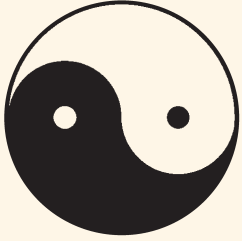


Akupunktur magazin

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!



Entspannung neu erfahren

- **Serie: Die fünf Wandlungsphasen – Feuer**
Entflammt mit Herz und Seele
- **Schulter-Arm-Syndrom**
Schon die kleinste Bewegung schmerzt
- **Burnout**
Die große Erschöpfung

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

HILFE BEI NEURODERMITIS

Das atopische Ekzem, besser als Neurodermitis bekannt, geht meist mit quälendem Juckreiz einher, der die Lebensqualität stark einschränkt. Dass Akupunktur hier helfen kann, zeigt eine deutsche Studie an 30 Patienten im Alter von 18 bis 50 Jahren.

Bei allen Patienten wurde mittels Pricktest eine allergene Lösung aus Gräserpollen und Hausstaub auf die Haut aufgebracht, um so eine

allergische Reaktion und entsprechend Juckreiz hervorzurufen. Es wurden drei Patientengruppen gebildet: Gruppe eins erhielt vor und nach dem Pricktest an bestimmten Punkten Akupunktur, Gruppe zwei bekam ebenfalls vorher und nachher unwirksame Scheinakupunktur und Gruppe drei wurde gar nicht akupunktiert.

Ziel war es, die Intensität des künstlich hervorgerufenen allergischen

Juckreizes in den drei Gruppen zu vergleichen. Bei der abschließenden Auswertung mit Hilfe eines Fragebogens lag die Akupunkturgruppe vorn: Zehn Minuten nach dem Allergenkontakt erwies sich die Intensität des Juckreizes bei den genadelten Patienten als deutlich geringer als in den anderen beiden Gruppen. Zudem bewies die Akupunktur auch einen vorbeugenden Effekt auf den Juckreiz.

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Schulter-Arm-Syndrom	3
Schon die kleinste Bewegung schmerzt	
Serie Wandlungsphasen: Feuer	6
Entflammt mit Herz und Seele	
Burnout	7
Die große Erschöpfung	
Die letzte Seite	8

Fotos: merlo/photocase.com (Titel), Alice Day/123RF (3), Stephanie Hofschläger/pixelio (5), Alwin Gasser/pixelio (6), DAK/Wigger (7), edition-wasser, Bernd Kasper/pixelio (8)

UNBESCHWERTERE TAGE ERLEBEN

Elektroakupunktur kann die Symptome bei Menstruationsbeschwerden wie insbesondere Schmerzen und Krämpfen, medizinisch Dysmenorrhoe genannt, deutlich reduzieren. Dies belegt eine taiwanische Studie mit 66 Frauen. Alle Frauen litten an Menstruationsbeschwerden, die nicht auf organische Ursachen zurückzuführen waren.

Nach dem Zufallsprinzip wurden die Patientinnen in zwei Gruppen eingeteilt, von denen die eine acht Wochen lang jeweils zweimal wöchentlich eine akupunkturähnliche Transkutane Nervenstimulation (TENS) erhielt, das ist eine Elektrostimulation bestimmter Akupunkturpunkte. Die Kontrollgruppe bekam hingegen keine besondere Behandlung.

Nach Studienende waren die akupunktierten Frauen im Vorteil. Sie konnten sich über einen deutlichen Rückgang sowohl der Schmerzdauer als auch der Schmerzintensität während ihrer Regelblutung freuen. Die Frauen der Kontrollgruppe stellten dagegen keine Verbesserung fest.

AKUPUNKTUR VERBESSERT DIE MÄNNLICHE FRUCHTBARKEIT

Deutsche Wissenschaftler untersuchten, ob Akupunktur bei Unfruchtbarkeit helfen kann, wenn zu wenige Spermien vorhanden sind und deren Beweglichkeit eingeschränkt ist. 57 betroffene Männer wurden dazu in die Studie aufgenommen. Die Hälfte von ihnen wurde sechs Wochen lang zweimal wöchentlich akupunktiert, die andere Hälfte erhielt unwirksame Placeboakupunktur.

Ziel der Untersuchung war es herauszufinden, ob sich die Motilität, also die Beweglichkeit, und die Konzentration der Spermien sowie deren Volumen nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO durch die Therapie beeinflussen lassen.

Die Auswertung der Untersuchung erbrachte eine positive Antwort: Die Beweglichkeit der Spermien hatte sich im Vergleich zum Studien-

beginn in der Akupunkturgruppe klar gesteigert, war in der Placebogruppe dagegen gleich geblieben. Volumen und Menge der Spermien blieben in beiden Gruppen unverändert. Die Forscher schließen daraus, dass Akupunktur die Qualität der Spermien positiv beeinflusst und bei nachgewiesener männlicher Unfruchtbarkeit als ergänzende Therapie empfehlenswert ist.

BEI DIESEN BESCHWERDEN HILFT AKUPUNKTUR

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bei den hier genannten Erkrankungen kann Akupunktur weiterhelfen, als Einzeltherapie, aber auch zur Unterstützung oder wenn andere Maßnahmen ausgeschöpft sind.

- ▶ Halswirbelsäulen-Beschwerden
- ▶ Restless-Legs
- ▶ Tennisellenbogen
- ▶ Burnout
- ▶ Spannungskopfschmerzen
- ▶ Verstopfung
- ▶ Beschwerden in den Wechseljahren
- ▶ Bewegungseinschränkungen
- ▶ Allergien
- ▶ Chronische Sinusitis
- ▶ Schwangerschaftsübelkeit
- ▶ Einschlafstörungen
- ▶ Wiederkehrende Infekte
- ▶ Prüfungsangst
- ▶ Blasenschwäche
- ▶ Raucherentwöhnung

Wenn die Schulter dauerhaft schmerzt, ist man im Alltag erheblich eingeschränkt. Einfachste Dinge werden zur Qual.

heben, alle Bewegungen machen mir Probleme, das ist im Alltag extrem belastend!“, sagt der sonst so aktive 54-Jährige. „Ich fühle mich eingeschränkt und bin frustriert, weil ich keinen Sport mehr machen kann. Jetzt hoffe ich wirklich auf die Akupunktur!“

Eine einseitige Haltung ist Gift für die Schulter

Fritz P. leidet an einem klassischen Schulter-Arm-Syndrom. Typischerweise macht es sich durch Schmerzen bemerkbar, die von der Schulterregion in den Oberarm ausstrahlen und durch die jede Bewegung zum Kraftakt wird.

Typisch sind bei Fritz P. auch die Rahmenbedingungen: Mindestens sechs Stunden täglich sitzt der Buchhalter am Computer, was zu heftigen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich geführt hat. Hinzu kam die einseitige Belastung des rechten Arms durch das langjährige intensive Tennisspiel – dies zeigen Röntgen- und Kernspinaufnahmen. „Bei chronischen Schulterschmerzen kommen meist mehrere Faktoren wie fortwährende Überlastung oder eine permanente falsche Körperhaltung zusammen!“, erklärt Fritz P.s Orthopäde.

Schulterschmerz kann viele Ursachen haben

Oft liegen die Ursachen allerdings weniger klar auf der Hand als bei Fritz P. „Häufig reicht eine rein orthopädische Diagnostik bei Schulterschmerzen nicht aus und eine interdisziplinäre Abklä-

Schulter-Arm-Syndrom

Schon die kleinste Bewegung schmerzt

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk im menschlichen Körper: Das fein abgestimmte Zusammenspiel von Bändern, Muskeln, Sehnen, Knorpel und Knochen ist maßgebend für seine Stabilität und sein erstaunliches Bewegungsausmaß. Doch gerade wegen dieser Vielseitigkeit ist das Gelenk auch verletzungsanfällig – Probleme mit der Schulter gehören zu den häufigsten Fragen in der orthopädischen Praxis. Eine schmerzende Schulter kann viele Ursachen haben, bei der Behandlung hat sich auch die Akupunktur bewährt.

Schulter-Arm-Syndrom? Der Berliner Orthopäde macht ein nachdenkliches Gesicht. „Ein Kapitel für sich!“, ergänzt er dann. „Schulterbeschwerden können die unterschiedlichsten Ursachen haben und sind diagnostisch oft eine Herausforderung!“ Der Facharzt, der nicht nur schulmedizinisch arbeitet, sondern seit Jahren auch komplementäre Verfahren wie insbesondere Diagnose- und Therapiemethoden der Chinesischen Medizin einsetzt, ist gerade dabei, einen Patienten wegen seiner Schulterprobleme zu akupunktieren. Geübt setzt er die hauchdünnen Nadeln am Kopf, im Schulterbereich, am Ohr, an der Hand und

am Ellenbogen sowie an einem speziellen „Schulterpunkt“ am Bein.

Der 54-jährige Fritz P. liegt bequem auf einer Liege – heute erhält er die fünfte Behandlung. Der sportlich wirkende Buchhalter und leidenschaftliche Tennisspieler stellt, so der Arzt, „ein Paradebeispiel“ für das Schulter-Arm-Syndrom dar: Seit fünf Monaten leidet er unter zunehmenden und mittlerweile anhaltenden Schmerzen in der rechten Schulter, die besonders schlimm sind, wenn er den Arm zu heben versucht oder ihn nach innen dreht – seit Wochen hat er deshalb nicht mehr Tennis gespielt. „Meinen rechten Arm kann ich kaum



Plötzlich konnte ich meine Arme einfach wieder heben

Interview

Gertrud Loy aus Nürnberg, 79 Jahre, war durch heftige Schulterschmerzen in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt.

! Sie hatten über einen längeren Zeitraum starke Schulterbeschwerden?

! Ja, auf beiden Seiten! Ich habe die Arme nur noch unter Schmerzen hoch gebracht, wenn ich zum Beispiel was von oben aus dem Schrank holen wollte, das war eine Qual. Auch das An- und Ausziehen war total schwierig und schmerzhaft, ich habe richtig Angst davor gehabt. Oder beim Halten einer Wasserflasche zum Beispiel, da hat mein ganzer Arm gezittert. Besonders grausam war es nachts, ich habe wegen der Schmerzen sehr schlecht geschlafen. Eine Katastrophe.

! Was war die Ursache dieser Beschwerden?

! Na ja, ich war ja in der Röhre und da haben sie alles Mögliche an der Schulter gefunden, vor allem eben auch Arthrosen in beiden Schultergelenken. Die sind wohl für die Schmerzen verantwortlich gewesen.

! Wie sind Sie behandelt worden?

! Der Orthopäde hat mir Spritzen in die Schultergelenke gegeben, außerdem hat er mir Schmerzmittel und sogar zweimal Krankengymnastik verschrieben. Das habe ich auch alles brav genommen und ich war regelmäßig bei der Krankengymnastik, aber wirklich gebracht hat es mir nichts. Durch die Medikamente sind die Schmerzen

schon besser geworden, aber es war halt immer nur vorübergehend.

! Wie kamen Sie auf die Idee, sich akupunktieren zu lassen?

! Darauf haben mich zwei Damen aus meiner Gymnastikgruppe gebracht. Die haben sich beide bei einer Chinesin akupunktieren lassen und waren mit der Praxis sehr zufrieden. Ich bin dann auch dorthin gegangen, obwohl ich die Hälfte der Behandlungskosten selbst übernehmen musste, aber das war mir zu dem Zeitpunkt egal. Die Ärztin hat mich dann insgesamt zehnmal an Punkten am ganzen Körper akupunkturiert.

! Wie haben Sie auf die Akupunktur angesprochen?

! Sehr gut! Ich muss sagen, die Akupunktur war die erste Therapie, die mir wirklich geholfen hat. Es hat ein paar Behandlungen gebraucht, bis es besser geworden ist, aber plötzlich habe ich gemerkt, dass ich die Arme einfach wieder heben kann. Es war wunderbar! Das alles war Ende 2010 und seitdem geht es mir gut. Ich mache zusätzlich ja auch noch regelmäßige Gymnastikübungen für die Schultern zuhause. Und einmal pro Woche gehe ich in die Gymnastikgruppe. Falls ich mal wieder Beschwerden bekomme, gehe ich zur Akupunktur. Bei mir hat sie sehr gut geholfen!

„... ist nötig!“, so der Facharzt. Dann muss ein Neurologe oder sogar ein Internist hinzugezogen werden, denn hinter dem Schulterproblem können zahlreiche Ursachen stecken.

Oftmals sitzt die Ursache für den Schulterschmerz nicht etwa im Gelenk selbst, sondern periartikulär in seiner Umgebung. So können etwa Verletzungen oder entzündliche Veränderungen im Bereich von Sehnen, Bändern, Muskeln oder Schleimbeuteln für die Beschwerden verantwortlich sein. Das Spektrum möglicher Auslöser ist vielfältig und reicht von degenerativen Veränderungen oder unfallbedingten Schäden über neurologische Störungen bis hin zu rheumati-

DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR SCHULTERPROBLEME

Mediziner unterscheiden akute und chronische Schulterschmerzen, beide gehen mit Bewegungseinschränkungen von Schulter und Arm einher.

Akute Schulterschmerzen treten plötzlich, meist infolge eines Unfalls oder Sturzes auf. Die häufigsten Ursachen sind:

- Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom): Beschwerden durch Einengung des Bewegungsspielraums zwischen

- Schulterdach und Kopf des Oberarmknochens, unfallbedingte Gründe, z. B. Prellungen, Zerrungen oder Verrenkungen,
- akute entzündliche Veränderungen der Sehnen oder Schleimbeutel oder des Schultergelenks,
- Schädigung oder Riss der stabilisierenden Schultermuskeln (sogenannte Rotatorenmanschette).

Chronische Schulterschmerzen entwickeln sich schleichend und sind meist hartnäckig. Folgende

Ursachen können dahinter stecken:

- chronische Verspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur,
- verschleißbedingte Veränderungen (Arthrose),
- Schultersteife („frozen shoulder“),
- Kalkschulter, bedingt durch Einlagerungen vor allem in der Sehne des Supraspinatus-Muskels, der oberhalb der Schulter verläuft,
- entzündlich-rheumatische oder infektiologische Erkrankungen.

schen Erkrankungen oder Infektionen. Manchmal sind Schulterbeschwerden auch so genannte Projektionsschmerzen innerer Organe, typischerweise bei Herzinfarkt oder Gallenblasenleiden.

Die Diagnose erfordert oft Geduld

Am Anfang der Diagnosestellung steht immer eine ausführliche Befragung des Patienten: Wann sind die Schmerzen erstmals aufgetreten? Wie häufig und wann kommen sie – nur bei Bewegung oder auch im Ruhezustand? Gehen sie mit anderen Symptomen wie Kraftlosigkeit des Arms oder Kribbeln in den Fingern einher?

Meistens kann die Ursache der eingeschränkten Gelenkfunktion



Einseitige sportliche Tätigkeiten wie Tennis spielen können das Schulter-Arm-Syndrom noch verstärken.

bereits durch eine differenzierte körperliche Untersuchung ermittelt werden. Im Bedarfsfall können weitere Untersuchungen mit Hilfe von Ultraschall, Röntgen oder Kernspintomografie vorgenommen werden. Besteht möglicherweise ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule, bei

dem die Schmerzen in die Schulter ausstrahlen, sind gegebenenfalls weitere diagnostische Schritte erforderlich.

Bei Verdacht auf eine Neuroborreliose, eine durch Zecken ausgelöste Erkrankung, können spezielle Laboruntersuchungen notwendig sein, um herauszufinden, ob diese möglicherweise hinter einem Schulterschmerz steckt. Darüber hinaus kann ein Elektrokardiogramm (EKG) im Einzelfall ein wichtiger diagnostischer Baustein bei der Bewertung eines unklaren Schulterschmerzes sein.

Akupunktur löst die Qi-Blockade

Fritz P. wurde zunächst mit Krankengymnastik und Fango, mit Infiltrationsbehandlungen, also schmerzlindernden Spritzen in die Schulterregion, sowie einem entzündungs- und schmerzhemmenden Medikament therapiert – Linderung brachte ihm all das aber leider nur vorübergehend. Zudem schlugen ihm die Tabletten auf den Magen, so dass der Orthopäde eine Akupunkturtherapie empfahl.

Nach einer chinesischen Diagnostik, die eine Puls- und Zungendiagnose einschloss, attestierte der Arzt eine Qi- und Blut-Stagnation, bedingt durch den Krankheitsfaktor Wind, und akupunktierte Fritz P. entsprechend. Mit Erfolg: Schon nach der ersten Sitzung spürte Fritz P. eine ähnliche Besserung wie nach der Spritzenbehandlung, zudem fühlte er sich viel beweglicher. Am Folgetag war der Effekt zwar wieder verflogen und Fritz P. kamen Zweifel. Doch zu Unrecht, denn nach insgesamt acht Akupunkturbehandlungen, kombiniert mit weiteren physiotherapeutischen Maßnahmen und – vorbeugend – einem ergonomischen Schreibtischstuhl sowie einer neuen Computertastatur waren ihre Schulterschmerzen dauerhaft verschwunden. ■

BEWEGUNG IST ALLES: SCHULTERTRAINING FÜR JEDEN TAG

Die folgenden Übungen können problemlos zuhause durchgeführt werden. Sie beugen Schulterbeschwerden vor und verbessern die Beweglichkeit – vorausgesetzt man trainiert regelmäßig, am besten täglich. Ideal sind zehn Wiederholungen jeder Übung, die gesamte Serie sollte zweimal täglich durchgeführt werden.

Achtung: Nicht bei Reizzuständen üben und stets darauf achten, dass in der Wirbelsäule oder im Becken keine Drehbewegung stattfindet.

Hochschieben der Hände

Stehen Sie frontal zu einer Wand, etwa eine Fußlänge von dieser entfernt. Legen Sie die Handflächen an die Wand, die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. Nun beide Hände an der Wand entlang so weit es geht nach oben schieben.

Besenstiel heben

Stehen Sie entspannt aufrecht und halten Sie dabei beispielsweise einen Besenstiel locker vor dem Körper. Führen Sie dann die Arme gestreckt vor dem Körper nach oben und wieder nach unten.

Rücken abtrocknen

Führen Sie ein der Länge nach zusammengerolltes Handtuch quer über den

Rücken, wobei eine Hand von oben und die andere von unten jeweils ein Handtuch-Ende greift. Nun die Arme wie beim Rücken abtrocknen abwechselnd beugen und strecken.

Ball übergeben

Führen Sie die gestreckten Arme seitlich nach oben als wollten Sie damit einen Kreis zeichnen. Versuchen Sie dabei, den Ball von einer Hand in die andere zu übergeben und führen Sie die Arme anschließend wieder nach unten.

Die folgenden beiden Übungen dienen insbesondere auch der Muskelkräftigung:

Liegestütze an der Wand

Stellen Sie sich locker vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Handflächen bei gestreckten Armen auf diese Wand. Nun die Arme anbeugen wie bei einem Liegestütz, Rücken und Becken bleiben hierbei gerade – nicht ins Hohlkreuz gehen.

Finger verhaken

Verhaken Sie im lockeren Stand die Hände vor der Brust ineinander. Ziehen Sie dann beide Ellenbogen auseinander, die Finger bleiben dabei fest zusammen. Halten Sie die Spannung etwa zehn Sekunden.

Serie Wandlungsphasen: Feuer Entflammt mit Herz und Seele

Das Qi steht nie still, so lehrt die taoistische Philosophie des alten China. Das Qi, die universelle Energie des Kosmos, der Motor der Schöpfung, der Stoff aus dem alles Leben gemacht ist, befindet sich im steten Übergang von einer Zustandsform in die nächste: Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall, die fünf Elemente oder Wandlungsphasen, sind das symbolische Koordinatensystem des Qi, das allen Dingen ihren Platz zuweist. Zur Wandlungsphase Feuer gehören etwa der Sommer, der Süden und die Jugend.

Der umfassende Sinn der fünf Wandlungsphasen“ ist der Titel eines im alten China wichtigen Werks, chinesisch *Wuxing Dayi*. Für unsere westliche Denkart ist dieser Sinn nicht leicht zu verstehen, denn die vor rund 2500 Jahren entstandene Philosophie der fünf Wandlungsphasen dreht sich, anders als unser westlich-rationales, um ein zyklisches Weltbild, in dessen Zentrum das Qi steht. In einem ewigen Kreislauf des Erzeugens und Vergehens ver-

leiht diese Urenergie allen Dingen ihr individuelles Gesicht.

Die Vorstellung vom sich ständig wandelnden Qi und dessen „Verkleidungen“ in Form der fünf Elemente diente zunächst

Sie wollen mehr zur Kostenerstattung der Krankenkassen bei Akupunktur wissen? www.daegfa.de/PatientenPortal

der Naturbeschreibung: Holz, Feuer, Erde, Wasser, Metall waren Sinnbilder für die Rhythmen, die alle Naturphänomene durchlaufen – etwa Jahres- und Tageszeiten oder die Lebensalter des

Menschen. Doch bald wurden auch andere Phänomene wie Organe und Krankheiten aufgenommen.

Die Zyklen gehen unentwegt auseinander hervor, kontrollieren und harmonisieren sich gegenseitig: Feuer wird vom Wasser in Schach gehalten, nährt sich wiederum vom Holz und liefert das Substrat für Erde. Auf das Metall wirkt die schmelzende Kraft kontrollierend.

Feuriges strebt nach Superlativen

Einfach alles wird durch die Wandlungsphasen und deren Eigenschaften definiert: klimatische Faktoren, Organe, Gefühle, Farben, Geschmack. Das Element Feuer, aufgrund seiner Fülle an männlicher Yang-Energie auch „großes Yang“ genannt, steht für die Zeit höchster Blüte und maximaler Ausdehnung – etwa der Temperaturen im Sommer oder des Sonnenstands am Mittag.

Die Energien des Feuerelements streben kraftvoll von innen nach außen, zielen auf Ausdruck und größtmögliche Entfaltung. Zum Feuer gehört deshalb alles, was aus unserem Inneren nach außen dringt: das Strahlen in unseren Augen, Freude und Überschwang, Begeisterung – Gefühle, die zeigen, dass wir Feuer gefangen haben. Und die dem Herzen entspringen, dem Feuer-Organ, das Chinesen zudem auch als Heimat des Geists betrachten.

„Wenn das Herz voll ist, geht der Mund über!“, sagt ein altes Sprichwort, ganz im Einklang mit der Lehre von den Elementen! Denn diese ordnet auch unsere Sprache und deren Werkzeug, die Zunge, dem Feuer zu: Nur durch die Kraft des Elements Feuer können wir uns sprechend mitteilen. Sprachstörungen wie etwa Stottern wertet die Chinesische Medizin daher als Disharmonie des Feuerelements und als Schwäche des Herz-Qi. ■

WANDLUNGSPHASE FEUER – DER KRAFTPROTZ UNTER DEN ELEMENTEN

Die Wandlungsphase Feuer ist von männlich-aktiver Yang-Energie geprägt, die zu einem Maximum an Entfaltung führt. Was im Zeichen des Feuers steht, hat seinen Höhepunkt erreicht. Ein Zuviel an Feuer-Energie äußert sich in Krankheiten wie Allergien, Entzündungen, Fieber sowie in seelischen Störungen wie Angst oder Depressionen.

Folgende Entsprechungen gehören zum Element Feuer:

Himmelsrichtung	Süden
Jahreszeit	Sommer, die Temperatur und das Wachstum der Natur sind auf dem höchsten Stand
Tageszeit	Mittag, die Sonne steht im Zenit
Lebensalter	Jugend, die Zeit der stärksten Entwicklung
Farbe	rot, orange, die Farben reifer Früchte
Geruch	verbrannt
Geschmack	bitter, scharf
Nahrung	Aprikosen, Kirschen, Buchweizen, Mandeln, Artischocken, Rote Bete, Lamm, gegrilltes Fleisch
Gefühle	Freude, aber auch Gier und Begierde
Organe	Herz, Dünndarm und Zunge

Burnout

Die große Erschöpfung

Es gibt keine klare Definition des Burnout-Syndroms, das zudem nicht als Krankheit gilt. Fest steht nur: Bei Burnout liegen seelische und körperliche Reserven brach. Berufliche oder private Überlastung, extremer Leistungsdruck, hohe Ansprüche an einen selbst können den Notstand auslösen. Eine Fülle psychosomatischer Symptome gehen damit einher: Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Angst. Die Therapie ist oft schwierig, ein wichtiger Baustein kann dabei die Akupunktur sein.



Kinder, Familie, Beruf – wenn einfach alles unüberwindlich erscheint, kann ärztliche Hilfe notwendig sein.

Rosa Brille? Das war mal!“ sagt Eva P. „Seit der Praxiseröffnung habe ich mein Leben von Tag zu Tag negativer gesehen!“ Dabei hatte es die 42-jährige Medizinerin zu was gebracht: eigene Praxis, zwei prächtige Kinder, netter erfolgreicher Mann und schon längst keine Geldsorgen mehr. Doch glücklich war die sonst so dynamische Powerfrau nicht.

„Auf einmal wurde mir alles zu viel“, erzählt Eva P. „Schon morgens bin ich aufgewacht mit dem Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst!“ Alles, das war nichts Geringeres als ihr Leben: lange Arbeitstage in der Praxis,

Abrechnungen am Wochenende, Kindererziehung, Ehe. Zwar waren die Kinder tagsüber im Hort und eine Haushaltshilfe gab es auch. „Doch die Kleinen mussten bloß krank sein, dann war Land unter!“, erinnert sich Eva P.

Das Qi regulieren, die Erschöpfung überwinden

Die Ärztin fühlte sich chronisch überfordert und an den eigenen Idealen gescheitert. „Weder mein Job, den ich eigentlich liebe, noch das Zusammensein mit meinen Kindern, meinem Mann oder Freunden hat mir noch Spaß gemacht.“

Stress im Beruf oder durch die Pflege kranker Angehöriger, Antriebslosigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit – dies alles ist gemeint, wenn von Burnout die Rede ist. Viele Ärzte sehen darin eine Vorstufe oder Variante der Depression.

„Es gibt leider immer noch keine präzise Definition des Burnout“, erklärt der Facharzt für Psychosomatik, „doch wir gehen von drei Hauptmerkmalen aus!“ Verdacht auf Burnout besteht demnach, wenn erstens dauernde Erschöpfung infolge fehlender seelischer und körperlicher Erholung auftritt, die zweitens von Entfremdung und Distanziertheit begleitet wird, die Betroffene ihrem Umfeld gegenüber empfinden – Psychologen nennen das „Depersonalisierung“. Drittens: Betroffene haben wegen ihrer „ungenügenden“ Leistungsfähigkeit ein negatives Selbstbild und glauben nicht mehr an sich selbst.

All das hat auch Eva P. erlebt – bis ihr Arzt sie in eine Klinik für Chinesische Medizin einwies. Hier wurde sie mit Gesprächstherapie, Akupunktur und Qi Gong behandelt. Nach drei Wochen ging es ihr wesentlich besser, sie hat wieder Freude an ihrem Leben. „Mein Rezept sind kleine Auszeiten und Qi Gong – beides regelmäßig, versteht sich!“

MÜDE, ANTRIEBSLOS, KAPUTT: WAS TUN, WENN ALLES ZU VIEL WIRD?

Schon bei den ersten Symptomen sollte man der großen Erschöpfung gegensteuern – durch den richtigen Umgang mit Belastungen:

- Momente der Erholung schaffen, die Distanz zum Alltag aufbauen, etwa regelmäßiger Sport oder Treffen mit Freunden
- Arbeitszeiten überdenken, Aufgaben im Team lösen oder delegieren, guten Kontakt zu den Kollegen pflegen, Weiterbildungen besuchen, notfalls den Arbeitsbereich wechseln
- Rückhalt und Unterstützung durch Familie und Freunde suchen,
- Ansprüche und Erwartungen an sich selbst überprüfen, Gelassenheit gegen übertriebenen Perfektionismus üben
- gezielt entspannen, z.B. durch Qi Gong oder Yoga

MONDSCHHEIN-MÄRCHEN

Mondgläubige – Menschen, die glauben, dass der Mond unseren Alltag beeinflusst – berufen sich gerne auf ein Leben im Einklang mit der Natur und auf das alte Wissen um den Mond. Doch was ist dran an diesem angeblichen Wissensschatz? Nichts, antworten Wissenschaftler kurz und bündig, denn keine seriöse Studie hat je die Kraft des Mondes bewiesen.

Weder gibt es bei Vollmond mehr Schlaflosigkeit und Geburten, noch wechselt bei Neumond stets das Wetter. Real sind nur der Einfluss des Mondes auf die Gezeiten und seine Bremskraft: Ohne die würde die Erde dreimal so schnell um ihre eigene Achse rotieren, gewaltige Stürme und 30 Meter hohe Wellen würden über die Ozeane preschen. Der Rest ist frommer Wunsch und – Business!

So erfreuen sich insbesondere Mondscheinfrieseure derzeit einer recht



Der Einfluss des Mondes ist wissenschaftlich nicht erwiesen.

positiven Mondeinwirkung und guter Geschäfte, denn „Mondhaarschnitte“ liegen im Trend. Zu Vorsicht raten die Spezialisten etwa, wenn der Planet im Sternzeichen Fische steht. Dies fördere Schuppenbildung, das Haar werde widerspenstig und struppig. Ideal seien dagegen Löwe- und Jungfrautage bei Vollmond, die feines Haar angeblich kräftigen und Haarkuren viel besser wirken lassen.

Weiterhin unter Mondanhängern beliebt: Der schlanken Linie willen an Stiertagen auf Eiweiß oder bei zunehmendem Wassermannmond auf Speck und Öl verzichten, da all das nun vom Körper zu gut verwertet werde. Tabu sind auch Blumengießen oder Fensterputzen bei Waagemond und Vieles mehr. Ob Gärtnern, Diäten, Schönheits- oder Gesundheitspflege, für alles scheint es aus mondgläubiger Sicht den richtigen Zeitpunkt zu geben.

RETTICH – RASSIG UND HERZHAFT

In Bayern liebt man den Radi zu einer Maß Bier – spiralig aufgeschnitten und kräftig gesalzen. Doch auch in Korea kennt man Rettich: Mit Chinakohl und ebenfalls viel Salz gehört er zum Nationalgericht Kimchi.

Die scharf schmeckende weiße Wurzel hat große Heilkraft. Rettich wirkt antibakteriell, harntreibend, blutreinigend, appetitanregend und er löst bei Husten Schleim und Krämpfe.

Rundum gesund ist sein hoher Gehalt an Vitamin C

und B, Carotin sowie vielen Mineralien, Bitterstoffen und schwefelhaltigem Öl. In der chinesischen Diätetik gilt er als Blut kühlend, Feuchtigkeit ausleitend und stärkend für das Magen-Qi.



RADIESCHEN-RETTICH-SALAT

Rezept für 4 Portionen

1 großer Rettich
1 Bund Radieschen
2 rote Zwiebeln
2 EL Rotweinessig
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Meerrettich
1 EL Birnendicksaft
Meersalz, Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
2 Bund Schnittlauch

Meersalz mit Rotweinessig so lange verrühren, bis es sich aufgelöst hat. Mit Senf, Meerrettich, Birnendicksaft, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und das Öl unterschlagen. Rettich putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, Radieschen ebenfalls putzen und in dünne Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Salat mit der Soße gut mischen und 15 min im Kühlschrank ziehen lassen.

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

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

■ **Redaktion:** Sabine Schierl, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (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.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

Entspannung auf ganzer Linie

Auf Chinesisch heißt er *Houxi* – der hintere Wasserlauf. Bei uns firmiert dieser auf dem Dünndarm-Meridian liegende Akupunkturpunkt als Dünndarm 3. Bei geschlossener Faust findet man ihn an der Handaußenkante, in der Falte am Ende des Kleinfinger-Grundgelenkes, dicht hinter dem Gelenk. Der Punkt ist die erste Wahl bei Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, bei Nervosität, Darmproblemen sowie Entzündungen des äußeren Auges. Daumen oder Daumnagel leicht in den Punkt hineindrücken und ruhig weiteratmen. An der anderen Hand wiederholen.

