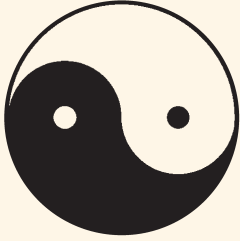


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



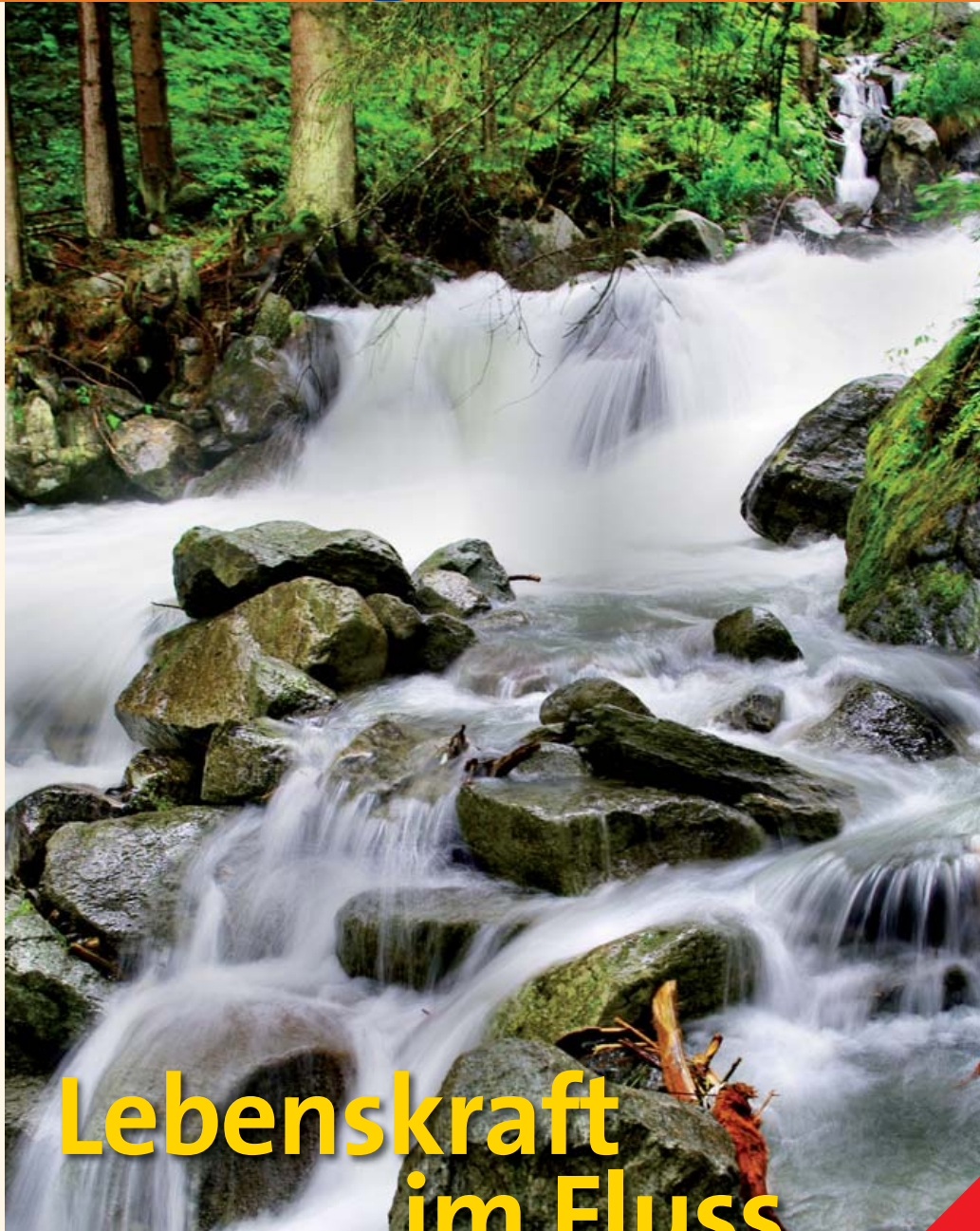
*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*

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!



Lebenskraft im Fluss

- **Japanische Medizin**
Die etwas andere Akupunktur
- **Migräne**
Orkan im Kopf
- **Akupunktur nach Gelenk-OP**
Reha auf Chinesisch

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

WER ZAHLT, WENN ÄRZTE AKUPUNKTIEREN?

Bei chronischen Rücken- und Kniegelenksschmerzen bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland in der Regel eine Behandlung mit chinesischer Akupunktur, sofern sie von einem Arzt mit Kassenzulassung und der Zusatzbezeichnung Akupunktur durchführt wird. Bei anderen Beschwerden müssen Patienten der gesetzlichen Krankenkassen die Kosten der Akupunktur als sogenannte IGeL-Leistung selbst übernehmen. Wer sich für solche Leistungen absichern will, kann eine private Zusatzversicherung abschließen, die den Schutz der gesetzlichen Versicherung ergänzt.

Vor Vertragsabschluss empfiehlt es sich, den Versicherungsvertrag genau zu lesen. So sollte insbesondere überprüft werden, ob die Versicherung tatsächlich eine privatärztliche Rechnung nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) übernimmt – die GOÄ regelt die Vergütung medizinischer Leistungen, andernfalls ist die Enttäuschung groß, wenn nur Heilpraktikerbehandlungen abgesichert sind!

Zwar ist die ärztliche Akupunktur zur Behandlung von

Schmerzen seit Langem Bestandteil der privaten Krankenversicherung und daher in der GOÄ verankert. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn keine Schmerzerkrankung, sondern etwa Neurodermitis, Heuschnupfen oder Wechseljahresbeschwerden mit der chinesischen Therapie behandelt werden sollen. Viele Versicherungen verweigern hier eine Kostenerstattung.

Wer also sicher sein will, dass er sich von einem Arzt mit qualifizierter Zusatzausbildung akupunktieren lassen kann, sollte sich genau erkundigen, ob die Versicherung die Kosten gemäß GOÄ übernimmt und bei welchen Krankheiten und Therapiemethoden (Moxa, Schröpfen, Chinesische Ernährungs- und Arzneitherapie usw.) eine Erstattung in Frage kommt.

Viele weitere nützliche Informationen rund um die Akupunktur – zur richtigen Arztwahl, zu Indikationen und Wirkung der Akupunktur sowie zur aktuellen Forschungslage bietet die Homepage der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) unter www.daegfa.de.

	Seite
Aus der Forschung	2
Migräne Orkan im Kopf	3
Japanische Medizin Die etwas andere Akupunktur	6
Akupunktur nach Gelenk-OP Reha auf Chinesisch	7
Die letzte Seite	8

Fotos: P. Freitag/pixelio (Titel), Techniker Krankenkasse (3, 7), EOIM (6), ADTV – www.tanzen.de, knipseline/pixelio, edition-wasser (8)

QI GONG IST MEDIZIN FÜRS HERZ

Wissenschaftler der Universität Hongkong untersuchten, welchen Einfluss das regelmäßige Üben von Qi Gong auf Menschen mit chronischen Herzerkrankungen hat. Sie werteten hierzu acht klinische Studien mit den Daten von insgesamt 540 Patienten aus, die an Herzerkrankungen litten.

Subjektive Erfolgskriterien zur Beurteilung der Wirkung des Qi Gong waren die Schwere der Symptome sowie die Lebensqualität. Klinische Kriterien waren Blutdruckwerte, EKG-Befunde, körperliche Belastbarkeit und Aktivität, die Koordinationsfähigkeit, die Pulsfrequenz sowie die Sauerstoffaufnahme. Das Fazit: Qi Gong ist ein optimales Übungsprogramm für Menschen mit chronischen Herzerkrankungen, die keinen anderen sportlichen Aktivitäten nachgehen können.



Patienten fragen

Hilft Akupunktur immer?

Elfriede K. aus Neubrandenburg: Ich habe seit längerem Schmerzen am rechten Ellenbogen. Mein Orthopäde hat einen Tennisellenbogen festgestellt und mir Spritzen gegeben, leider ohne Erfolg. Jetzt hat er mir Akupunktur empfohlen, aber ich bin unschlüssig. Ein Freund, der auch einen Tennisellenbogen hatte, ist seit der Akupunktur beschwerdefrei. Einer anderen Bekannten haben die Nadeln

nicht geholfen. Kann ich davon ausgehen, dass mir die Akupunktur etwas bringt?

Akupunkturmagazin: Wird die Akupunktur qualifiziert durchgeführt und eignet sich das Beschwerdebild für die chinesische Methode, sind die Behandlungsergebnisse in der Regel sehr gut. Trotzdem kommt es vor, dass sich auch nach mehreren Sitzungen keine Besserung einstellt. Akupunktur ist eine so genannte Regu-

lationstherapie, das bedeutet, dass sie die Selbstheilungskräfte in unserem Körper anregt. Manchmal kann der Organismus allerdings nicht darauf reagieren und die Akupunktur löst keine Wirkung aus. Das kann bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, zum Beispiel gegen Gluten oder Laktose, der Fall sein.

Zudem schränken Störfelder im Körper die Wirkung ein: chronische Entzündungen im Bereich der Zähne, der Neben-

höhlen, Infektionen des Darms durch Pilze oder Bakterien sowie Operationsnarben. Dies gilt auch für eine Belastung des Organismus mit Schwermetallen oder Umweltgiften.

All diese Faktoren können die positiven Effekte der Akupunktur blockieren und müssen zunächst gesondert behandelt werden. Wenn eine Akupunkturtherapie keinerlei Reaktion auslöst, sollte immer nach dem Grund gesucht werden.

Migräne

Orkan im Kopf

„Halber Kopf“ bedeutet der aus dem Altgriechischen stammende Begriff Migräne – eine Anspielung darauf, dass Migränekopfschmerzen meist halbseitig auftreten. Halb so schlimm ist das Leiden deshalb nicht, im Gegenteil: Die Schmerzattacken sind unberechenbar. Experten betrachten Migräne als neurologische Erkrankung mit vielen Facetten, deren Ursachen teils noch unbekannt sind. Hilfe gibt es trotzdem: moderne Medikamente, Entspannungsmethoden und insbesondere Akupunktur.

Es gab zwei kritische Situationen für mich“, erinnert sich Ute M., „Wetterwechsel und den Beginn meiner Regel!“ Besonders das Münchner Föhnwetter war für die 34-jährige Werbefachfrau fatal. „Bei Föhn fühlte ich mich, als würde sich in meinem Kopf ein Orkan zusammenbrauen!“ Ute M. spricht von ihren Migräneanfällen, pulserenden, massiven Schmerzen, die sich vom Nacken zu Schläfen und Stirn hin zogen, begleitet von Übelkeit und Erbrechen.

Migräne – das Wort erinnert sie an Torturen, „an Presslufthammer im Schädel. Da half nur noch hinlegen, alles verdunkeln, nicht mehr sprechen, nichts mehr hören, einen Eimer neben das Bett. Vor allem Geräusche und Licht sind pure Folter!“ Mindestens einmal im Monat war dieser Horror für Ute M. Realität. „Schmerzmittel habe ich sofort erbrochen, ich habe mich ja stundenlang übergeben, selbst wenn ich nichts mehr im Magen hatte!“ Bis zu drei Tage war Ute M. bei Migräne außer Gefecht. „Diese Ausfälle konnte ich mir als alleinerziehende Mutter mit Halbtagsjob nicht erlauben!“

Die erste Migräneattacke bekam Ute M., als sie vor acht Jahren nach München zog. „Das bayerische Wetter ist mir wohl zu

Kopf gestiegen“, scherzt sie heute. „Früher hatte ich zwar öfter Kopfweh, aber Migräne kannte ich nicht.“ Ute M. sollte es kennenlernen, das Leiden, das zehn Prozent aller Deutschen zusetzt – Frauen dreimal so häufig wie

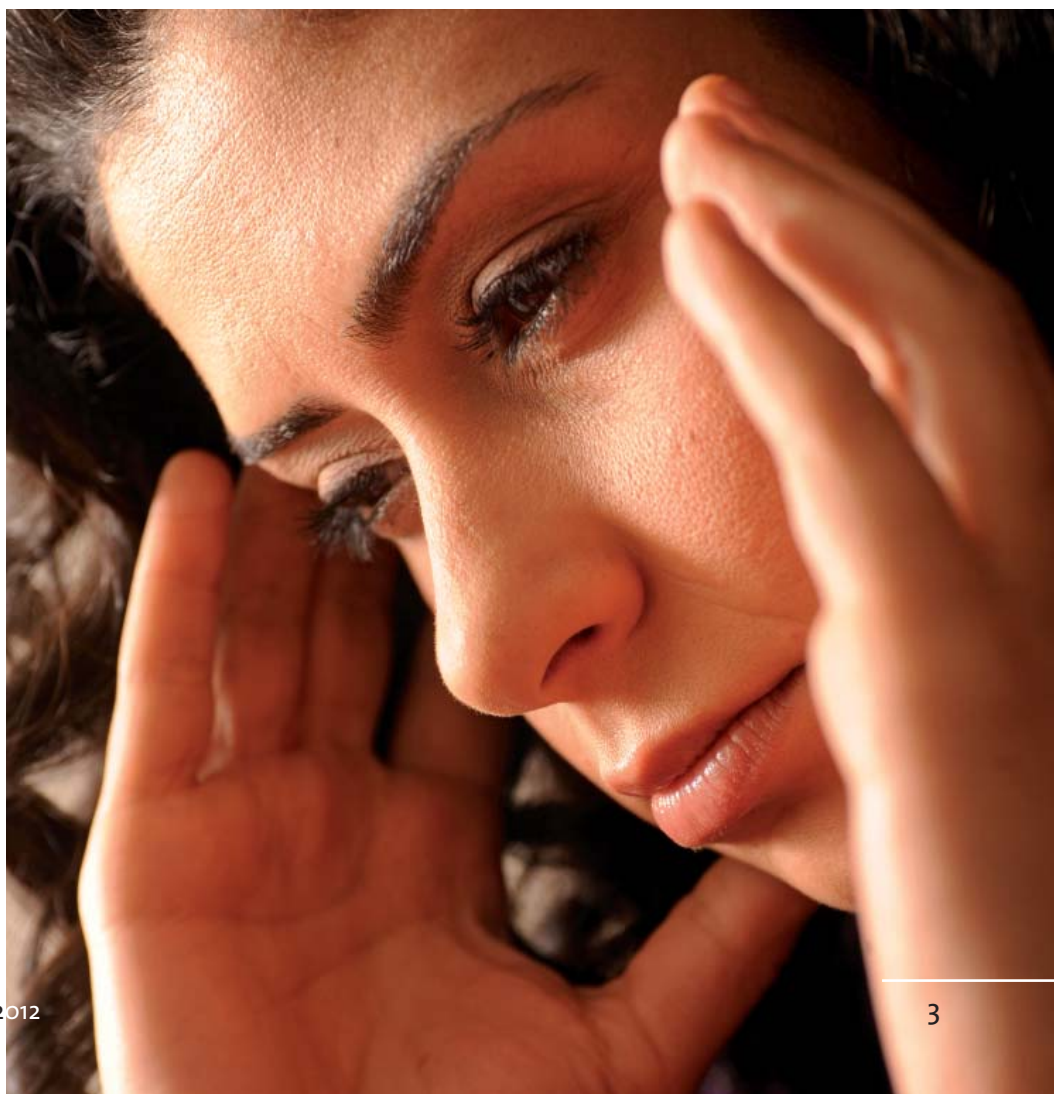
Migräne mit ihren immer wiederkehrenden Attacken ist mehr als nur Kopfschmerz.

Männern. Und sogar Kinder verschont der Orkan im Kopf nicht: Bereits zwölf Prozent der Viertklässler klagen regelmäßig über migräneartige Beschwerden.

Eine Krankheit mit vielen Symptomen

Migränegeplagte wissen: Diese Erkrankung ist mehr als nur starker Kopfschmerz. Das Pochen und Toben im Kopf, oft gepaart mit Nackenschmerzen, ist zwar meist ein Leitsymptom. Doch vor allem ihre typischen Begleitsymptome grenzen die Migräne von Kopfschmerzen anderer Art ab wie etwa Spannungs- oder Clusterkopfschmerz.

Dazu zählt insbesondere die Aura, also neurologische Ausfälle, die aber nicht bei jeder Migräne auftreten müssen: Wahrnehmungsstörungen wie Doppelbil-



der, Lichtblitze oder Flimmern, Gefühlsstörungen wie Kribbeln und Taubheitsempfinden bis hin zu Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen, Sprachstörungen – die Aurasymptome ähneln denen eines Schlaganfalls und müssen deshalb von einem Arzt abgeklärt werden. Sie entstehen innerhalb weniger Minuten und klingen nach maximal einer Stunde wieder ab. Erst dann folgen die Kopfschmerzen, die allerdings auch ausbleiben können.

Migräne mit Aura, früher auch als „komplizierte Migräne“ bezeichnet, wurde von der International Headache Society als die zweithäufigste Migräneform klassifiziert. Die mit über 80 Prozent häufigste Variante ist die Migräne ohne Aura, doch auch sie hat es in sich: mittlere bis starke, meist einseitige, pochende Kopfschmerzen, die bei Anstrengung zunehmen. Zudem können etwa Übelkeit und Erbrechen auftreten, Appetitlosigkeit, extreme Licht-, Geruchs- oder

Geräuschempfindlichkeit. Auch diese „gewöhnliche“ Migräne kündigt sich oft Stunden bis Tage im Voraus an, so verspüren die Betroffenen oft eine ungewöhnliche Unruhe, Müdigkeit oder seltsame Stimmungen.

Nerven im Gehirn sind der Schlüssel

Wie kommt es zu einer Migräneattacke? Die Medizin hat hier nur Teilantworten. „Wir kennen zwar zahlreiche Auslöser“, sagt



Mein Zustand hat sich um Klassen gebessert Interview

Kerstin Röttger, 41 Jahre, litt nach der Geburt ihres zweiten Kindes immer wieder unter Migräneattacken.

Seit wann leiden Sie an Migräne?

Das hat nach der Geburt meines zweiten Kindes angefangen und sich allmählich gesteigert. Am Schluss hatte ich alle zehn bis 14 Tage einen schweren Migräneanfall, darunter habe ich schon sehr gelitten.

Welche Symptome hatten Sie?

Also, ich hatte ja nicht nur diese schlimmen Kopfschmerzen. Mir war furchtbar übel, als hätte ich einen Schlag in den Magen gekriegt. Außerdem war ich total empfindlich gegen Licht und mein Geruchssinn war völlig verändert. Alle Gerüche habe ich tausendmal intensiver empfunden als sonst, den Geruch von Seife oder Spülmittel konnte ich überhaupt nicht ertragen. Wenn es ganz schlimm wurde, hatte ich auch noch starkes Flimmern vor den Augen oder ich habe nur Fragmente von allem gesehen.

Was haben Sie dagegen unternommen?

Mein früherer Hausarzt hat mir Ibuprofen verschrieben, aber das hat nicht geholfen, alle anderen gängigen Schmerztabletten auch nicht. Ich musste die Migräneanfälle mehr oder weniger aushalten.

Und die Akupunktur hat Ihnen geholfen?

Ja, absolut! Eines Tages erzählte eine Bekannte von einer Ärztin, die sie wegen ihrer Migräne akupunktiert hatte. Ich bin dann in die Praxis gegangen, obwohl ich mir eigentlich nicht vorstellen konnte, wie das mit den Nadeln funktionieren soll. Aber die Ärztin hat mir erst mal alles genau erklärt und dann eine Behandlung mit mehreren Ansätzen vorgeschlagen.

Worin bestand diese Kombinationstherapie?

Erstens habe ich Sumatriptan bekommen, das ist ein Schmerzmittel, das

speziell gegen Migräne wirkt und mir bei einem akuten Anfall auch super hilft. Parallel dazu haben wir mit der Akupunktur angefangen, außerdem hat die Ärztin mich geschöpft und mir verschiedene Übungen zur Lockerung meiner Nackenmuskulatur gezeigt, die ich jetzt jeden Tag mache. Nacken und Halswirbel – von dort gehen nämlich meine Migränen aus. Ich sollte auch auf meine Schlafposition achten und habe mir deshalb ein Nackenpolster zugelegt.

Wie oft wurden Sie genadelt?

Also vor über zwei Jahren, als wir mit der Behandlung angefangen haben, bekam ich zweimal wöchentlich über mehrere Wochen Akupunktur. Und zwar am Rücken, am Kopf, am Nacken und am Ohr – am Ohr, das ist ja besonders wichtig. Danach nur noch einmal wöchentlich und heute bekomme ich alle vier bis sechs Wochen eine

Erhaltungsakupunktur, quasi vorbeugend und zur Stabilisierung.

Wann hat die Akupunktur erstmals gewirkt?

Nach drei Wochen habe ich plötzlich eine Veränderung an mir bemerkt. Das ist ganz schwer zu erklären, eines Tages lag ich mit den Akupunkturadeln auf der Liege und habe gespürt, dass ein Kribbeln durch meinen Körper geht, so ein komisches, unbestimmtes Gefühl. Ich habe gemerkt, dass sich irgendwas ändert, das war ganz deutlich. Von dem Moment an war meine ursprüngliche Skepsis weg und ich war wirklich sehr angetan. Mein Zustand hat sich um Klassen gebessert.

Bis heute geht es Ihnen also viel besser?

Ja, es geht mir prima! Ich habe zwar noch so ungefähr alle zwei Monate mal Migräne – aber es ist kein Vergleich zu früher!

TATORT MIGRÄNE: DEN SCHULDIGEN AUF DER SPUR

Obwohl ein Großteil der Migräneattacken ohne erkennbare Gründe entsteht, können so genannte Triggerfaktoren eine Migräne auslösen – die Ursache der Migräne sind diese aber nicht. Zu den häufigsten Migräneauslösern zählen:

Ernährung

Bei etwa zehn Prozent der Betroffenen lösen bestimmte Nahrungsmittel die Migräne aus, besonders Rotwein und andere alkoholische Getränke, bestimmte Käsesorten wie z. B. Brie, Schokolade, sehr fette Speisen oder Zitrusfrüchte. Auch ein plötzlich verändertes Essverhalten wie eine Schlankheitsdiät oder der Verzicht auf Kaffee bei starken Kaffee-

trinkern kann Migräne auslösen.

Hormone

Vor der Pubertät leiden mehr Jungen als Mädchen an Migräne, danach kehrt sich das Verhältnis um. Migräne ist bei Frauen häufig eng an den Menstruationszyklus gekoppelt, die Einnahme der Pille kann sie begünstigen. Umgekehrt bessert sie sich oft während einer Schwangerschaft oder nach den Wechseljahren. Auch Männer berichten über eine Besserung nach dem fünfzigsten Lebensjahr.

Wetter

Jeder zweite Migränepatient reagiert empfindlich auf Wetterumschwung, Luftdruckabfall oder Föhn.

Wissenschaftlich ist dies aber nicht gesichert.

Schlaf

Die sogenannte Wochenendmigräne beruht teils darauf, dass Betroffene am Samstag und Sonntag länger als gewohnt schlafen. Behalten Migränepatienten auch am Wochenende ihren Schlaf-Wach-Rhythmus bei, bleiben sie von Attacken eher verschont.

Stress

Aufregung, Leistungsdruck oder Angst können Migräne auslösen. „Psychisch bedingt“ ist solche Stress-Migräne trotzdem nicht, denn Stress führt zu hormonellen Veränderungen, die wiederum Migräne begünstigen.

nen Migräneanfall auslösen. Dass Migräne heute mehr als doppelt so häufig vorkommt wie noch vor wenigen Jahrzehnten, geht vermutlich auf Umweltfaktoren und unseren Lebensstil zurück. Wichtige Migräneauslöser sind bestimmte Lebensmittel, klimatische Veränderungen, Stress, aber auch die Entspannung nach einer stressreichen Phase – die sogenannte Wochenendmigräne (siehe Kasten).

Insbesondere triggern die hormonellen Vorgänge des Menstruationszyklus die Attacken: Wie bei Ute M. steht bei über der Hälfte der Frauen mit Migräne diese in klarem Zusammenhang mit dem Monatszyklus. „Um den individuellen Auslösern auf die Spur zu kommen, sollte man die Begleitumstände der Migräne stets in einem Kopfschmerztagebuch festhalten!“, rät der behandelnde Arzt.

Kommt es doch zur Migräne, kann die Kombination von Antiemetika – Mitteln gegen die Übelkeit – und nichtopioiden Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen helfen. Hochwirksam sind spezifische Migränemittel aus der Gruppe der Triptane – meist werden sie als magenfreundliche Nasensprays, Schmelztabletten oder Zäpfchen verordnet. Bei Dauergebrauch lösen Triptane aber ihrerseits Kopfschmerzen aus.

Ute M. hat verschiedene Medikamente probiert – zum Durchbruch verhalf ihr jedoch die Akupunktur, deren hervorragende Wirkung bei Migräne viele Studien belegen. Aus Sicht der chinesischen Medizin ist Migräne eine Blockade der Lebensenergie Qi und ihrer Komponenten Yin und Yang: Ute M. litt an blockiertem Leber-Qi, das nach zehn Akupunktursitzungen ausgeglichen war. Seitdem hatte sie keine Migräneattacken mehr. „Ich kann es kaum glauben!“, freut sich Ute M. ■

Ute M.s Arzt, „doch was genau während einer Attacke passiert, ist unklar.“ Wichtigster Erklärungsansatz ist bislang die neurovaskuläre Theorie, wonach es zu einer mechanischen, elektrischen oder chemischen Reizung des fünften Hirnnervs, des Trigemini-nervs, kommt. Dadurch werden Entzündungsbotenstoffe freigesetzt, die zu einer Erweiterung der Blutgefäße und einer Entzündung der Hirnhaut führen, was schließlich den Migränekopfschmerz verursacht.

Eine aktuelle Studie belegt nun, dass eine gesteigerte Aktivität von Trigemini-nuszellen – der Nerv regelt Gefühl und Schmerz im Gesichts- und Kopfbereich – Migräneanfälle voraussagt: „Migräne ist ein wiederkehrender Zustand mit starken Aktivitätszyklen im Gehirn“, erklärt der Studienleiter. „Diese

Einige Nahrungsmittel können Migräne auslösen. Dazu zählen Rotwein, Schokolade oder manche Käsesorten.



Zyklen konnten wir nun erstmals mittels Kernspintomographie beobachten: Die Aktivität der Nervenzellen steigerte sich dramatisch, je näher ein Migräneanfall rückte, mit seinem Beginn fiel sie wieder ab.“ Die Kernspintomographie bestätigen also die subjektive Erfahrung vieler Migränepatienten, dass ein Anfall oft seine Schatten vorauswirft. Das Studienergebnis ist therapeutisch von Bedeutung, denn sobald Patienten die Vorzeichen bemerken, können sie dem Anfall durch Medikamente oder alternative Maßnahmen vorbeugen.

Mit Tagebuch und chinesischen Nadeln gegen die Migräne

Bei entsprechender, oft erblicher Veranlagung können viele Faktoren, sogenannte Trigger, ei-

Japanische Medizin

Die etwas andere Akupunktur

Im fünften Jahrhundert wurde die Akupunktur aus China ins Land der aufgehenden Sonne importiert und zu einer eigenständigen Methode weiterentwickelt. Die japanische Akupunktur ist besonders sanft, denn die verwendeten Nadeln sind überaus fein. Wie ihre chinesische Verwandte soll auch sie den Fluss der Lebensenergie harmonisieren.

Entspannt beobachtet Ina D., wie die Finger des Arztes ihre Unterarme und Handgelenke erkunden, die Waden und Knöchel, den Bauch. Es ist, als wollten sie sich in einer unsichtbaren Landschaft orientieren, auf der Suche nach etwas Bestimmten. Mit dieser Erkundungstour beginnt *Honchiho*, eine Variante der japanischen Meridiantherapie. Die Energiepunkte werden auf diese Weise lokalisiert. Wenn sie berührungsempfindlich sind, wird genadelt.

„Honchiho ist eine Art Basistherapie, die die individuelle Konstitution des Patienten stärkt!“, erklärt Ina D.s Arzt, ein Spezialist für japanische Medizin. „Es besteht aus mehreren Schritten, einem ständigen Wechsel von Diagnose und Behandlung, und soll

Bei der japanischen Massage ertastet der Therapeut die Punkte, die genadelt werden müssen.



die im Körper fließende Energie ins Gleichgewicht bringen!“ Tastend arbeiten sich die Finger des Arztes auf den Meridianen voran, dem verzweigten Flussbett des *Ki*, in dem die Akupunkturpunkte liegen: *Ki* nennen Japaner die Lebensenergie *Qi*.

Bald wird der Arzt fündig: Zwei Punkte auf Ina D.s Bauch sind verhärtet und deutlich zu spüren.

Hier ist der *Ki*-Strom in seinem Fluss behindert, *Yin* und *Yang* in ihrem Gleichgewicht gestört. Die beiden Punkte nadelt der Arzt nun sofort, um den Stau zu lösen und sogleich zum nächsten, nun wieder diagnostischen Schritt überzugehen, der Pulsanalyse: „Fadendünn und undeutlich“ ist der, was auf *Yin*-Leere hindeutet, eine energetische Schwäche, die den Dauerschnupfen der Berlinerin erklärt. Wieder setzt der Arzt feine Nadeln an wenigen Punkten, um das *Yin* aufzufüllen.

Kaum spürbar, aber hochwirksam

Die Anwendungsgebiete der chinesischen und japanischen Akupunktur ähneln sich – vor allem bei Schmerzen und funktionellen Beschwerden wie etwa Schlafstörungen oder Erschöpfung sind beide sehr hilfreich. Doch die japanische Akupunktur ist wegen ihrer speziellen Stichtechnik und der Verwendung extrem dünner, in einem Röhrchen steckender Nadeln viel sanfter und schonender. Durch leichtes Klopfen auf das Röhrchen wird die Nadel nur 0,5 bis 2 mm in die äußere Hautschicht eingebracht.

„Der Patient spürt dabei so gut wie nichts!“, erklärt Ina D.s Arzt. „Dafür nimmt der Akupunkteur beim Klopfen *To Ku Ki* wahr, das Gefühl, die Nadel richtig platziert zu haben. *To Ku Ki* kann man mit dem Gefühl eines Anglers vergleichen, wenn ein Fisch angebissen hat!“ Entwickelt wurde die Methode im 17. Jahrhundert von einem blinden Mönch mit dem Ziel einer völlig schmerzfreien Akupunktur. Blinde gelten wegen ihres feinen Tastsinns als besonders begabt für die Nadeltherapie und das Ertasten der Punkte. Neben der Akupunktur spielt in der japanischen Medizin insbesondere auch die Kräutherapie *Kampo* eine wichtige Rolle zur gezielten Konstitutions-therapie (s. Kasten). ■

KAMPO: KRÄUTERTHERAPIE AUF JAPANISCH

Kampo bedeutet „chinesische Rezeptur“ und bezeichnet in erster Linie die japanische Pflanzenheilkunde, die vor über 1500 Jahren aus China übernommen wurde und sich dann eigenständig weiterentwickelt hat. Die Kräuterarzneien werden in Form von Tees und pflanzlichen Tinkturen verschrieben. Da die meisten Heilpflanzen ursprünglich

nicht in Japan angebaut wurden, kam es historisch in der *Kampo*-Medizin zu einer pharmazeutischen Optimierung. Die japanischen Kräutermischungen sind daher um ein Vielfaches potenter als die chinesischen und werden auch bei schweren Leiden ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt. Besonders erfolgreich sind sie in der

Geriatric, bei hormonellen Störungen, bei Abwehrschwäche und in der Schmerztherapie. Eine spezielle Methode der *Kampo*-Medizin ist *fukushin*, die japanische Bauchdeckendiagnostik. Sie steht im Einklang mit der jahrhundertealten Vorstellung der Japaner, dass *hara*, der Bauch, das Zentrum des Lebens ist.

Akupunktur nach Gelenk-OP

Reha auf Chinesisch

Knie, Hüfte oder Schulter – unsere Gelenke altern mit uns. Fast jeder über sechzig hat Knorpelabnutzungen in den Gelenken. Häufig muss dann operiert werden. Das Einsetzen von Gelenkprothesen gehört heute zum Alltag eines Chirurgen. Doch nach dem Eingriff muss die Funktion des Gelenks erst wieder neu erlernt werden. Die Akupunktur reduziert nach der Operation zuverlässig Schmerzen und fördert so die Beweglichkeit.

Ehrlich gesagt, die Operation selbst habe ich weniger gefürchtet als das Danach!“, gesteht Jochen A. „Ich hatte große Angst vor Schmerzen!“ Heute, drei Monate nachdem ihm eine Hüftgelenk-Endoprothese, ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt worden ist, bewegt sich der Ulmer Steuerberater und leidenschaftliche Skifahrer schon wieder fast normal und schmiedet bereits Pläne für die Wintersaison.

Wegen einer degenerativen Abnutzung des Hüftgelenks mit einem starken Verschleiß des Gelenkknorpels war der 56-Jährige in die orthopädische Abteilung einer Ulmer Klinik gekommen. Lange hatte er diese Diagnose verdrängt. Den Ersatz des kaputten Gelenks durch eine Prothese schob er immer wieder auf, bis die Schmerzen unerträglich wurden. Heute wäre Jochen A. weniger zaghaft: „Hätte ich gewusst, wie gut es mir dank der



Akupunktur nach der Operation geht, ich hätte nicht so lange gewartet!“

Auch sein operierender Arzt, ein Spezialist für Knie- und Hüftchirurgie, führt die rasanten Fortschritte nach dem Eingriff nicht allein auf chirurgisches Können

Nach der Operation eines Gelenks muss dieses möglichst schnell wieder in Bewegung kommen.

zurück. Als wichtigen Beschleuniger betrachtet auch er die Akupunkturbehandlung gleich nach der Operation. „Wir machen damit ausgezeichnete Erfahrungen!“, erklärt der Chirurg. „Akupunktur lindert die postoperativen Schmerzen schnell und nachhaltig, die Patienten brauchen so weniger Schmerzmittel. Außerdem können sie schneller mobilisiert und die krankengymnastische Maßnahmen intensiver durchgeführt werden!“

Die Schmerzmittel werden reduziert

Auf der orthopädischen Station bekam Jochen A. täglich eine Kombination aus Ohr- sowie Schädelakupunktur nach Yamamoto – einem japanischen Arzt, der diese spezielle Variante der Nadeltherapie entwickelt hat. Gerade bei Gelenkschmerzen wirkt die Schädelakupunktur hervorragend: Die Schmerzen werden gehemmt und Beweglichkeit und Motorik verbessern sich aufgrund des positiven Einflusses auf jene Nervenfunktionen in Rückenmark und Gehirn, die für die Bewegungsabläufe wichtig sind.

Woher kommt die schmerzlin-dernde Wirkung der Akupunktur? „Zahlreiche Studien belegen, dass die Nadelreize im Gehirn zur Ausschüttung schmerzhemmender und stimmungsaufhellender Stoffe führen!“, erklärt der Chirurg. „Umgangssprachlich nennen wir diese Substanzen Glückshormone, gemeint sind vor allem das Serotonin oder körpereigene Morphine wie das Endorphin!“

Schon einen Tag nach der Operation braucht Jochen A. weniger Schmerzmittel. Krankengymnastik und Mobilisierung können so rasch beginnen. Auch in der Reha setzte der Ulmer die chinesische Therapie fort: „Ich habe mich dadurch viel besser und leistungsfähiger gefühlt!“

SCHNELLER WIEDER AUF DEN BEINEN

Der analgetische – schmerz- lindernde – Effekt der Akupunktur macht diese zu einer zuverlässigen Ergänzung der Schmerztherapie nach Gelenkoperationen, besonders am Knie- oder Hüftgelenk, aber auch allen anderen Gelenken.

Weitere Vorteile der Akupunktur nach einer Operation:

- Sie beschleunigt die Wiederherstellung der Beweglichkeit.
- Sie verbessert die Wirkung von Reha-Maßnahmen wie Krankengymnastik, Massage etc.

- Sie fördert die motorische Sicherheit der Patienten und unterstützt Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.
- Sie harmonisiert die Körperenergien.
- Sie macht vitaler und leistungsfähiger.

TANZEN MACHT SCHLAU

Viel Bewegung, viel Inspiration und viel unter die Leute gehen – mit diesem Mix bleibt unsere geistige Fitness bis ins Alter auf hohem Niveau, sagen Hirnforscher. Erst jüngst lieferte die Mäuseforschung neue Beweise hierzu: Die Tiere wurden entweder in leere, ganz einfache Käfige gesetzt oder aber in „Luxusboxen“, ausgestattet mit Laufrädern, Röhren oder Bällchen. Ein Teil der Mäuse befand sich allein in der Behausung, ein Teil in Gesellschaft anderer Mäuse.

Bei den Tieren wurde nun die Aktivität der Nervenzellen im Hippocampus beobachtet, jener Gehirnregion, die auch beim Menschen für das Langzeitgedächtnis zuständig ist. Bereits nach zwei Wochen schnitten die geselligen Mäuse bravourös ab, im Gegensatz zu den Singlemäusen in einfachen Käfigen: Soziale Kontakte, eine anregende Umgebung sowie regelmäßige Bewegung hatten die Kommunikation ihrer Nervenzellen optimiert.



Tanzen hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Kopf.

Die Ergebnisse decken sich mit einer aktuellen Studie der Ruhruniversität Bochum mit älteren Tanzkursbesuchern. Auch hier trafen Geselligkeit und körperliche Betätigung zusammen, auch hier verblüffte ein positives Ergebnis dieser Kombination: Nach sechs Monaten Tanztraining hatten sich fast alle Fähigkeiten der vorher wenig sportlichen Senioren deutlich verbessert: Gleichgewicht, Kraft, Tastsinn, Koordination, aber auch das Gedächtnis! Wer rastet, der rostet – dies gilt also auch für die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

Sanfter Fingerdruck gegen Würgereflex

Die Akupressurmassage des Punktes Ren Mai 24 ist bei Untersuchungen im Mund- und Rachenraum – etwa beim Zahnarzt – hilfreich.

Insbesondere bei einem Zahnabdruck kann es zu starkem Würgereiz kommen.

Eine Druckmassage des Punktes Ren Mai 24 unterdrückt diesen zuverlässig.

Der Punkt liegt in der Mitte der Kinnfalte, unterhalb der Unterlippe. Stimulieren Sie ihn mit kräftigem Fingerdruck und wiederholen Sie dies mehrmals nacheinander.

EIN GEMÜSE FÜR ALLE FÄLLE



Ohne sie wäre unsere kulinarische Welt ärmer – Tomaten. Sie sind das beliebteste Gemüse in Deutschland, ganze 22 Kilo verzehrt jeder von uns pro Jahr! Frisch als Salat, gegart als Gemüse, herzhaft als Suppe, pikant als Soße, Tomaten sind echte Allrounder.

Heute gibt es über 2500 Sorten – rote, gelbe, grüne, ja sogar violette und schwarze. Sie alle sind reich an Vitamin B und C, Kalzium, Kalium sowie Phosphor. Aus chinesischer Sicht nähren sie das Magen-Yin, wirken kühlend und stärken die Mitte.

SOMMERLICHE TOMATENSUPPE MIT TOFU

Rezept für 4 Portionen

1 kg vollreife Tomaten
1/2 Salatgurke
1 kleine Zwiebel
2 EL Zitronensaft
1 EL Sesam, leicht angeröstet
20 g Butter,
1 kleine Knoblauchzehe
Prise Meersalz
Prise Cayennepfeffer
125 g Tofu
1 Bund Schnittlauch
Basilikumblätter

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, würfeln und Kerne entfernen. Gurke und Zwiebel in Stücke schneiden. Alles zusammen pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken und die kalte Suppe in warme Teller füllen. Tofu fein zerdrücken, mit Sesam, Butter, zerdrücktem Knoblauch und Schnittlauch verkneten. Kleine Klößchen abstechen und in die Suppe geben. Suppe mit Basilikum garnieren.