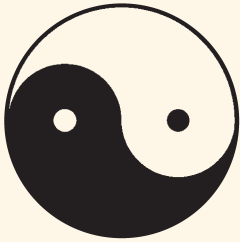


Akupunktur magazin

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!



Kraft für den Alltag

- **Serie:**
Grundlagen der Chinesischen Medizin
Süß wie Spargel und kalt wie Kiwi
- **Iliosakralgelenk**
Der Schmerz sitzt tief
- **Juckreiz**
Aufruhr unter der Haut

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

LINDERUNG BEI RÜCKENVERLETZUNGEN

Akupunktur und Massagetherapie nach Wirbelsäulenverletzungen standen bei einer Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm, Schweden auf dem Prüfstand. Untersucht wurde die Wirkung beider Behandlungsmethoden auf Nervenschmerzen (Neuropathien) infolge der Verletzungen.

30 betroffene Patienten wurden für die Studie in eine Akupunktur- und eine Massagegruppe geteilt und erhielten die jeweilige Therapie über sechs Wochen zweimal wöchentlich.

Der Behandlungserfolg wurde jeweils zum Studienende sowie zwei Monate danach beurteilt. Das Ergebnis: Bei Abschluss der Untersuchung konnten die Wissenschaftler in beiden Gruppen gleichermaßen eine klare Besserung der Schmerzempfindung feststellen – die Betroffenen empfanden die Nervenschmerzen als weniger unangenehm und konnten nach der Behandlung viel besser damit umgehen. Die Erfolgskontrolle zwei Monate später ergab keine weiteren Veränderungen.

WENIGER SCHMERZEN WÄHREND DER TAGE

Drei aktuelle chinesische Untersuchungen lieferten den Nachweis, dass manuelle sowie Elektroakupunktur Schmerzen bei Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe) reduzieren kann. Die Studien richteten ihr Hauptinteresse auf Veränderungen der Schmerzintensität infolge der chinesischen Therapie.

Die Stärke der Schmerzen wurde von zwei Gruppen von Frauen – einer Behandlungs- und einer Kontrollgruppe – während drei Menstruationszyklen jeweils vor der Behandlung sowie fünf, zehn, 30 und 60 Minuten danach eingestuft. Überdies hielten die Forscher auch die Schmerzdauer sowie den Schmerzmittelbedarf fest. Bei allen Kriterien konnte die Akupunktur punkten: Die genadelten Frauen berichteten über eine deutliche Verbesserung der Menstruationsschmerzen, während bei den unbehandelten Frauen der Kontrollgruppe alles beim Alten blieb.

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Iliosakralgelenk Der Schmerz sitzt tief	3
Serie: Grundlagen der Chinesischen Medizin Süß wie Spargel – kalt wie Kiwi	6
Juckreiz Aufruhr unter der Haut	7
Die letzte Seite	8
Fotos: Violetta/fotolia.com (Titel), R. Kneschka, Fotolia (3), M. Balzer/pixelio (5), A. Dehnel/pixelio, M. Beßler/pixelio (8)	

BESSER GELAUNT MIT TAI CHI

Dass sich körperliche Aktivität positiv auf das psychische Gleichgewicht auswirkt, ist seit langem bekannt. Forscher der University School of Medicine in Boston wollten es nun noch genauer wissen: Welchen Einfluss hat vor allem die chinesische Heilgymnastik Tai Chi auf unser seelisches Wohlbefinden? Wie wirkt sie sich auf Stress, Angstzustände, Stimmungsschwankungen oder Depressionen aus?

Um dies zu beantworten, werteten die Wissenschaftler insgesamt 40 Studien aus, die sich dieser Frage bereits gewidmet hatten und analysierten somit die Daten von insgesamt 3817 Personen. Fazit: Regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi führt eindeutig zu einer Steigerung des psychischen Wohlbefindens, reduziert Angst und seelischen Stress, verbessert die Laune und stärkt das Selbstbewusstsein nachhaltig.

LÄNGER LUSTVOLL LIEBEN DANK AKUPUNKTUR

Es ist ein heikles Thema, das Paaren den Spaß an der Liebe trübt: Ejaculatio praecox (EC) – der vorzeitige Samenerguss. Plötzlich und durch den Betroffenen nicht kontrollierbar, beendet er das Liebesspiel schon nach kürzester Zeit – auf Dauer eine echte Belastungsprobe für jede Beziehung.

Türkische Wissenschaftler nahmen sich des Prob-

lems nun in einer Studie an und untersuchten, ob Akupunktur hier helfen kann. 90 Männer, die unter EC litten, wurden im Rahmen der Untersuchung in drei gleich große Gruppen aufgeteilt. Gruppe A bekam einen Monat lang zweimal wöchentlich Akupunktur, Gruppe B wurde über denselben Zeitraum ebenso lang mit Placeboakupunktur an wir-

kungslosen Punkten behandelt, Gruppe C bekam ein in diesem Fall übliches Medikament.

Das Untersuchungsergebnis macht EC-geplagten Männern Hoffnung: Auch wenn der Samenerguss in der Medikamentengruppe nach wie vor am längsten hinausgezögert werden konnte, zeigte sich im Vergleich der Placebogruppe

mit der Akupunkturgruppe ein klarer Vorteil für die chinesische Methode. Die akupunktierten Männer kamen deutlich später zum Höhepunkt als die an unwirksamen Punkten genadelten. Die türkischen Forscher bewerten die Akupunktur daher als eine sanfte, aber wirksame Therapie der Ejaculatio praecox ohne Medikamente.



Schmerzen im unteren Rücken können von einer Gelenkblockade verursacht werden, vor allem wenn sie einseitig auftreten

Iliosakralgelenk

Der Schmerz sitzt tief

Kreuzschmerzen gehören zu den häufigsten Leiden der Deutschen – vom legendären Hexenschuss bis zu Beschwerden der Lendenwirbelsäule. Weniger bekannt, doch nicht minder verbreitet, sind Probleme mit dem Iliosakralgelenk (ISG). Blockaden in diesem eher unbeweglichen Gelenk im unteren Rücken haben viele Ursachen und erzeugen starke Schmerzen. Doch die Prognose ist gut – falls rechtzeitig behandelt wird. Am besten hilft eine Kombination verschiedener Therapien mit Akupunktur.

Oh Gott, mein Kreuz! Mit diesem Seufzer quält sich Maria R. jeden Morgen aus dem Bett. Seit einem halben Jahr ist das Ziehen rechts unten im Rücken ihr ständiger Begleiter. Die Schmerzen überschatten den Alltag der 54-jährigen Hebamme so sehr, dass es ihr schwerfällt, ihren Beruf noch auszuüben. Besonders längeres Sitzen und Gehen wird allmählich zum Problem. Maria

R. war beim Hausarzt, der sie zum Kernspin schickte. Doch auf den Bildern war nichts zu sehen! Keine Veränderungen der Lendenwirbel, kein Bandscheibenvorfall, nichts.

Der Hausarzt verschrieb Maria R. Schmerzmittel, die jedoch nur mäßig halfen. Also bekam sie „was Stärkeres“: Kortison. Drei Injektionen innerhalb von zehn Tagen, doch auch die Spritzen änderten nichts. In ihrer Not suchte

die Münchnerin deshalb einen Orthopäden auf, der bereits eine Freundin erfolgreich behandelt hatte – mit Medikamenten, aber auch mit Akupunktur und Manueller Therapie. Angespannt schildert sie ihm ihre Beschwerden – sie steht dabei, denn im Sitzen, so klagt sie, „sind die Schmerzen besonders heftig.“ Vor allem im Gesäß konzentrierten sie sich, stets nur rechts und von hier aus strahlten sie in den Oberschenkel, bis in die Wade.

Vorsicht falsche Haltung!

Der Orthopäde hat einen Verdacht: Was seine Patientin beschreibt, passt zu einem Iliosakralgelenk-Syndrom (ISG-Syndrom), für das einseitige Kreuzschmerzen charakteristisch sind. Da diese im Anfangsstadium eher unspezifisch sind, wird das Syndrom oft mit einer Lumbalgie verwechselt, also Beschwerden, die von der Lendenwirbelsäule ausgehen. „Viele meiner Patienten haben noch nie was vom Iliosakralgelenk gehört“, so der Arzt, „dabei ist das Problem sehr verbreitet!“ Er erklärt die Funktion des ISG: „Es verbindet das Kreuzbein, also den direkt über dem Steißbein befindlichen Wirbelsäulenabschnitt, mit dem Darmbein des Beckens!“ Kreuzbein-Darmbein-Gelenk heißt es deshalb auch. Ein richtiges Gelenk ist es freilich nicht: Seine Beweglichkeit wird durch straffe Bänder eingeschränkt, aktive Bewegungen kann es deshalb nicht ausführen.

Beim ISG-Syndrom ist das Gelenk blockiert, da sich die Gelenkflächen gegeneinander verschieben. „Grund ist oft ein Aufprall oder ein Sturz, bei dem sich das Becken verrenkt und durch den es zu einer Reizung der Gelenkkapsel kommt!“, erläutert der Orthopäde. Mit der Verletzung gehen oft Muskelverspannungen einher, die die Schmerzen noch verstärken. Auch degenerative



Schon am nächsten Tag war ich viel, viel lockerer

Interview

Antje Klose, 50 Jahre alt, ist durch die Rückenschmerzen bei ihrem Beruf als Erzieherin besonders eingeschränkt.

? Wann hatten Sie die Kreuzschmerzen erstmals?

! Das war vor etwa vier Jahren. Irgendwie hatte ich plötzlich diese massiven Schmerzen ganz unten im Rücken und die haben ins linke Bein reingezogen.

? Wissen Sie, was die Beschwerden ausgelöst hat?

! Für mich ist das klar: Ich arbeite ja in einem Pflegeberuf mit Behinderten, da muss ich täglich schwer heben, das ist körperlich harte Arbeit. Irgendwie habe ich mir dabei wohl eine schlechte Körperhaltung angewöhnt. Außerdem hatte ich zu der Zeit auch noch einen schmerzhaften Fersensporn und habe wohl auch deswegen eine falsche Haltung gehabt. So ist es aus meiner Sicht zu der Verspannung im Kreuz gekommen. Also ich meine, zu der Blockade im Iliosakralgelenk.

? Hat ein Arzt diese Diagnose gestellt?

! Nein, eigentlich bin ich da eher zufällig draufge-

kommen, nach Monaten. Ich hatte ja mit Beckenbodentraining angefangen und bin durch die intensive Beschäftigung mit meinen Beschwerden allmählich zu der Überzeugung gelangt, dass bei mir im Kreuz was verklemmt sein muss. Das hat dann später auch meine Hausärztin bestätigt.

? Waren Sie denn in Behandlung?

! Aber ja! Ich bin erst mal von Orthopäde zu Orthopäde gerannt. Man hat mir Schmerzmittel und Kortison gespritzt, aber so besonders hat das alles nicht gewirkt. Ich habe auch Krankengymnastik bekommen, das war schon ganz gut, aber nicht ausreichend gegen diese wahnsinnigen Schmerzen. Es hat sich alles qualvoll hingezogen und mir ging es Monate lang mehr oder weniger schlecht.

? Wer brachte Sie auf die Idee, es mit Akupunktur zu versuchen?

! Die Idee hatte ich selbst, weil meine Schmerzen einfach nicht besser wur-

den! Ich habe dann meine jetzige Hausärztin aufgetan, die eben auch Akupunktur macht und überhaupt sehr ganzheitlich an alles herangeht. Sie fragt mich beispielsweise immer nach meiner seelischen Situation oder nach Stress im Job. Das spielt bei Rückenproblemen ja oft eine große Rolle.

? Hat die Akupunktur bei Ihnen gewirkt?

! Ja, sehr gut! Ab Oktober 2008 habe ich insgesamt 15 Behandlungen bekommen, danach ist es mir deutlich besser gegangen. Die Schmerzen waren nicht völlig weg, aber absolut erträglich. Und wenn es doch mal schlimmer war, habe ich eben ein Schmerzmittel genommen. Ich muss auch erwähnen, dass ich ja den Fersensporn immer noch hatte, also immer noch eine gewisse Schonhaltung. Im Juni 2009 habe ich dann eine weitere Akupunkturserie gebraucht und danach bin ich auf Reha gegangen. Das alles hat bewirkt, dass es mir sehr gut ging.

? Wie lange waren Sie beschwerdefrei?

! Bis vor einer Woche, also fast drei Jahre! Vor einigen Tagen habe ich dann plötzlich heftigste Kreuzschmerzen bekommen und wusste, da ist es wieder! Meine Ärztin hat mich sofort akupunktiert. Das hat diesmal ziemlich wehgetan und ich dachte schon, oh mein Gott! Aber schon am nächsten Tag waren die Schmerzen fast weg und ich war viel, viel lockerer. Ich konnte es kaum glauben, die Akupunktur hat diesmal viel schneller gewirkt als früher! Als ob sich mein Körper erinnert hätte, so nach dem Motto, ah ja, kenne ich, das tut mir gut!

? Wo hat die Ärztin Sie genadelt?

! Also natürlich im Bereich des Iliosakralgelenks, aber auch an den Waden, am Kopf und an den Ohren. Die Ohrpunkte, hat sie gesagt, waren auch gut für die Seele. Überhaupt, was ich an der Akupunktur auch so toll finde, ist, dass sie mich so entspannt. Danach bin ich immer sehr müde und absolut gelöst.

Veränderungen und Entzündungen können ein ISG-Syndrom verursachen. Zudem „behandeln wir viele Patienten, die infolge einer dauernden, oft beruflich bedingten Fehlhaltung ein ISG-Syndrom entwickelt haben.“ Schon kleine Haltungsfehler haben oft große Auswirkungen: Ist etwa im linken Knie eine schmerzhaft Arth-

rose, wird automatisch das rechte Bein überbelastet, um das linke zu schonen. Auf Dauer muss dafür das Iliosakralgelenk büßen, es kann zu einer Blockade kommen!

Unsichtbar und doch schmerzhaft

Maria R. sieht sich mit dem Arzt die Kernspinalbilder an. „Ich kann

nichts Krankhaftes feststellen!“, sagt er, „das spricht für eine Störung im Iliosakralgelenk!“ Typisch für diese ist nämlich, dass man sie durch bildgebende Verfahren gerade nicht sichtbar machen kann. Die Betroffenen werden deshalb oft lange Zeit falsch behandelt, die Schmerzen werden chronisch.

Ob Maria R. tatsächlich an einem ISG-Syndrom leidet, überprüft der Orthopäde mit zwei einfachen Tests: Beim sogenannten Patrick-Test liegt seine Patientin auf dem Rücken und soll das angewinkelte rechte Bein nach außen fallen lassen. Maria R. bereitet dies ziemliche Schwierigkeiten. Ein weiterer Hinweis auf eine Störung des ISG! Auch der zweite Test, diesmal in Bauchlage, bestätigt den Verdacht: Der Arzt hält mit einer Hand Maria R.'s Kreuzbein und zieht mit der anderen das gestreckte rechte Bein nach oben, auch das eine schmerzhafte Prozedur für die 54-Jährige. Für den Mediziner aber ist die Diagnose nun klar: Maria R. hat eine rechtsseitige ISG-Blockade.

Schmerzmittel allein sind bei ISG-Störungen nicht nachhaltig wirksam und Maßnahmen wie Krankengymnastik, Massagen oder Wärmebehandlungen stoßen allein angewandt schnell an Grenzen. „Das Iliosakralgelenk ist ein klassischer Kandidat für die Kombination westlicher, östlicher und alternativmedizinischer Verfahren“, sagt der Orthopäde, der hier grundsätzlich „mehrgleisig“ behandelt.

Erfolg durch die richtige Therapie-Kombination

Physiotherapie setzt er neben chiropraktischen Methoden ein – letztere besonders bei Gelenkfehlstellungen. Akupunktur gibt er neben Medikamenten und

Infiltrationen, das sind schmerzstillende Injektionen direkt ins Gelenk. Vor allem die chinesische Heilmethode spielt eine zentrale Rolle: Sie ergänzt andere Therapien ideal und verbessert deren Effektivität, da sie Schmerzen lindert und entspannt, die Durchblutung steigert und die Muskulatur lockert.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin löst die Akupunktur Blockaden im Fluss der Lebenskraft Qi und harmonisiert die Energien Yin und Yang: Fließen diese gleichmäßig, verschwinden körperliche Beschwerden. Die GERAC-Studie (German Acupuncture Trials) von 2006, die weltweit größte Untersuchung zur Wirksamkeit der Akupunktur, bestätigt dies: Zur Schmerzhemmung bei Rückenbeschwerden ist die Nadeltherapie konventionellen Methoden überlegen. Die besten Ergebnisse aber, so besagt auch GERAC, werden durch eine Kombination von Akupunktur und anderen Verfahren erzielt.

Die Ursachen müssen behoben werden

Eine Kombinationstherapie brachte auch für Maria R. den Durchbruch: Nach einer manuellen Behandlung besserten sich ihre Schmerzen bereits deutlich. Nun geht sie regelmäßig zur Physiotherapie, um eine über Jahre eingewöhnte falsche Körperhaltung zu korrigieren – die nämlich ist Auslöser ihrer ISG-Blockade. „Entscheidend für den Therapieerfolg“, so der Arzt, „ist es ja vor allem, die Ursache zu erkennen und diese zu verändern!“ Einmal pro Woche akupunktiert er Maria R., zudem infiltriert er das Gelenk davor mit einem Schmerzmittel. Schon nach wenigen Sitzungen ist Maria R. fast beschwerdefrei. „Ich bin wie neugeboren!“, freut sie sich. „Keine Tabletten, kein Kortison und ich kann sitzen und laufen wie früher!“ ■

MANUELLE THERAPIE: HANDGRIFFE FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Die Manuelle Therapie wird besonders bei Gelenkblockaden angewandt, etwa des Iliosakralgelenks. Ihre zahlreichen Varianten wie Chirotherapie, Osteopathie oder Craniosakraltherapie ähneln einander methodisch. Bei letzterer beschränken sich die Handgriffe allerdings auf den Bereich des Schädels und des Kreuzbeins.

Alle Formen haben ein Ziel: Die normale Beweglichkeit funktionell gestörter Gelenke wiederherzustellen. Dies geschieht mittels manueller, also durch die Hände des Therapeuten ausgeübter Griffe. Grundsätzlich basiert die manuelle Therapie auf zwei Ansätzen:

■ Mobilisation

Durch vorsichtiges Dehnen wird die Beweglichkeit des betroffenen Bereichs verbessert.



Gelenkblockaden lassen sich häufig durch eine Manuelle Therapie beheben.

■ Manipulation

Ein kurzer Impuls – eine Kräfteinwirkung – wird auf das Gelenk gegeben. Dabei kann ein lautes Knacken zu hören sein. Vorher wird meist ein leichter Probeimpuls gegeben, ist dieser schmerzfrei, darf manipuliert werden. Manipulationen dürfen nur von Ärzten durchgeführt werden.

Vor allem bei einem akuten Iliosakralgelenk-

Syndrom ist eine Manipulation oft erfolgreich. Viele Patienten schwören auf die Manuelle Therapie, dennoch ist sie umstritten. Kritiker wenden ein, dass die Wirksamkeit der Manualtherapie wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist und dass ihr Anspruch, Fehlfunktionen von Gelenken manuell korrigieren zu können, den Erkenntnissen der modernen Anatomie und Physiologie widerspricht.

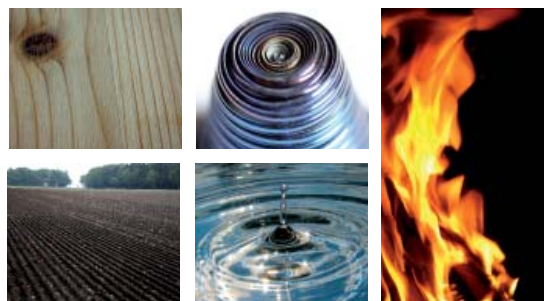
Fünf-Elemente-Ernährung

Süß wie Spargel – kalt wie Kiwi

Heiße Brühe statt frisch gepresstem Orangensaft? Nach der chinesischen Ernährungslehre geht Gesundheit durch den Magen. Doch Vitamine, Mineralien, Kaloriengehalt interessieren Chinesen nur nebenbei. Wesentlich wichtiger ist es zu essen, was ausgleichend auf die Lebensenergie wirkt. Dabei kommt es auf die richtige Mischung der Elemente an.

Aus Sicht der Chinesen lässt sich über Geschmack nicht streiten: Ihre Ernährungslehre nämlich ordnet alle Nahrungsmittel fünf Geschmackstypen zu: süß, sauer, salzig, bitter und scharf. Seit über 3000 Jahren ist dieses „Klassensystem des Geschmacks“ unverändert, so gehört etwa der Ingwer von jeher zur Kategorie scharf, Karotten sind süß und Rucola wird als bitter beschrieben, genauso wie Lammfleisch, Mohn oder rote Bete.

Oft sind Lebensmittel, besonders Früchte, geschmacklich nicht eindeutig einer Kategorie zuzuordnen. So ist der Apfel süß, aber zugleich auch sauer.



Zusätzlich charakterisiert ihn sein Temperaturverhalten. Gemeint ist der thermische Effekt auf unsere Lebensenergien: Wärmt oder kühlt der Apfel die Energie Qi? Denn neben den fünf Geschmacksrichtungen prägen auch fünf Temperaturformen unsere Nahrung – heiß, warm, neutral, kühl oder kalt. Und nicht

In der chinesischen Medizin wird alles den fünf Elementen Holz, Erde, Feuer, Metall und Wasser zugeordnet, auch unsere Nahrung.

genug der magischen Fünf! Der süß-saure, kühlend wirkende Apfel gehört neben all dem auch noch zum Element Holz, einem der Fünf Elemente, die in der chinesischen Naturphilosophie höchste Bedeutung haben. Alle Phänomene des Universums, auch der Mensch, werden durch sie bestimmt – durch Holz, Erde, Feuer, Metall und Wasser.

Fünf-Elemente-Küche ist überall möglich

Essen auf Chinesisch bedeutet nicht zwingend chinesisch essen: Alle Speisen, ob deftige Hausmannskost oder Sternemenü, lassen sich nach der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre zubereiten, denn auch unsere heimischen Lebensmittel haben „chinesische“ Eigenschaften – ohnehin lehrt die chinesische Tradition, nur regionale Lebensmittel zu verwenden. Beim Kochen können wir sie zu einem gesunden, Körper und Seele harmonisierenden Fünf-Elemente-Gericht komponieren.

Wichtig ist vor allem, dass unser Essen die fünf Geschmackstypen ausgewogen enthält und auch zu Klima und Jahreszeit passt. So sind im Winter wärmende Speisen wie Eintopf mit Kohl und Kartoffeln besser für unseren Körper als Rohkost oder exotische Früchte, deren kühlende Qualität uns im Sommer erfrischt. Winterkost sind generell Nahrungsmittel der Kategorie heiß oder warm, etwa gegrilltes Fleisch oder Haferflocken. Ganz im Sinne der Chinesischen Medizin vitalisiert und schützt eine gut durchgekochte Brühe vor Erkältung – viel besser als Orangensaft. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe als weitere Folge zu den Grundlagen der Chinesischen Medizin: Manuelle Medizin.

ESSEN MIT MEHR HARMONIE: DIE MISCHUNG DER ELEMENTE MACHT'S

Nach der chinesischen Diätetik werden die Nahrungsmittel den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sowie fünf Geschmacksrichtungen, Farben und Temperaturverhalten zugeordnet. Jede Mahlzeit sollte alle fünf Elemente enthalten.
Holz (H): grün, sauer, z.B. frische Kräuter, Tomaten, Weizen, Huhn

Feuer (F): rot, bitter, z.B. bittere Gewürze, Rosenkohl, Kirschen, Roggen, Schafskäse
Erde (E): gelb, süß, z.B. Aprikosen, Kartoffeln, Mais, Eier, Nüsse, Rindfleisch
Metall (M): weiß, scharf, z.B. scharfe Gewürze, Zwiebeln, Rettich, Senf, Hafer, Gänsebraten
Wasser (W): blau/schwarz, salzig, z.B. Wasser, Salz, Hülsenfrüchte, Fisch

Für ein **Fünf-Elemente-Müsli** mischt man:
150 g Haferflocken (M)
150 g Dinkelflocken (H)
100 g Mandeln (E)
100 g Kokosraspeln (E)
30 g Amaranth (E)
1 EL Kakaopulver (F)
6 bis 8 EL Honig (E)
Wasser (W)
Zutaten bei 150°C rösten, schmeckt im Winter gut zu Kompott und im Sommer zu Joghurt und frischem Obst.



Juckreiz Aufruhr unter der Haut

Hinter chronischem Juckreiz können sich auch psychische Faktoren verbergen.

Brennnesseln, Insektenstiche, Allergene – sie alle lösen akutes Jucken aus. Chronischer Juckreiz aber kann auf eine körperliche oder häufig seelische Erkrankung hindeuten – ein Arztbesuch ist daher unverzichtbar. Nicht immer ist die Suche einfach, entsprechend schwierig die Therapie. Doch die Symptome können gelindert werden – mit Hautcremes, Medikamenten oder mit Akupunktur.

In ihrer Haut fühlte sich Bettina B. nicht mehr wohl. Immer wieder machten ihr Jucken und Kribbeln das Leben schwer. „Ich hätte buchstäblich aus der Haut fahren können!“ erinnert sich die 39-Jährige. Heute ist sie guter Dinge, doch über ein Jahr lang hatte ein wiederkehrender Juckreiz ihr alle Lebens-

freude genommen. Vor allem am Oberkörper juckte es Bettina B., doch weder sie selbst, noch ihr Arzt konnten es erklären – ihr Blutbild war unauffällig und Allergietests ohne Befund.

Bettina B. wurde gereizt, gar kratzbürstig und fand in ihrem sozialen Umfeld kaum Verständnis. Das Jucken sei „reine Nervo-

sität“ sagten Freunde, ihr Mann hielt es gar für Einbildung. „Kratz doch nicht dauernd“, musste Bettina B. hören oder „reiß dich zusammen!“ Erst ein auf Pruritus spezialisierter Hautarzt, so der medizinische Begriff für Juckreiz, gab ihr den richtigen Tipp: Sie sollte ein Juckreiz-Tagebuch führen, um so der Ursache auf die Spur zu kommen. Wann war es am schlimmsten? Was hatte sie gegessen, ehe der Juckreiz auftrat? Verstärkte er sich bei Stress?

Oft bleiben die Ursachen unbekannt

Die Aufzeichnungen brachten Licht ins Dunkel: Konflikte mit einem Arbeitskollegen waren der Auslöser. In Gegenwart des Kollegen fühlte Bettina B. sich äußerst unwohl, war er mal nicht da, ging es ihr gut – seine Abwesenheit juckte sie buchstäblich nicht.

Bettina B. reagierte auf den Kollegenkonflikt mit einem klassischen Allergiesymptom. Auslöser von Pruritus bei „echten“ Allergien ist Histamin, ein körpereigener Botenstoff. Doch Juckreiz tritt bei vielen Erkrankungen auf, etwa der Haut, der Schilddrüse oder der Leber, bei Diabetes und Infektionen sowie durch Medikamente. Die Ursachenforschung ist oft sehr mühsam, die Zusammenarbeit von Hautärzten, Internisten, Neurologen und Psychosomatikern gefordert. Und doch ist in der Hälfte der Fälle kein Auslöser erkennbar – der Juckreiz ist „idiopathisch“.

Die Therapie des Pruritus zielt primär auf dessen Ursache ab. Ist diese unbekannt, wird mit anti-allergischen Mitteln, rückfettenden Cremes und Medikamenten wie Kortison gelindert. Bettina B. halfen eine Psychotherapie und unterstützend die Chinesische Medizin. Mit „kühlender“ Akupunktur an Hitze ausleitenden Punkten wurde sie schließlich erfolgreich behandelt. ■

WAS MAN BEI JUCKREIZ UNBEDINGT VERMEIDEN SOLLTE

Beim Juckreiz wird eine brennende, stechende oder kribbelnde Empfindung auf der Haut zum Gehirn transportiert, wo sie sofort das Verlangen auslöst, sich zu kratzen. Dies lindert zwar kurzfristig, verschärft aber das Problem in Wahrheit. Weitere „Juckreizverstärker“ sind:

- Hauttrockenheit,
- überhitzte Räume,
- Kontakt mit hautschädigenden Substanzen (z. B. entfettende Alkoholumschläge, Nagellackentferner, Eispackungen),
- zu häufiges Waschen und Baden,
- Genussmittel wie Alkohol, scharfe Gewürze, heiße Getränke,
- grobe Kleidung,
- Kratzen mit Hilfsmitteln wie Bürsten, Messern usw.
- chronische Stressbelastung im privaten oder beruflichen Bereich.

WAS MACHT UNS GLÜCKLICH?

Hirnforscher sind hier ganz nüchtern: Glück, so sagen sie, verschaffen uns bestimmte Stoffe, körpereigene Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin oder Endorphin, die volkstümlich „Glückshormone“ heißen und die das Gehirn ausschüttet, etwa wenn wir Sport treiben oder verliebt sind. Doch ist das alles? Ist Glück wirklich nichts weiter als eine biochemische Formel?

Nein, sagt der Dalai Lama. Glück, so das spirituelle Oberhaupt der Tibeter, erfahren wir, wenn wir nach Erkenntnis streben. Glücklich mache uns alles, was negative Geisteszustände überwindet, wie Hass, Wut, Eifersucht. Bei uns Normalsterblichen sind dies vor allem eine erfüllende Arbeit, intakte soziale Bindungen und alles, was die Sinne anspricht: etwa ein Spaziergang am Meer, der verlockende Duft einer Bratwurst oder Musik.



Ein Spaziergang am Meer weckt Glücksgefühle.

Und Geld? Sozialer Status oder Reichtum? Nein, sagt die Glücksforschung und zeigt, dass diese Faktoren nicht maßgeblich über unser Glück entscheiden. Glück ist vielmehr eine Frage unseres Denkens und damit der Art, wie wir leben. Hirnforscher wissen zudem, dass die Aktivität bestimmter Bereiche im Gehirn unsere Stimmung beeinflusst. Bei manchen Menschen ist die rechte Hirnhälfte, bei anderen die linke aktiver. Letztere sind wohl glücklicher, da die linke Gehirnhälfte für angenehme Gefühle zuständig ist, die rechte eher für negative. Ob wir „Links- oder Rechtsdenker“ sind, ist zwar angeboren, doch nicht unabänderlich, denn wir können unser Gehirn trainieren: lustige Filme ansehen, positive Erfahrungen suchen und sich an diese erinnern und überhaupt bewusst positiv denken! All das aktiviert den linken vorderen Stirnlappen und macht gute Laune.

EDLE FRUCHT, VON EDEM BAUM: ESSKASTANIEN

Duftende Maroni bei Winterkälte – davon schwärmen nicht nur Kinder. Maronen, die essbaren Früchte der Edelkastanie, verfeinern Salate und erfreuen den Gaumen als Suppe oder süßes Dessert.

Von jeher gelten die glänzend braunen Früchte voller Kohlenhy-



drate, B-Vitamine und Mineralien als Stärkungsmittel, aber auch als schlaffördernd. Doch das Beste: Esskastanien enthalten kaum Fett! Aus Sicht der Chinesischen Medizin wirken sie wärmend sowie aufbauend und stärken den Magen.

ESSKASTANIEN MIT KÜRBISCURRY

Rezept für 4 Portionen

300 g geschälte Esskastanien
750 g Kürbis (Hokaido)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Rosinen
1 EL Olivenöl
je 1 TL Thymian und Currypulver
je 1 Prise Curcuma und Paprika
1 Msp. Muskatnuss
Meersalz, Cayennepfeffer
300 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe

Die geschälten und enthäuteten Esskastanien werden in der Gemüsebrühe 20 min weich gegart. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Den in Stücke geschnittenen Kürbis, die Rosinen und die Esskastanien mitdünsten. Die Gewürze und den Weißwein zugeben. Bei kleiner Hitze weiterkochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Das Gemüse passt besonders gut zu schmalen Bandnudeln.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: **publimed** Medizin und Medien GmbH,
Paul-Heys-Str. 28, 80336 München,
Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99,
akumag@publimed.de

■ **Redaktion:** 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:** **publimed** 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.