

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!



Blockaden überwinden

- **Gesichtslähmung**
Kleiner Biss mit ernsten Folgen
- **Serie: Grundlagen der Akupunktur**
Therapie mit Fingerspitzengefühl
- **Achillessehne**
Wenn die stärkste Sehne schwach wird

IM ALTER BESSER SCHLAFEN

Ältere Menschen leiden oft unter Schlafstörungen, was sich negativ auf ihr Immunsystem wie auch auf ihre seelische Verfassung insgesamt auswirkt. Forscher der Katholischen Universität Rio Grande in Brasilien untersuchten nun, ob Akupunktur hier einen positiven Einfluss nehmen kann.

Im Rahmen einer Studie teilten die Wissenschaftler 48 Senioren in zwei gleich große Gruppen und behandelten Gruppe A zehnmal mit echter Akupunktur, Gruppe B ebenso oft mit Sham-Akupunktur, also Nadelungen an unwirksamen Punkten.

Die richtige Akupunktur war dabei klar im Vorteil: Anders als die Patienten der Kontrollgruppe schätzten die Senioren der Gruppe A ihre Schlafqualität zu Studienende subjektiv als deutlich besser ein und gaben zudem an, sich weniger niedergeschlagen oder gestresst zu fühlen. Die Immunwerte der Senioren unterschieden sich in beiden Gruppen allerdings nicht.

AKUPUNKTUR FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Eine gemeinsame Studie mehrerer chinesischer Universitäten widmete sich der Akupunktur bei funktioneller, also nicht organisch bedingter Verstopfung. Dazu wurden 475 Patienten behandelt, die unter dieser Form der Obstipation litten, entweder mit tiefer oder oberflächlicher Akupunktur. Eine dritte Gruppe erhielt nur Abführmittel.

Nach vier Wochen hatten alle Teilnehmer im Schnitt zwei Stuhlgänge mehr pro Woche, doch nur in der Gruppe mit der tiefen Akupunktur hielt die Verbesserung auch nach 8 sowie 16 Wochen an. In beiden anderen Gruppen ging die Häufigkeit nach einem Monat zurück. Die tief akupunktierten Patienten brauchten zudem seltener Notfallmedikamente.

	Seite
Aus der Forschung	2
Gesichtslähmung Kleiner Biss mit ernststen Folgen	3
Serie: Grundlagen Akupunktur Therapie mit Fingerspitzengefühl	6
Achillessehne Wenn die stärkste Sehne schwach wird	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Uschi Dreiuicker/pixelio (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), Dieter Schütz/pixelio (3), DAK (4, 5), www.ulrich-eberhard.com (6), Barmer/GEK (7), Rainer Sturm/pixelio, edition-wasser (8)

TAI CHI UNTERSTÜTZT BEI MULTIPLER SKLEROSE

Patienten mit Multipler Sklerose (MS) leiden an einer Fülle von Symptomen wie Gleichgewichts- und Nervenstörungen bis hin zu Depressionen. Seit langem ist medizinisch gesichert, dass Bewegung die Therapie bei MS unterstützt. Forscher der Universität Bayreuth untersuchten daher den Nutzen der Heilgymnastik Tai Chi für MS-Patienten – bei einigen anderen Störungen der Motorik hatte sie sich bereits als hilfreich erwiesen.

32 MS-Patienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine übte sechs Monate lang zweimal wöchentlich Tai Chi und die andere bekam nur Standardmedikamente. Nach sechs Monaten wurden die Patienten auf Gleichgewicht und Koordination, Müdigkeit, Depressionen sowie allgemeine Zufriedenheit untersucht. Die Patienten der Tai-Chi-Gruppe zeigten im Gegensatz zur Kontrollgruppe bei allen Kriterien eine klare Verbesserung.

QI GONG-ÜBUNG: DAS GROSSE RAD DREHEN

Der Ausdruck „Das große Rad drehen“ steht traditionell für die innere Weisheit vieler Menschen, die es gilt weiterzugeben.



1. Beide Arme locker und entspannt vor dem Körper hängen lassen.



2. Mit dem Einatmen die Arme kreisförmig nach links unten schwingen, als würde man ein Rad bewegen. Die Hände so weit wie möglich hinter den Rücken bringen.



3. Die rechte Hand nun kreisförmig über den Kopf führen. Beide Handflächen zeigen nach hinten. Dabei aufrecht und gerade stehen.



4. Den Blick auf den Handrücken der linken Hand richten. Beim Ausatmen die rechte Hand seitlich nach unten führen und beide Hände wieder nach vorne schwingen.



5. Die Arme wie zu Beginn locker vor dem Körper halten, dabei auf das Dantien, das Energiefeld über dem Bauchnabel konzentrieren. Nun wieder einatmen und die Übung zur anderen Seite erneut beginnen.

In unserem nächsten Heft finden Sie die siebte und letzte Übung: In der Kraft der Schätze leben.

Aus: Angelika Volmer: Die sieben Schätze des Inneren Qi. Zu beziehen über www.japanischemedizin.de.



Gesichtslähmung Kleiner Biss mit ernststen Folgen

Der Mundwinkel hängt, die Wange ist schlaff, das Gesicht wirkt fremd – eine Gesichtslähmung ist ein Alarmzeichen und sollte immer vom Arzt untersucht werden. Oft wird keine direkte Ursache gefunden und die Lähmung verschwindet von selbst wieder. Doch es kann auch eine ernste Erkrankung dahinter stecken, etwa eine Neuroborreliose. Die durch Zecken übertragene Infektion betrifft oft Kinder, die im Wald oder auf Wiesen spielen. Behandelt wird mit Antibiotika – und unterstützend auch mit Akupunktur.

Das war ein richtiger Schock“, erinnert sich Tobias’ Mutter. „Wir hatten schreckliche Angst. Kann ein Kind denn schon einen Schlaganfall haben?“ Was Anja und Werner D. so beruhigte, war, dass ihr Sohn eines Morgens das rechte Auge nicht mehr schließen konnte. „Es war unheimlich“, sagt Anja D. „Tobis Augenlid ging nicht mehr zu, der rechte Mundwinkel hing etwas runter. Außerdem hat er so nuschelig gesprochen und sein Gesicht war irgendwie entstellt.“

Sofort brachten Tobias’ Eltern den Zwölfjährigen zum Kinderarzt. Dieser stellte eine einseitige Gesichtslähmung fest, eine periphere Fazialisparese. „Beruhigt hat uns das natürlich nicht“, sagt Tobias’ Vater, „denn eine Gesichtslähmung kann ja gefährliche Ursachen haben.“

Um herauszufinden, wie es zu der Lähmung kam, untersuchte der Kinderarzt Tobias gründlich: Der Junge hatte zum Glück kein Fieber, keine Infektionen im Hals-, Nasen- oder Ohrenbereich. Er hatte weder Sehstörungen

noch Kopfschmerzen und keinen Ausschlag, der auf Windpocken oder Herpes hindeutete. Auch der Blutdruck war normal.

Der erfahrene Arzt hatte jedoch bald einen Verdacht. Ob ihr Kind schon mal von Zecken gebissen wurde, fragte er Tobias’ Eltern und traf ins Schwarze: Tobias war sogar schon häufiger vom Spielen draußen mit Zecken heimgekehrt – er sei halt immer viel draußen und im Wald unterwegs. Dass sich der Junge dabei mit Borrelien infiziert hatte – also Bakterien, die von Zecken übertragen werden und neurologische Symptome verursachen können – war durchaus möglich. Um seinen Verdacht auf Neuroborreliose abklären zu lassen, schickte der Arzt den Jungen in die Kinderklinik.

Spurensuche im Rückenmark

Tobias erinnert sich lebhaft, was dann geschah: „Die haben mir ganz viel Blut abgezapft und

Führt ein Zeckenbiss zu einer Borreliose-Infektion, können in der Folge Gesichtslähmungen auftreten.

dann in den Rücken gepiekt und Flüssigkeit herausgezogen.“ Der Junge spricht über die in der Klinik durchgeführten Laboruntersuchungen wie insbesondere eine Lumbalpunktion, bei der Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) entnommen und auf Borrelien untersucht wird. Sie befallen oft das Nervensystem und führen dann zu Beschwerden wie Nervenschmerzen, Lähmungen und anderen neurologischen Symptomen.

Auch bei Tobias wurden die Ärzte der Kinderklinik fündig: Die Untersuchung der Rückenmarksflüssigkeit zeigte stark erhöhte Lymphozytenwerte, was für den Verdacht des Kinderarz-

tes sprach – Tobias musste im Krankenhaus bleiben und bekam sofort Antibiotika über die Vene. Die richtige Entscheidung, denn drei Tage später bestätigten auch die anderen Laborwerte, dass die Gesichtslähmung des Jungen tatsächlich das Frühsymptom einer Neuroborreliose war.

Die Mimik verschwindet

Was war passiert? „Die Erreger der Borreliose befallen oft das Nervensystem und verursachen dann neurologische Ausfallerscheinungen“, erklärt eine Ärztin der Kinderklinik. Bei der peripheren Fazialisparese ist der Gesichtsnerv infiziert, der aus dem

Hirnstamm kommt, hinter dem Ohr läppchen durch die Speicheldrüse läuft und sich dann fein verästelt und fächerförmig über die Stirn, die Backen und das Kinn bis zum Hals verteilt.

Eine Infektion des Gesichtsnervs hat gravierende Folgen, denn über ihn laufen alle Signale aus dem Gehirn zu den Muskeln von Stirn, Augen, Wangen und Mund. Außerdem steuert der Nerv auch den Speichel- und Tränenfluss sowie die Drüsen der Nasenschleimhaut und das Geschmacksempfinden auf der Zunge. Ist der Gesichtsnerv entzündet oder gar geschädigt, können die Betroffenen plötzlich nicht mehr lächeln, pfeifen oder



Das Gesicht wurde nach jeder Behandlung beweglicher

Interview

Jürgen Kaltwasser aus Friedrichshafen, 42 Jahre alt, litt an einer plötzlich auftretenden Gesichtslähmung.

Wie hat sich die Gesichtslähmung bei Ihnen bemerkbar gemacht?

Also, das war ein Riesenschreck! Ich bin morgens aufgewacht und mein linkes Auge war gereizt. Ich bin dann ins Bad gegangen und habe im Spiegel gesehen, dass es ganz rot war und vor allem konnte ich es nicht schließen. Außerdem hing mein Mundwinkel irgendwie runter, richtig gespenstisch. Ich bin dann gleich zu meiner Frau, die sofort bemerkt hat, dass ich zu allem Übel ganz verwaschen spreche. Beim Frühstück konnte ich nichts richtig schmecken und ich habe beim Essen gesabbert.

Wurde festgestellt, wie es zu der Gesichtslähmung kam?

Na ja, wir sind natürlich gleich zum Hausarzt und der hat eine Gesichtslähmung festgestellt. Bei der Untersuchung hat er aber nichts Auffälliges gefunden, auch nicht nach der Blutabnahme. Er hat mich deshalb zum Hals-Nase-Ohren-Arzt überwiesen, aber auch der hat nichts entdeckt. Nach einer Woche war die Gesichtslähmung noch unverändert, deshalb wurde ich zum Neurologen geschickt. Der hat eine Rückenmarkspunktion und Kernspinaufnahmen von meinem Kopf gemacht – nichts. Alles total normal. Ich war verzweifelt.

Wie sind Sie behandelt worden?

Zuerst eigentlich gar nicht. Die haben ja nur vergeblich nach der Ursache gefahndet.

Wie kamen Sie auf die Akupunktur?

Der Neurologe hat mir gleich gesagt, dass es sich wahrscheinlich um eine idiopathische Gesichtslähmung handelt, also eine, bei der kein Auslöser feststellbar ist. Das kommt anscheinend häufiger vor. In puncto Therapie kann man da nur abwarten, bis es von selbst vergeht, und Krankengymnastik machen. Der Neurologe hatte aber mit Akupunktur schon gute Erfahrungen gemacht. Er hat gemeint, dass sich die Lähmung dadurch schneller zurückbildet.

Hat Ihnen die Akupunktur geholfen?

Auf alle Fälle. Ich habe alle zwei Tage Akupunktur und gleich danach Krankengym-

nastik bekommen. Die Übungen habe ich auch zu Hause jeden Tag gemacht. Der Akupunkteur hat mich übrigens gefragt, ob ich Zugluft bekommen hätte, das könnte der Auslöser gewesen sein. Dann ist mir wieder eingefallen, dass ich am Tag vor der Lähmung mit nassen Haaren im offenen Cabrio gefahren bin, weil ich am See beim Schwimmen war. Jedenfalls, das mit der Akupunktur war schon erstaunlich. Gleich nach der ersten Behandlung konnte ich mein linkes Auge wieder schließen, allerdings ließ der Effekt zu Hause wieder nach. Aber nach jeder Behandlung ist es besser geworden und die Muskeln wurden immer beweglicher. Nach guten zwei Wochen war alles weg.

die Stirn runzeln. Die für die Mikromuskeln zuständigen Muskeln lassen sich nicht mehr bewegen, Mundwinkel und Wange meist nur einer Gesichtshälfte sind schlaff. Und wie bei Tobias lässt sich das Augenlid nicht richtig schließen. Süß und salzig sind kaum noch zu unterscheiden, kauen und sprechen fällt schwer. Ein Albtraum, der die Betroffenen extrem belastet.

Meist bleibt der Auslöser unbekannt

In über 75 Prozent der Fälle ist bei peripheren Gesichtslähmungen keine Ursache nachweisbar. Ärzte sprechen dann von einer idiopathischen Gesichtslähmung wie sie gehäuft in der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck oder Diabetes vorkommt. Doch

hinter der Lähmung kann auch eine konkrete Ursache stecken, so wird sie vor allem durch Verletzungen wie Druckschäden am Nerv, Entzündungen oder Infektionen ausgelöst. Zu den häufigsten Ursachen gehört neben einer Herpesinfektion des Gehörgangs die Neuroborreliose, die wie Tobias häufig Kinder betrifft. „Die Untersuchung des Bluts, vor allem ein Antikörpertest ist zur Diagnose einer Fazialislähmung durch eine Borrelioseninfektion unverzichtbar“, erklärt die Ärztin der Kinderklinik.

Der Erreger wird zudem nachgewiesen durch eine Rückenmarkspunktion, die oft jedoch schwierig ist. Dennoch sollte die Untersuchung auf jeden Fall erfolgen, um die Diagnose so sicher wie möglich erstellen zu können. Eltern empfiehlt die Medizinerin,



Kinder spielen gerne in der Natur. Sie sollten daher am Abend auf Zecken untersucht werden.

ihr Kind im Sommer regelmäßig auf Zecken abzusuchen: Bei einem Biss rötet sich die Haut um die Einstichstelle kreisförmig und die Rötung breitet sich dann weiter aus.

Das Qi befreien – die Lähmung lösen

Ist eine Borreliose die Ursache der Gesichtslähmung, muss so schnell wie möglich mit Antibiotika behandelt werden – die Dauer der Therapie hängt dabei von der Schwere der Erkrankung ab. Generell gilt, dass bei einer Fazialisparese die zugrunde liegende Ursache behandelt werden muss. Die Erfahrung zeigt, dass krankengymnastische Übungen sowie Akupunktur die Genesung hervorragend unterstützen können.

Auch Tobias bekam in der Kinderklinik neben einer 14-tägigen Antibiotikagabe fünfmal Akupunktur. Die Nadeln wurden auf der gesunden Gesichtshälfte, am Hinterkopf sowie an Beinen und Händen gesetzt und sollten „Wind“ ausleiten, um die Leitbahnen wieder durchgängig zu machen. Wind blockiert nach Ansicht der Chinesischen Medizin die Lebensenergie Qi. Die Eltern des Jungen staunten nicht schlecht über die Kraft der zarten chinesischen Nadeln: „Jedes Mal nach der Akupunktur war Tobis Gesicht viel beweglicher. Er konnte das Augenlid und den Mund besser schließen und auch die Stirn wieder runzeln.“ ■

GESICHTSLÄHMUNG – DIESE ERKRANKUNGEN KÖNNEN DIE URSACHE SEIN

Bei etwa einem Viertel der Fälle geht das Erstarren der Gesichtsmuskeln auf eine bestimmte Erkrankung zurück. Die häufigsten dieser Ursachen werden von folgenden Symptomen begleitet:

Borreliose: Nach einem Zeckenbiss kommt es in einigen Fällen zur Hautrötung um die Einstichstelle, manchmal auch zu Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen. Wochen später können ein- oder beidseitigen Lähmungserscheinungen im Gesicht oder z. B. einseitigen Kniegelenksschwellungen auftreten.

Herpes-Simplex-Virus: Das im Körper schlummernde Virus ist vermutlich für die meisten Fälle der Fazialisparese verantwortlich. Außer der plötzlichen Gesichtslähmung treten oft keine weiteren Symptome auf.

Varizella-Zoster im Ohr: Verursacht einseitige Ohrenschmerzen, Brennen und Bläschen an der Ohrmuschel sowie im Gehörgang und selten eine einseitige Gesichtslähmung.

Akute oder chronische Mittelohrentzündung: Geht einher mit heftigen Ohrenschmerzen,

Fieber, eingeschränktem Hörvermögen und selten auch mit Tinnitus sowie Schwindel und einseitiger Gesichtslähmung.

Guillain-Barré-Syndrom: Durch Infektionen hervorgerufene entzündliche Lähmung von Rückenmarksnerven. Symptome sind Atemwegsinfekte, Lähmungen und Muskelschwäche in den Beinen und Armen, am Brustkorb und beidseitig im Gesicht.

Sarkoidose: Die entzündliche Erkrankung betrifft vor allem die Lunge und mitunter die Nerven, sie führt zu geschwollenen Ohrspeicheldrüsen und beidseitigen Gesichtslähmungen.

Hirnhautentzündungen: Tritt häufig im Rahmen infektiöser Erkrankungen wie Borreliose, Herpes, Tuberkulose oder HIV auf. Neben Fieber, Kopfschmerzen und Nackensteife kann es zu Lähmungserscheinungen im Gesicht kommen.

Serie: Grundlagen der Akupunktur

Therapie mit Fingerspitzengefühl

Buddhistische Mönche aus China haben die Akupunktur vor rund 1400 Jahren nach Japan gebracht. In den letzten Jahrhunderten hat sich hier eine eigenständige Form herausgebildet, die ebenso bei Schmerzen und funktionellen Beschwerden eingesetzt wird. Doch es gibt Unterschiede: Der japanische Akupunkteur verwendet extrem dünne Nadeln und eine spezielle Stichtechnik – die Behandlung ist dadurch besonders sanft.

Das Nadeln war in Japan lange eine Domäne von Blinden und Akupunkteur ein typischer Blindenberuf. Denn bei den meisten Stilrichtungen der japanischen Akupunktur ist ein feiner Tastsinn unverzichtbar. Der japanische Akupunkteur lässt sich von seinen Händen leiten: Mit den Fingern erspürt und erkundet er den Puls, die Meridiane, also die Bahnen der Lebens-

energie Qi, und vor allem auch die Bauchdecke des Patienten.

Die Bauchdeckendiagnostik hat in Japan hohen Stellenwert, da der Bauch, „Hara“, als Zentrum des Lebens gilt. Dabei versucht der Therapeut durch Tasten, sogenannte Palpation, die Sprache des Körpers zu verstehen und jene Punkte zu finden, die „genadelt werden wollen“, wie es ein japanischer Arzt ausdrückte. Veränderungen im Gewebe,



Die filigranen Nadeln liegen in einem Röhrchen, auf das der Akupunkteur leicht klopft, um diese zu setzen.

Fülle- und Leere-Zustände und sogar das Qi selbst erfühlt der Akupunkteur mit seinen Fingern. Die Palpation ist also Diagnose und Therapie zugleich.

Heilende Nadeln – kaum spürbar

Charakteristisch für die japanische Akupunktur sind zudem eine spezielle und schmerzfreie Stichtechnik sowie die Verwendung äußerst dünner Nadeln, die in einem Führungsröhrchen liegen. Ist der richtige Punkt gefunden, bringt der Akupunkteur die Nadel einen halben bis zwei Millimeter tief in die äußere Hautschicht ein, indem er leicht auf das Röhrchen klopft.

Während der Patient dabei nichts spürt, nimmt der Akupunkteur „To Ku Ki“ wahr – das Gefühl, die Nadel richtig platziert zu haben. „To Ku Ki ist vergleichbar mit dem Gefühl, das ein Angler hat, wenn ein Fisch anbeißt“, so der japanische Mediziner.

Die Verwendung eines Röhrchens zum Setzen der feinen Nadeln wurde im 17. Jahrhundert von dem blinden Mönch Waiichi Sugiyama entwickelt, um schmerzfrei zu behandeln. Die Methode hat sich vor allem bei Infektanfälligkeit, Asthma und Allergien, Verdauungsbeschwerden, Problemen mit Gelenken und Knochen sowie bei Schlafstörungen bewährt. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr zur Yamamoto Neue Schädelakupunktur.

STECHEN, KLOPFEN, BERÜHREN – VARIANTEN DER JAPANISCHEN AKUPUNKTUR

Bei uns im Westen ist die japanische Akupunktur mit ihren unterschiedlichen Richtungen noch wenig bekannt, stößt aber zunehmend auf Interesse. Neben Verfahren, die auf der chinesischen Lehre der Meridiane beruhen, gibt es in Japan auch andere Richtungen:

Moxibustion

Das Erhitzen bzw. Abbrennen kleiner Mengen eines getrockneten und gemahlten Heil-

krauts („Mogusa“) geht auf japanische Ursprünge zurück.



Diese Therapieform ergänzt die Nadelbehandlung bei bestimmten Indikationen in idealer Weise.

Intradermale Nadelung

Bei der intradermalen Nadelung, japanisch „Hinain“, wird eine 0,16

bis 0,2 Millimeter dicke und etwa fünf Millimeter lange Nadel schräg in die Haut gebracht, mit einem kleinen Pflaster fixiert und für einen oder mehrere Tage in der Haut belassen.

Yamamoto Neue Schädelakupunktur (YNSA)

Bei der von dem Arzt Toshikatsu Yamamoto entwickelten Methode sucht der Therapeut kleinste Veränderungen der Muskeln und des Gewebes

auf dem Kopf, die mit den Beschwerden des Patienten in Verbindung stehen. YNSA ist vor allem bei Schmerzen und neurologischen Erkrankungen hilfreich.

Shonishin

Die nicht-invasive Kinderakupunktur Shonishin oder Shonihari beruht auf der frühen chinesischen Akupunktur. Bei dieser Methode wird der Akupunkturpunkt nicht gestochen, sondern nur berührt.

Achillessehne

Wenn die stärkste Sehne schwach wird

Die Achillessehne ist für das Laufen unverzichtbar. Doch eine schmerzhafte Schädigung kommt speziell bei Leistungssportlern häufig vor. Die Symptome ähneln einem Tennisarm: Schmerzen bei Druck, Dehnung und Belastung. Zur Therapie gehören die Entlastung der Sehne, entzündungshemmende Medikamente, Einlagen und Bandagen sowie die Vitalisierung durch Akupunktur.



Klaus A. ist ein richtiger Athlet: gut gebaut, durchtrainiert, kerngesund. Der Immobilienmakler aus Frankfurt widmet jede freie Minute dem Training für zwei bis drei Marathonläufe im Jahr und einen Triathlon. „Für meinen Sport gebe ich alles“, sagt der 36-Jährige – doch das war nun offenbar zu viel.

Seit einem zweiwöchigen Intensivtraining macht ihm die Achillessehne zu schaffen. Anfangs ließen die Beschwerden nach dem Training nach, bald aber setzten sie sich fest. „Mir tut jede Fußbewegung weh. Das ist so ein unangenehmes Ziehen“, klagte er dem Orthopäden, der eine Verdickung der Achillessehne feststellte – Symptom einer Entzündung des Sehngewebes und der sie umgebenden Schleimbeutel.

Ursache ist meist eine chronische Überlastung, die bevorzugt Langstreckenläufer betrifft. „Die ständige gleichförmige Beanspruchung des Fußes beim Laufen prädestiniert diese Sportler förmlich dafür“, so der Arzt. Die Schmerzen entstehen nie durch eine akute Verletzung. Es sei vielmehr eine Verschleißerscheinung nach jahrelanger Fehlbelastung.

Chinesische Nadeln lockern und entspannen

Die Achillessehne ist der Ansatz des dreiköpfigen Wadenmuskels am Fersenbein – sie ist die dickste Sehne des Körpers. Die rund 20 Zentimeter lange Sehne hat eine wichtige Funktion: Sie beugt das Sprunggelenk, so dass der Vorfuß nach unten gezogen wird und sich beim Gehen abstoßen kann.

Neben Trainingsfehlern können Übergewicht, Fehlstellungen des Fußes, ungeeignete Sportschuhe oder frühere Verletzungen der Sehne die Entzündung verursachen – meist liegen mehrere Faktoren vor. Die Therapie setzt neben Schmerzmitteln, Spritzen, Krankengymnastik mit speziellen exzentrischen Dehnübungen, Fersenpolster und Taping zunächst auf konsequente Schonung.

Klaus A. akzeptierte, dass er für einige Wochen „leiser treten“ musste. Im Rahmen der Krankengymnastik lernte er, eingeschlossene Fehlhaltungen zu vermeiden. Unterstützt wurden die therapeutischen Maßnahmen durch eine Akupunkturbehandlung, die zudem eine allgemeine Muskelentspannung und die Besserung von Schwellung und Schmerzen brachte.

Fehlbelastungen beim Laufen können zu einer Reizung der Achillessehne führen.

DAS Hilft bei akutem Schmerz der Achillessehne

Zur Vorbeugung einer Entzündung sind gute Schuhe und ausgiebiges Aufwärmen unverzichtbar. Lassen Sie sich vom Krankengymnasten spezielle Dehnübungen zeigen. Auch Tapes können helfen, die Sehne zu entlasten. Kommt es dennoch zu Schmerzen, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Vorübergehend auf eine weniger belastende Ausdauersportart (Radfahren, Schwimmen) umsteigen.
- Quarkwickel wirken abschwellend und lindern Schmerzen.
- Infrarotbestrahlung wirkt gegen die Entzündung.

- Eisbeutel auflegen – aber nie auf die nackte Haut und nicht länger als zehn Minuten. Bei chronischen Schmerzen kann auch Wärme hilfreich sein.
- Sportpflaster mit entzündungshemmenden

Wirkstoffen mildern die Beschwerden.

- Fersenpolster erhöhen die Ferse und reduzieren dadurch die Spannung in der Achillessehne.
- Magnesium unterstützt die Funktion von Sehnen und Muskeln.

LOB DER SUPPE

Sie sind die Königsdisziplin der Fünf-Elemente-Küche in der Chinesischen Medizin und halten aus deren Sicht Leib und Seele zusammen: Suppen. Eine feine Auswahl, zubereitet nach der fernöstlichen Ernährungslehre, präsentieren Isolde Hansel und Dörte Petersen in ihrem Büchlein „Suppen und Kraftbrühen“, das (nicht nur) Suppenkasper begeistert.

Die Ernährungsberaterinnen kochen darin leckere Suppen und einige Eintöpfe. Die Rezepte werden jeweils mit Foto präsentiert und ergänzt durch Hinweise auf die Wirkung aus Sicht der Chinesischen Medizin sowie Tipps und Varianten. Vom leichten Creme-

süppchen bis zur kräftigen Hühnerbrühe mit Ingwer finden Anfänger und Fortgeschrittene hier Rezepte zu allen Jahreszeiten.

Ob vegetarisch oder mit Fleisch, mit aromatischen Kräutern und Gewürzen verfeinert stärken die ausgesuchten Rezepte die Körpermitte und harmonisieren die Lebensenergie Qi. Die Gerichte sind leicht verdaulich, nähren und kräftigen bei der Genesung oder stärken nach einer Geburt und wirken je nach Zutaten wärmend oder kühlend.

In China erfreuen sich Suppen großer Beliebtheit und werden als wohlschmeckende Medizin betrachtet, die den Organismus vitalisiert, statt ihn zu belasten. Deshalb: Nachkochen und selbst genießen!



Isolde Hansel und Dörte Petersen: **Suppen und Kraftbrühen – Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf.** Selbstverlag Kassel. Zu beziehen über www.petersen-gesundheit.de.

WINTERGEMÜSE MIT HEILKRAFT

Weißkohl ist ein Kreuzblütler und eng verwandt mit Rosen- und Rotkohl, aber auch mit Broccoli oder Rucola. Das deftige Gemüse ist in der deutschen Küche sehr beliebt und



schmeckt als Beilage, gefüllt als Krautwickel, aber auch roh als Salat.

Die zartgrünen Blätter des Kohls stecken voller gesunder Inhaltsstoffe: Vitamin C und Polyphenol, antibiotisch wirkenden Senfölglycosiden und Bitterstoffen sowie Kalium, Kalzium und Magnesium. Weißkohl kann Cholesterin senken und Verdauungsstörungen heilen. In China schätzt man ihn als Antirheumikum, da er Wind und Kälte ausleitet.

KOHLROULADEN MIT FETA-KÄSE & PILZEN Rezept für 4 Personen

20 g Steinpilze
500 g Shitakepilze
6 EL Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Feta-Käse
1 Bd. glatte Petersilie
1 Prise Meersalz
Pfeffer, gemahlen
8 große Blätter Weißkohl

Steinpilze in 250 ml heißem Wasser einweichen. Shitakepilze putzen, klein schneiden und in der Hälfte des Öls anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Frühlingszwiebeln fein würfeln, zu den Shitakepilzen geben und kurz mitdünsten. Feta und Petersilie hacken und zu der Pilzmischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlblätter in Salzwasser 3 Min. blanchieren, abschrecken und gut trocken tupfen. Blattrippen flach schneiden und jeweils zwei Blätter übereinanderlappend mit einem Viertel der Pilzmischung belegen. Nun die Blätter fest zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Die Rouladen im restlichen Öl rundherum 5 Min. anbraten. Steinpilze hinzugeben und mit dem Pilzwasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15–20 Min. köcheln lassen.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: **publimed** 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: 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.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

Hilfe bei rebellischem Magen

Der Akupunkturpunkt KG 12 liegt auf halber Strecke zwischen dem unteren Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel, quasi „über“ dem Magen. Er gehört zu den Meisterpunkten – so werden Punkte bezeichnet, deren Stimulation die Energie eines speziellen Funktionskreises mobilisiert.

KG 12 gehört zum Organkreis Magen: Sanftes Massieren stärkt daher das Magen- und Milz-Qi und hilft bei Aufstoßen, Übelkeit, Völlegefühl oder Sodbrennen in der Magenregion.

