 g Sonnenblumenkerne
2 Stangen Lauch
Meersalz
3 Eier
125 g saure Sahne
Paprikapulver, Muskatnuss
Msp. Cayennepfeffer
40 g geriebener Käse
Butter zum Einfetten

Quinoa in kochende Gemüsebrühe geben und etwa 15 min leicht garen. Pinien- und Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten. Lauch waschen, in Ringe schneiden und in kochendem Salzwasser 2 min blanchieren. Abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter einfetten. Quinoa, Lauch, Pinien- und Sonnenblumenkerne mischen und in die Form geben. Eier, saure Sahne, Paprika, Muskat und Cayennepfeffer gut verrühren und über die Quinoa-Lauch-Masse geben. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 30 min überbacken.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} Medizin und Medien GmbH, Paul-Heise-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 73

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 12–15 Akupunkturbehandlungen sinnvoll. Je nach Krankenkasse und Erkrankung werden die Kosten für die Behandlung ganz oder zum Teil übernommen. Gibt es keinen Zuschuss, 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 Arzneikräutherapie, 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.