

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!



Energie im Fluss

- **Kniegelenksarthrose**
Den Schmerz im Knie bezwingen
- **Serie: Die 5 Wandlungsphasen**
Wasser – Ruhe vor dem Sturm
- **Schlafstörungen**
Schlummerstunde – Kummerstunde

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

MEHR WEITBLICK DURCH OHRAKUPUNKTUR

Das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit, medizinisch Myopie, lässt sich bei Kindern durch eine Kombinationstherapie mit Augentropfen und Ohrakupunktur deutlich verlangsamen. Dies belegt eine taiwanische Studie, an der 71 Schulkinder mit Myopie teilnahmen. Für die Untersuchung teilte man die Kinder in drei Gruppen ein: Gruppe A wurde mit Augentropfen behandelt, welche 0,25 Prozent Atropin enthielten, eine in der Augenheilkunde eingesetzte Substanz aus der Tollkirsche. Gruppe B erhielt Augentropfen mit einem doppelt so hohen Atropingehalt (0,5 Prozent) und Gruppe C bekam wie Gruppe A die Au-

gentropfen in niedriger Dosis, zusätzlich jedoch Ohrakupunktur.

In Gruppe A und B waren nach einem längeren Beobachtungszeitraum kaum Unterschiede beim Fortschreiten der Kurzsichtigkeit erkennbar. Bei den Kindern der Gruppe C allerdings schritt die Kurzsichtigkeit deutlich weniger schnell voran. Die Forscher schließen daraus, dass eine Ergänzung durch Ohrakupunktur einer Verschlechterung von Kurzsichtigkeit bei Kindern hervorragend entgegenwirkt. Im Übrigen empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Akupunktur bei Kurzsichtigkeit von Kindern und Jugendlichen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Kniegelenksarthrose Den Schmerz im Knie bezwingen	3
Serie: Die 5 Wandlungsphasen Wasser – Ruhe vor dem Sturm	6
Schlafstörungen Schlummerstunde – Kummerstunde	7
Die letzte Seite	8

Fotos: fotolia (Titel), schemmi/pixelio (3), Euromed-Clinic, Fürth (5), J. Acker/pixelio (6), DAK/Wigger (7), kadó-Lakritzfachgeschäft, Berlin (8)

TOPFIT ANS LICHT DER WELT

Akupunktur lindert nicht nur Wehenschmerzen während der Geburt, sie nützt offenbar auch dem Neugeborenen. Eine aktuelle dänische Studie zeigt, dass eine Nadelung der Gebärenden sich ebenso positiv auf den Gesundheitszustand des Babys auswirkt.

Die Forscher hatten drei Methoden zur Linderung der Geburtsschmerzen verglichen: das Verabreichen von Schmerzmitteln (Analgetika), Akupunktur sowie transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), eine Reizstrombehandlung, bei der Impulse auf die Hautoberfläche übertragen werden. Die Frauen der TENS- und der Akupunkturgruppe erhielten ebenfalls nach Bedarf Schmerzmittel.

In allen drei Gruppen konnte die Intensität der Wehenschmerzen reduziert werden – die Schmerzwerte waren vergleichbar. Die akupunktierten Frauen benötigten jedoch deutlich weniger schmerzlindernde Medikamente, wovon die Neugeborenen profitierten: Verglichen mit den Babys der anderen Gruppen, waren die „Akupunkturbabys“ gleich nach der Geburt in einer wesentlich besseren gesundheitlichen Verfassung. Diese wird mit dem Apgar-Tests festgehalten. Zudem war der pH-Wert der Nabelschnur bei den Akupunkturbabys deutlich höher – ein Zeichen für gute Sauerstoffwerte im Blut der Neugeborenen.

QI GONG HILFT ZUCKERKRANKEN

Wissenschaftler der University of Maryland, USA sowie der University of Chinese Medicine in Peking, China analysierten die Ergebnisse von 35 Studien zum Nutzen der traditionellen chinesischen Heilgymnastik Qi Gong bei Diabetes-Patienten. Alle ausgewerteten Untersuchungen waren zwischen 1978 und 2008 in China durchgeführt worden und führten ausnahmslos zu dem Ergebnis, dass Qi Gong bei Diabetes zu Verbesserungen führt und eine wichtige Ergänzung der

herkömmlichen Diabetes-Therapie darstellen kann.

Einige der begutachteten Studien berichteten über einen drastischen Rückgang des Blutzuckerspiegels durch das regelmäßige Qi-Gong-Üben, andere kamen sogar zu dem Resultat, dass Qi Gong zu einer vollständigen Heilung des Diabetes führen kann. Die Studienresultate, so die Forscher, seien sehr vielversprechend. Weitere kontrollierte Studien zum Thema Qi Gong bei Diabetes seien daher notwendig.

NADELN LINDERN BRONCHITIS

Eine Studie der Universität Peking untersuchte, ob Akupunktur bei chronischer Bronchitis helfen und akuten Verschlimmerungen vorbeugen kann. Insgesamt nahmen daran 300 Patienten teil, die an chronischer Bronchitis litten – 100 wurden der Kontrollgruppe zugeteilt, 200 der Behandlungsgruppe. Beide Gruppen mussten für die Studiendauer von einem Jahr das Rauchen aufgeben sowie sich ausreichend bewegen. Die Behandlungsgruppe erhielt zudem zusätzlich regelmäßig Akupunktur an drei Ohrpunkten.

Neben der Wirksamkeit der Nadeltherapie im Hinblick auf die Bronchitis wurden überdies Veränderungen des Immunsystems, das heißt bestimmter Eiweißstoffe (Immunglobuline) beobachtet und die Häufigkeit akuter Krankheitsattacken aufgezeichnet. Die Bilanz eines Jahres ergab, dass die akupunktierten Patienten deutlich im Vorteil waren: Bei ihnen war ein gravierender Anstieg der Immunglobuline, also eine Stärkung des Immunsystems zu beobachten. Außerdem traten akute Krankheitsschübe deutlich seltener auf.

Kniegelenksarthrose

Den Schmerz im Knie bezwingen

Probleme mit dem Knie haben es in sich: Erst wenn dieses wichtige Gelenk nicht mehr wie gewohnt funktioniert, wird uns klar, welche im wahrsten Sinn tragende Rolle es spielt. Selbstverständliches wie Treppensteigen oder Hausarbeit wird zum Albtraum. Besonders Arthrosen des Kniegelenks sind weit verbreitet. Eine wirksame Schmerztherapie ist die Akupunktur.

In der renommierten Münchner Gemeinschaftspraxis herrscht an diesem Nachmittag Hochbetrieb – nichts Außergewöhnliches für den 51-jährigen Orthopäden und seine beiden Kollegen. Über Mangel an Patienten können sie sich wahrlich nicht beklagen und das, obwohl sich hier alles nur um eines dreht: das Kniegelenk!

Auf dieses, das komplizierteste aller menschlichen Gelenke und seine Erkrankungen, haben sich der Orthopäde und sein Team spezialisiert. Gelenkverschleiß, ausgekugelte Kniescheiben, Verrenkungen und Brüche bis hin zu Schäden am Meniskus,

dem scheibenförmigen Knorpel im Kniegelenk, gehören zum Praxisalltag der Orthopäden. „Wir behandeln fast alle Knieprobleme“, sagt der Arzt, „unser Schwerpunkt

sind aber zweifellos die Gonarthrosen!“ Der Begriff Gonarthrose bezeichnet Arthrosen des Knies, also den Verschleiß infolge einer Zerstörung des Knorpelgewebes, das die Gelenkflächen überzieht.

Gesundes Knorpelgewebe ist elastisch und gut durchblutet, federt Druck wie ein Stoßdämpfer ab und sorgt für ein reibungsfreies Gleiten der Gelenke. Doch leider altert das Knorpelgewebe und seine Neubildung ist nur begrenzt möglich. „Auch am Kniegelenk nagt der Zahn der Zeit!“, scherzt

Wenn Treppensteigen zur Qual wird, sollte der Arztbesuch nicht mehr auf die lange Bank geschoben werden. Verschleißerscheinungen im Knie betreffen bereits die Hälfte der 50-Jährigen.

WIE MAN KNIEPROBLEMEN SELBST VORBEUGEN KANN

- Übergewicht vermeiden – jedes Kilo weniger hilft auch dem Knie.
- Überanstrengung des Körpers und dadurch mögliche Verletzungen durch Sportunfälle verhindern. Daraus können später Arthrosen entstehen.
- Regelmäßige Bewegung ist wichtig, denn dadurch wird der Knorpel mit Nährstoffen versorgt und bleibt geschmeidig. Ideal sind Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf und Gymnastik.
- Ausreichend trinken.
- Flache, bequeme Schuhe tragen.
- Gelenkschädliche Sportarten wie Snowboard fahren, Fußball oder Joggen nicht zu intensiv ausüben.
- Bei bereits bestehender Kniearthrose rechtzeitig behandeln.



Ich kann wieder ganz normal Treppen steigen!

INTERVIEW

Hiltrud Bastian aus Nussdorf, 70 Jahre, ist noch als Betriebsrätin und Leiterin des Finanz- und Rechnungswesens aktiv.

? Welche Beschwerden hatten Sie mit ihren Knien?

! Ich leide seit vielen Jahren an einer schmerzhaften Kniearthrose, besonders betroffen ist aber das linke Knie.

? Wie haben Sie die Schmerzen in all den Jahren behandelt?

! Also, ich muss gestehen, dass ich gar nichts gemacht habe! Ich bin bis heute beruflich so sehr ausgelastet, dass ich mir bis vor kurzem nie die Zeit genommen habe, einen Arzt aufzusuchen, obwohl ich inzwischen sehr große Schwierigkeiten beim Gehen hatte. Ich bin halt immer so gerade noch über die Runden gekommen. Tabletten habe ich aber schon immer abgelehnt.

? Wo lagen Ihre Probleme beim Gehen?

! Vor allem beim Treppensteigen. Das war eine Qual. Wir haben ja ein Schwimmbad im Keller und da muss man ein paar Treppen runter. Also, das war für mich wahnsinnig anstrengend. Ich habe das nur noch gepackt, indem ich mit dem einen Bein einen Schritt gemacht und das andere nachgezogen habe. Die Muskulatur im linken Bein war ja total schwach und zugleich verhärtet, weil ich das Bein seit Jahren nicht mehr normal belastet habe.

? Was hat Sie bewogen, sich akupunktieren zu lassen?

! Na ja, also ich hatte Anfang dieses Jahres eine depressive Erkrankung und

habe dann Einiges in meinem Leben geändert, auch, was meine Gesundheit betrifft. Mir ist klar geworden, dass ich mir mehr Zeit für mich selbst nehmen muss und auch meine Knieschmerzen nicht einfach so hinnehmen darf. Ich bin dann zu einer Ärztin gegangen, die Akupunktur macht.

? Welche Punkte wurden behandelt?

! Ach, das waren so viele! An den Händen zum Beispiel, also am Daumen. Ich habe ja auch Arthrose in den Fingergelenken. Außerdem um das Knie herum, an den Füßen, auch an den Ohren und am Kopf. Nach der fünften oder sechsten Behandlung hat die Wirkung eingesetzt, ich habe ja seit über zehn Jahren Beschwerden, da wirkt das na-

türlich nicht von heute auf morgen. Zuerst bin ich zwei bis drei mal wöchentlich akupunktiert worden und seit drei Monaten nun regelmäßig alle vierzehn Tage. Das reicht, um einen Rückfall zu vermeiden.

? Und wie beurteilen Sie die Wirkung der Akupunkturbehandlung?

! Ich bin total begeistert! Ich muss sagen, es geht mir sehr gut, die Schmerzen sind zwar nicht vollkommen weg, aber wesentlich leichter und auch die Schwellungen am Knie sind verschwunden. Sicher, ich kann nicht mehr wie früher joggen oder einen Berg rauf, aber ich kann wieder ganz normal Treppen steigen. Das ist für mich wirklich das Wichtigste! Ich fühle mich bei meiner Ärztin und der Akupunktur wirklich gut aufgehoben.

der Arzt. Bei praktisch jedem 70-Jährigen sei eine Gonarthrose und bei der Hälfte der 50-Jährigen ein beginnender Verschleiß feststellbar – Frauen sind viermal häufiger betroffen als Männer. „Solche altersbedingten Abnutzungen sind ganz natürlich!“, erklärt der Spezialist, „Leider haben wir aber auch viele jüngere Patienten, bei denen die knorpeligen Gelenkflächen krankhaft verändert sind!“

Das Knie steht ständig unter Druck

Anhand eines Kunststoffmodells erläutert der Orthopäde den Aufbau und die Funktion des enorm

leistungsfähigen Knies, das zu den gewichttragenden Gelenken gehört: „Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des Menschen und permanent hohen Belastungen ausgesetzt – es trägt unser gesamtes Körpergewicht!“ Im Prinzip ähnelt es einem Scharnier: Da es aus Oberschenkelknochen, Kniescheibe und Schienbein besteht, lässt es sich beugen und strecken, zudem können wir bei gebeugtem Knie den Unterschenkel nach außen und innen drehen.

Allerdings passen die Gelenkflächen des runden Oberschenkelknochens und des geraden Schienbeins nicht ohne weiteres

aufeinander. Dies ermöglichen erst zwei halbmondförmige Knorpelscheiben, der Innen- und der Außenmeniskus. Sie passen Ober- und Unterschenkel einander an, verteilen den hohen Druck gleichmäßig auf das Gelenk und sorgen für dessen Stabilität.

„Schäden am Meniskus wie Quetschungen oder Risse führen zu einer verstärkten Knorpelbelastung und damit zu einer vorzeitigen Abnutzung des Kniegelenks!“, erklärt der Arzt und berichtet von einem Patienten, Josef Z., der seit einem Monat bei ihm in Behandlung ist. Durch eine nie richtig auskurierte Meniskusverletzung im linken Knie

kam es bei dem erst 33-jährigen leidenschaftlichen Skifahrer zu degenerativen Veränderungen im Kniegelenk, die dem Münchner bald ganz schön zusetzten. Morgens beim Aufstehen war das Knie steif und schmerzhaft. Am meisten Probleme machte jedoch das Abwinkeln: Sofort schwoll das Gelenk dabei an und schmerzte so sehr, dass Josef Z. kaum noch Treppensteigen oder in die Hocke gehen konnte. An Skifahren war nicht mehr zu denken!

Gelenkverschleiß trifft auch junge Menschen

Der Orthopäde diagnostizierte eine „fortgeschrittene Arthrose des medialen Kompartments“ – abgenutzte Gelenkknorpel und angegriffene Knochenstrukturen im inneren Abschnitt des Kniegelenks. „Der Knorpelabrieb ist leider nicht heilbar“, erklärt der Arzt, „wir können aber die Schmerzen und die Gelenkentzündung behandeln und so das Fortschreiten der Arthrose verzögern!“ Einen derart frühzeitigen Gelenkverschleiß bezeichnen Mediziner als



Bei der Gonarthrose, der Arthrose des Kniegelenks, ist das Knorpelgewebe über den Gelenkflächen zerstört.

sekundäre Arthrose und grenzen diese von der primären Arthrose ab, die altersbedingt ist.

Sekundäre Kniearthrosen dagegen treten oft infolge einer Überbelastung beim Sport auf. Andere Ursachen sind Übergewicht, falsch verheilte Knochenbrüche, Verletzungen sowie angeborene oder erworbene Fehlstellungen des Gelenks. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Gicht sowie Autoimmunerkrankungen wie Rheu-

ma begünstigen die Gelenkdegeneration. Erbliche Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.

Akupunktur lindert den Schmerz zuverlässig

Auf dem Röntgenbild kann der Arzt Abnutzungen erkennen, allerdings nur am Knochen, nicht aber an weichen Geweben wie Knorpeln. Die werden auf einem Ultraschallbild oder mittels einer Arthroskopie sichtbar. Letzteres ist eine Gelenkspiegelung, bei der ein Endoskop, also eine Sonde mit Kamera, in das Gelenk geführt wird. Der operative Eingriff dient allerdings nicht nur der Diagnose. So kann dabei beispielsweise geschädigtes Meniskusgewebe gleich entfernt oder Knorpelgewebe geglättet werden.

Josef Z. erhält gegen seine Knieschmerzen eine Kombinationstherapie aus Krankengymnastik, Schmerzmitteln sowie Akupunktur. Seit die chinesische Therapie in der großen gerac-Studie der gesetzlichen Krankenkassen ihre hohe Wirksamkeit gegen die Schmerzen bewies und sich schulmedizinischen Methoden teils als überlegen zeigte, wird sie bei chronischen Schmerzen infolge von Kniearthrosen auch von den deutschen Krankenkassen bezahlt. Die Nadeln fördern die Durchblutung, wirken entzündungshemmend und reduzieren die Arthroseschmerzen. Der Bedarf an Medikamenten sowie deren Nebenwirkungen wie Magenprobleme können damit reduziert werden.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin hat das Kniegelenk große Bedeutung für das Gleichgewicht der Körperenergien. Josef Z. wird deshalb parallel zu den schulmedizinischen Maßnahmen zweimal wöchentlich am Fuß, Knöchel und Rücken genadelt – mit Erfolg! Die Schmerzen in seinem linken Knie sind bereits deutlich zurückgegangen. ■

SO BEHANDELT DER ARZT KNIARTHROSEN

Ein geschädigter Knorpel wächst nicht wieder nach. Doch der Verlauf einer Arthrose kann verlangsamt und Schmerz gelindert werden. Medikamente, Physiotherapie, Kälte- und Wärmeanwendungen, Akupunktur und operative Eingriffe können helfen. Die wichtigsten Maßnahmen sind:

Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR): Kortisonfreie Mittel wie Ibuprofen oder Diclofenac, die gut gegen Entzündungen und Schmerzen wir-

ken, bei längerer Anwendung jedoch zu Nebenwirkungen führen können.

Hyaluronsäure: Sie ist ein Bestandteil des Bindegewebes, an dem es in arthrotischen Gelenken mangelt. Injektionen der Substanz direkt in das Kniegelenk sollen daher die Gelenkflüssigkeit vermehren und die Knorpeloberfläche verbessern.

Kniegelenkspiegelung (Arthroskopie): Ambulant oder stationär wird über einen kleinen Hautschnitt eine Sonde in das Gelenk

eingeführt. Zugleich können defekte Knorpel abgeschliffen und ihre Regeneration angeregt werden.

Künstliches Kniegelenk: Bei schweren Arthrosen kann ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden, das in der Regel bis zu 20 Jahre funktionsfähig bleibt.

Knorpel-Knochen-Transplantation: Verpflanzung von gesundem körpereigenen Knorpelgewebe in geschädigte Knorpelareale. Erste Ergebnisse dieser neuen Methode sind vielversprechend.

Serie: Die 5 Wandlungsphasen

Wasser – Ruhe vor dem Sturm

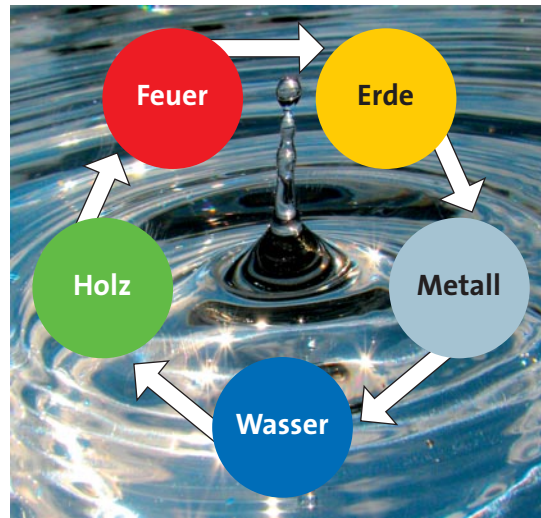
Sie sind eine Art Systematik des Universums – die fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Gemäß der Naturphilosophie des alten China verkörpern sie das ewig gültige Gesetz vom Werden, Wandel und Vergehen, dem auch der Mensch unterworfen ist. Die Wandlungsphasen beschreiben und erklären symbolhaft die Welt – Wasser steht für Ruhe, Winter und Krätesammeln.

Leben heißt Bewegung, ist immer dynamisch, kehrt zyklisch zu seinem Anfang zurück. So lautet die Botschaft des Taoismus, der alten chinesischen Naturphilosophie aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. Die Idee des Tao, wonach sich alles Sein ständig wandelt und totaler Stillstand dem Tod gleichkommt, war in der Kosmologie des alten China von größter Bedeutung: Das Tao, wörtlich der Weg, beruht auf der Lehre von den Wandlungsphasen, chinesisch *Wu Xing* – fünf Bewegungen.

Gemeint sind die fünf Wandlungszyklen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser: Zustandsformen, die alle Phänomene des Kosmos in fließendem Wechsel bestimmen und die aus der passiv-weiblichen Urenergie Yin sowie dem aktiv-männlichen Yang hervorgehen. Alles im Universum – Laute, Gerü-

che, Tiere und Pflanzen, Gefühle, Farben, Krankheiten, Organe – wird von diesem System erfasst. Die fünf Phasen erzeugen sich gegenseitig, bremsen und kontrollieren sich aber auch, um so alles in Balance zu halten. Gelingt dies nicht, entsteht Disharmonie. Die

Die fünf Elemente sind ein zentraler Bestandteil der chinesischen Philosophie.



WANDLUNGSPHASE WASSER: STABILITÄT UND RUHE

Die Kennzeichen der Wandlungsphase Wasser sind Stillstand, das Ruhen aller Aktivitäten, Zurückgezogenheit. Das Yin, die mit Passivität, Kälte und Dunkelheit verbundene Urenergie, erlebt hier ihre größte Entfaltung.

Jahreszeit: Winter – die Tage sind kurz, daher nur kurze aktive Phasen

Tageszeit: Nacht – minimale Aktivität, stattdessen werden Kräfte gesammelt,

die Zeit der Dunkelheit

Lebenszeit: hohes Alter, verbunden mit körperlichem Abbau, Unbeweglichkeit

Himmelsrichtung: Norden – es herrscht Kälte und wenig Licht vor

Farbe: dunkelblau, schwarz

Geschmack: salzig

Organe: Niere und Blase, sie regulieren den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt im Körper

Chinesische Medizin etwa sieht in Krankheiten Zeichen von Ungleichgewicht und nennt sie deshalb Disharmoniemuster.

Der Winter als Vorspiel eines Neuanfangs

Wu Xing ist also ein Ordnungssystem, das symbolisch alle Stadien des Lebendigen darstellt. Der Zyklus des Wassers, Chinesen nennen ihn „das große Yin“, kennzeichnet einen Zustand maximaler Zurückgezogenheit, wie etwa bei Tieren im Winterschlaf. Die Energie sinkt in dieser Phase ab und gelangt zum Punkt ihrer stärksten Konzentration, nahezu vollkommener Festigkeit und minimaler Bewegung.

In diesem fast statischen Zustand gibt es zwar kaum noch Aktivität. Die große Ruhe gewährt aber ein hohes Maß an Stabilität und Kraft, die Voraussetzung für neues Handeln und erneute Bewegung. So ist das scheinbare Ende und Stillstehen im Wasserzyklus nur das Vorspiel für einen neuen Anfang – für die Phase des Holzes, die für Frühling, Tauzeit und das Erwachen der Natur steht. Die Wandlungsphase Wasser gehört noch zum Winter, zu Dunkelheit, Eis und Kälte. Das Wasser der Seen ist jetzt erstarrt, aber gerade deshalb können wir uns auch darauf bewegen.

Menschen vom Konstitutionstyp Wasser sind in der Regel sehr ordentlich, traditionsbewusst und haben ein starkes Sicherheitsbedürfnis. Im negativen Sinn kann es jedoch in Unsicherheit, Angst und Zwanghaftigkeit umschlagen. *Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe weiter zur Wandlungsphase Holz.*



Überforderung, Sorgen und zu wenig Bewegung – die Ursachen für Schlafprobleme sind vielfältig.

antwortungsvollen Job als Stationsärztin auf Dauer nicht bewältigen: Um fünf Uhr aufstehen, um halb sieben in der Klinik sein, mit der Visite beginnen und oft erst spät abends nach Hause kommen. Der chronische Schlafmangel machte sich bald bemerkbar: Julia R. hatte Mühe, sich zu konzentrieren, bekam Schwindelanfälle und Herzrhythmusstörungen. Als auch noch Rückenschmerzen dazu kamen, wusste die Ärztin, dass sie Hilfe brauchte: „Ich hatte wirklich Angst, ernsthaft krank zu werden!“

Schlafstörungen

Schlummerstunde – Kummerstunde

Tiefer erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung dafür, dass wir leistungsfähig und gesund bleiben. Daher ist Hilfe dringend nötig, wenn sich statt Bettschwere nachts Unruhe und Grübeleien einstellen und die Tage mit Erschöpfung beginnen. Akupunktur bringt den Schlaf wieder behutsam ins Gleichgewicht.

Am liebsten hätte Julia R. morgens gar nicht mehr in den Spiegel geschaut: „Ich sah so schrecklich aus, wie ich mich fühlte, total gerädert!“ Die 41-jährige Ärztin an einer Kasseler Unfallklinik konnte sich kaum noch

daran erinnern, wie es ist, morgens erholt und ausgeruht aufzuwachen. Seit Wochen schlief sie nicht mehr richtig, wälzte sich trotz Erschöpfung Nacht für Nacht schlaflos im Bett.

Kaum mehr als drei Stunden Schlaf – so konnte sie ihren ver-

Ins Gleichgewicht kommen

Julia R. war in der Klinik überlastet, musste sie wegen der schlechten Besetzung auf ihrer Station doch oft „für zwei“ arbeiten. Beruflicher oder privater Stress, Sorgen und nächtliches Grübeln sind meist der Grund für Ein- und Durchschlafstörungen oder zu frühes Aufwachen. Auch unregelmäßige Schlafzeiten erschweren die Nachtruhe. Alkohol, Zigaretten oder Kaffee sowie bestimmte Medikamente können ebenfalls stören. Besonders manche Schlafmittel verschlimmern die Probleme häufig, da sie auf Dauer abhängig machen und nicht mehr wirken.

Auch Erkrankungen des Herzens oder der Atemwege sowie Schilddrüsenüberfunktion beeinträchtigen den Schlaf. Sanfte Hilfe bringen Entspannungsübungen wie Yoga, Ausdauersport, pflanzliche Mittel wie Johanniskraut oder auch die Chinesische Medizin. Aus deren Sicht geht schlechter Schlaf mit einer Schwäche der weiblichen Yin-Energie einher – bei Julia R. waren das Yin der Nieren und des Herzens gestört, ein Signal dafür, dass die Ärztin mehr Ruhepausen brauchte! Vier Wochen lang wurde sie zweimal wöchentlich akupunktiert, zudem erhielt sie chinesische Kräutertees. Inzwischen schläft sie wieder durch. ■

SCHLAFLOSIGKEIT HAT VIELE GESICHTER

Nach der „International Classification of Sleep Disorders“ werden Schlafstörungen unterteilt in:

Insomnie: Einschlaf- und Durchschlafstörungen, vorzeitiges Erwachen.

Schlafbezogene Atmungsstörungen: vor allem Schlafapnoe, das sind vorübergehende Atemstillstände

während des Schlafs, die zu Müdigkeit am Tage sowie Folgeerkrankungen führen können.

Hypersomnie: vermehrtes Schlafbedürfnis, tagsüber ist man trotzdem erschöpft.

Zirkadiane Schlafstörungen: gehen auf Störungen des inneren Rhythmus zurück, z. B. bei Jetlag.

Parasomnie: Schlafwandeln, Alpträume, nächtliches Zähneknirschen u.a. **Schlafbezogene Bewegungsstörungen:** vor allem „Restless Legs Syndrome“, das sind neurologische Störungen, die mit nachts auftretender Unruhe und Bewegungsdrang in den Beinen einhergehen.

STRESS LASS NACH

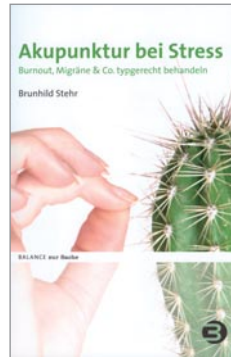
„Ich bin im Stress!“ Dieses Bekenntnis gehört zu unserem Alltag, für Manche gar zum guten Ton. Wer Stress hat, signalisiert damit seinen Wert in der Leistungsgesellschaft: Seht her, ich arbeite viel, bin unverzichtbar – gestresst sein als eine Art Gütesiegel.

Mit der weniger rühmlichen Seite des Dauerdrucks beschäftigt sich die Allgemeinmedizinerin Dr. Brunhild Stehr in ihrem Buch „Akupunktur bei Stress“. Sie nimmt den Krankmacher Stress ins Visier, deckt seine Entstehungsmechanismen auf und erläutert häufige Stresssymptome wie Schlafstörungen, Ängste, Gelenkschmerzen oder

Erschöpfung. Im Mittelpunkt des Buches steht jedoch die Akupunktur. Wie die alte chinesische Methode gegen das moderne Leiden hilft, wird anhand der fünf Konstitutionstypen aufgezeigt, die wie die Yin- und Yang-Lehre zu den Grundlagen der Chinesischen Medizin gehören. Der Autorin geht es vor allem darum, den Unterschied zwischen der fernöstlichen und der westlichen Herangehensweise zu verdeutlichen, denn Akupunktur lässt sich nie verallgemeinern. Welche Punkte genadelt werden, hängt vom Typ des Patienten ab.

Ausführlich beschreibt Dr. Stehr die fünf Typen

und verbindet das chinesische Konzept immer wieder erhellend mit Erkenntnissen der Psychosomatik.



Stehr, Brunhild: Akupunktur bei Stress. 160 Seiten, 16,95 €. BALANCE Buch + Medien Vlg.

Ihr Buch, so sagt die auf Naturheilverfahren spezialisierte Ärztin, möchte Laien an die Denkweise der Chinesischen Medizin herantführen.

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 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.



Naschkatzen lieben die aromatische Lakritze – den süß und nach Anis schmeckenden Extrakt aus der Süßholzwurzel. Zu Sirup eingekocht, war der Wurzelsaft einst ein beliebtes Süßungsmittel, doch ist die holzige Wurzel auch als Heilpflanze bekannt:

SÜSS, SCHWARZ UND VOLLER KRAFT

Dank der schleimlösenden Saponine und der antibakteriellen Flavonoide wirkt sie entzündungshemmend und krampflösend bei Husten und Bronchitis. Die chinesische Arzneikunde schätzt die Süßholzwurzel für ihre Qi stärkende Wirkung.

QUARK-TIRAMISU MIT SÜSSHOLZ

Rezept für 4 Portionen

300 g Speisequark (20 %)
300 ml süße Sahne
100 g Puderzucker
Schale einer halben unbehandelten Zitrone
40 ml Weißwein
15 Löffelbiskuits
3 g Lakritzpulver
1 EL Kakaopulver

Abgeriebene Zitronenschale über den Quark geben und die geschlagene Sahne mit 50 g Puderzucker vorsichtig unterheben. Löffelbiskuits in eine flache Form geben und mit der Quark-Sahne-Masse bestreichen.

Das Lakritzpulver in Weißwein auflösen, mit weiteren 50 g Puderzucker vermengen und die Quark-Sahne-Masse damit überziehen. Alles zusammen mindestens vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.