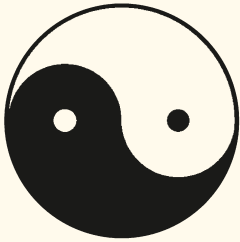


# Akupunktur magazin

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!

Ihr  
kostenloses  
Exemplar  
zum  
Mitnehmen



## Neue Energie schöpfen

- **Heuschnupfen**  
Alle Jahre wieder
- **Serie Wandlungsphasen: Wasser**  
Ruhe vor dem Sturm
- **Meditation in der Schmerztherapie**  
Den Schmerz loslassen

## SCHÄDELAKUPUNKTUR FÜR DEN RÜCKEN

Eine Studie der Universität Sao Paulo, Brasilien untersuchte, in wie weit die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto, eine Akupunkturvariante, bei der lediglich Punkte am Kopf genadelt werden, Schmerzen im unteren Rücken lindern und somit den Schmerzmittelbedarf senken kann.

80 Männer und Frauen, die an chronischen Kreuzschmerzen litten, wurden nach dem Zufallsprinzip für die

Studie ausgesucht und in zwei Gruppen unterteilt: Die Patienten in Gruppe eins erhielten innerhalb von vier Wochen fünf Akupunkturbehandlungen, die der Kontrollgruppe wurden mit so genannter Sham-Akupunktur behandelt, einer oberflächlichen Scheinakupunktur an beliebigen Punkten ohne Wirkung.

Zu Beginn und am Ende sowie mehrmals während der Studie wurden bei allen Patienten anhand spezieller

Bewertungskriterien sowie eines Fragebogens eine Reihe wesentlicher Punkte beurteilt, insbesondere die Schmerzhäufigkeit und -intensität, die Beweglichkeit, die Lebensqualität sowie der Verbrauch entzündungs- und schmerzhemmender Medikamente. Die Auswertung ergab bezüglich all dieser Aspekte ein deutlich besseres Abschneiden der mit Yamamoto-Akupunktur behandelten Patienten.

	Seite
<b>Aus der Forschung</b>	<b>2</b>
<b>Allergische Rhinitis</b>	<b>3</b>
Alle Jahre wieder	
<b>Serie Wandlungsphasen: Wasser</b>	<b>6</b>
Ruhe vor dem Sturm	
<b>Schmerzmeditation</b>	<b>7</b>
Den Schmerz loslassen	
<b>Die letzte Seite</b>	<b>8</b>

Fotos: zach/photocase.com (Titel), ABDA (3), Ilka Burckhardt/123RF Stock Foto (5), clearlens-images.de/pixelio (6), edition-wasser, Hannelore Dittmar-Ilgen/pixelio, Birgit H./pixelio (8)

## NADELN GEGEN KRIBBELNDE BEINE

Diabetes geht leider häufig mit einer peripheren Neuropathie einher – Taubheitsgefühlen und Empfindungsstörungen wie Kribbeln oder Brennen in den Beinen und Füßen. Kann Akupunktur diese Symptome positiv beeinflussen? Dieser Frage widmeten sich thailändische Forscher in einer aktuellen Studie, an der 48 Patienten mit Typ-2-Diabetes und peripherer Neuropathie teilnahmen.

Die Patienten wurden in zwei gleich große Gruppen unterteilt: Die so genannte Interventionsgruppe erhielt drei Wochen lang zusätzlich zur gewohnten Therapie mit einem Standardmedikament und Vitamin-B-12 eine Akupunkturbehandlung an spezifischen Punkten. Die Kontrollgruppe erhielt nur das Medikament plus Vitamin B 12. Das Ergebnis war für die akupunktierten Diabetiker erfreulich: Über 92 Prozent von ihnen vermerkten eine deutliche Besserung der Taubheitsgefühle in den Beinen, in der Kontrollgruppe waren es nur knapp neun Prozent der Patienten.

## HILFE BEI SCHMERZHAFTER ACHILLESSEHNE

An einer chinesischen Studie, die den Nutzen von Akupunktur bei einer chronischen Reizung der Achillessehne (Achillessehnen-Tendinopathie) untersuchte, nahmen insgesamt 64 Personen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren teil. Zwei Gruppen wurden für die Untersuchung gebildet: eine Akupunkturgruppe, deren Patienten sechs Monate lang an spezifischen Punkten genadelt wurden, und eine Kontrollgruppe, deren

Patienten über denselben Zeitraum krankengymnastische Übungen durchführten.

Der Therapieerfolg wurde nach 24 Wochen in beiden Gruppen anhand eines speziellen Index zur Einstufung von Schmerzen sowie eines Fragebogens ermittelt. Das erfreuliche Ergebnis: Bei den akupunktierten Patienten betrug die Verbesserung 25,8 Punkte, in der Übungsgruppe nur 16,6 Punkte!

## TAI CHI STÄRKT DIE KNOCHEN

Regelmäßiges Üben der chinesischen Bewegungsmeditation Tai Chi beugt bei Frauen jenseits der Menopause Stürzen und Knochenbrüchen infolge verminderter Knochendichte vor. Dies konnte eine amerikanische Pilotstudie an 86 postmenopausalen Frauen im Alter zwischen 45 und 70 Jahren zeigen, die an Osteopenie, also an verminderter Knochendichte litten.

Die Hälfte der Frauen praktizierten im Rahmen der Untersuchung neun Monate lang regelmäßig Tai Chi und behielten dabei ihre gewohnte Standardtherapie, bestehend aus speziellen Medikamenten, Kalzium und Vitamin D bei. Die andere Hälfte der Frauen übte kein Tai Chi und setzte lediglich die übliche Behandlung fort. Unmittelbar vor Beginn und nach Ende der Studie wurden die Knochendichte im Oberschenkel und in der unteren Wirbelsäule gemessen sowie bestimmte Indikatoren im Blut für den Abbau von Knochendichte. Zudem wurde der Gleichgewichtssinn im Stehen untersucht. Die Ergebnisse sind ermutigend: Bei den Tai-Chi-Frauen war der Knochenabbau viel langsamer fortgeschritten als bei den Frauen der Kontrollgruppe. Zudem war ihr Gleichgewichtsgefühl besser und somit das Risiko für Stürze und Knochenbrüche geringer.



## Allergische Rhinitis

# Alle Jahre wieder

Wenn die ersten Samen im Frühjahr fliegen, ist dies für Heuschnupfen-Geplagte oft quälend.

Pollenflugzeit, Zeit des Leidens. Rund ein Fünftel der Deutschen bekommen alljährlich Heuschnupfen – Pollenallergien gehören damit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in den Industrieländern. Bis zu vier Millionen Pollen kann etwa eine einzige Roggenähre mit dem Wind verstreuen. Heilen lässt sich Heuschnupfen bislang nicht, Medikamente können jedoch die Symptome unterdrücken. Bewährt hat sich auch die Akupunktur, sie lindert Heuschnupfen meist schon nach wenigen Behandlungen.

**W**ann kommt sie diesmal, die erste Attacke? Alljährlich ab Februar beschäftigte Jenny F. diese Frage. „Dann war bei mir immer Alarmstufe rot“, sagt sie. „Ich habe geradezu auf den Angriff der Pollen gewartet!“ Manchmal ließ sich der Heuschnupfen bis Mitte März Zeit, manchmal fing das große Niesen schon Ende Januar an – je nach Wetterlage. „Sobald es wärmer wurde, ging es bei mir los mit der Schniefnase und den tränenden Augen!“ erzählt Jenny F., die als Erzieherin in einer Berliner Kindertagesstätte arbeitet.

Seit ihrem 18ten Lebensjahr plagten die 34-Jährige pünktlich zum Frühlingsbeginn Allergie-

symptome, ausgelöst durch eine Überempfindlichkeit gegen Pollen. „Ich reagiere stark auf Haselnuss, Erle und Birke, das haben Allergietests ergeben!“, sagt Jenny F.

### Leben nach dem Pollenflugkalender

Jahrelang hatte die zierliche Frau ihr Leben von März bis Juni nach dem Pollenflugkalender organisiert. „Bei starkem Pollenflug habe ich versucht, nicht ins Freie zu gehen“, erzählt sie, „und im Mai habe ich möglichst Urlaub genommen und bin ans Meer gefahren!“ Der Grund: Im Mai ist die Konzentration an Birkenpollen in der Luft am höchsten – Birkenpollen gelten als sehr „aggressive“

Allergene, die besonders starke Symptome auslösen.

„Der Mai zuhause in Berlin war für mich eine einzige Quälerei!“, resümiert Jenny F. Wie für rund ein Fünftel der Deutschen bedeutete Heuschnupfenzeit für sie: juckende, teils geschwollene Augen, laufende oder verstopfte Nase, juckender Rachen und Niesreiz, Kopf- und Ohrenscherzen, oft auch mückenstichartige, juckende Quaddeln auf der Haut, die aus heiterem Himmel kamen. Mehr schlecht als recht bekämpfte die Berlinerin ihr Leiden mit abschwellenden Nasensprays und antiallergischen Medikamenten, aber „die Sprays haben den Niesreiz nur noch verstärkt und die antiallergischen Mittel haben



## Ich lege allen die Akupunktur wärmstens ans Herz

### Interview

Gabriele Dorn, 52 Jahre alt, behandelte neben ihrem Heuschnupfen auch eine Hundehaarallergie erfolgreich mit Akupunktur.

#### ? Wie kamen Sie zur Akupunktur?

! Also, angefangen hat es vor zehn Jahren. Ich war damals vollkommen überarbeitet und gestresst, einfach total k.o. Das Problem war, dass ich keine Entspannung mehr gefunden habe. Entsprechend habe ich mich gefühlt. Meine Ärztin hat dann vorgeschlagen, meine Stress-Symptome mit Akupunktur zu behandeln. Und das hat tatsächlich gewirkt! Ich konnte bei der Akupunktur herrlich abschalten und habe super darauf angesprochen. Ich bin durch die Behandlung viel entspannter geworden.

#### ? Sie sind ja Allergikerin – hat die Akupunktur hier auch geholfen?

! Ja, fantastisch! Es war so: Nachdem ich es dank Akupunktur geschafft hatte, aus meinem chronischen Stress herauszukommen, habe ich mich gefragt, ob die Nadeln vielleicht auch gegen meine Gräserallergie und meine Allergie gegen Hundehaare helfen könnten. Ich habe ja seit Langem einen Hund und habe da ständig Probleme gehabt, aber ich wollte den Hund natürlich nicht weggeben! Den Heuschnupfen habe ich bis dahin mit antiallergischen Mittel behandelt,

aber es hat nicht so hundertprozentig geholfen. Meine Ärztin war optimistisch, dass wir auch das mit Akupunktur hinkriegen und dann haben wir es probiert. Was soll ich sagen – auch das war ein voller Erfolg!

#### ? Welche Symptome hatten Sie vor der Akupunkturtherapie?

! Vor allem Augenjucken, tränende Augen und Fließschnupfen. Ich bin deshalb speziell für die Augen und Nase akupunktiert worden. Das war an Punkten am Nasenflügel, innen neben dem Auge, an der Stirn, oft an den Ohren, am Daumen

und an den Füßen. Ich habe ungefähr zehn bis fünfzehn Behandlungen bekommen und dadurch ging es mir prima. Alle allergischen Symptome waren weg.

#### ? Das war vor zehn Jahren, wie ist es heute?

! Die antiallergische Wirkung der Akupunktur hält bei mir ziemlich genau ein Jahr an. Ich lasse mich deshalb einmal jährlich nadeln und damit habe ich alles bestens im Griff. Ich bin praktisch beschwerdefrei. Das erzähle ich auch immer im Bekanntenkreis und lege allen die Akupunktur wärmstens ans Herz!

kaum geholfen oder eine entsetzlich Müdigkeit ausgelöst, dass ich nichts mehr machen konnte. Erst die Akupunktur hat mein alljährliches Frühjahrsdrama beendet!“ berichtet Jenny F.

#### Die „chinesischen“ Ursachen der Pollenallergie

Das Happy End verdankt Jenny F. ihrem neuen Haut- und Allergiefacharzt, der neben konventionellen Methoden zur Allergiebehandlung auch Akupunktur und chinesische Kräuter einsetzt. In die Praxis des Allergologen kam die Erzieherin erstmals im Mai – von schwerstem Heuschnupfen geplagt. Aufgrund des geröteten Zungenkörpers und Rachens sowie der roten entzündeten Augen seiner Patientin stellte der

Arzt „Wind und Hitze“ fest, eine klassische chinesische Diagnose bei Pollenallergien. „Wind, chinesisches feng, und Hitze, chinesisches re, sind typische Krankheitsauslöser bei Heuschnupfen“, sagt der Mediziner. „Man leidet unter Symptomen, die plötzlich wie der Wind kommen und ebenso schnell wieder verschwinden können. Die Rötung verrät zudem übermäßige Hitze!“

Zum besseren Verständnis der bildhaften chinesischen Betrachtungsweise fügt der Arzt eine weitere Erklärung hinzu: Das Beschwerdebild – Fließschnupfen, Niesen, gereizte Bindehaut, Husten, Asthma bronchiale – ähnele dem einer Erkältung, die ebenfalls oft durch Wind oder Zugluft verursacht werde. „Jede Akupunkturbehandlung bei Pollenallergie

zielt deshalb auf die Ausleitung von Wind und die Kühlung von Hitze ab!“, resümiert der Arzt.

#### Eine Fehlreaktion des Immunsystems

Heuschnupfen, Mediziner sprechen von pollenbedingter allergischer Rhinitis, ist eine allergisch bedingte, saisonal auftretende Entzündung der Nasenschleimhaut und gehört zu den Typ-1-Allergien, bei denen die allergische Reaktion binnen Sekunden oder Minuten nach dem Allergenkontakt auftritt. Auch die Bronchialwege können entzündet sein, zu einem solchen „Etagenwechsel“ des Heuschnupfens kommt es meist, wenn letzterer jahrelang nicht richtig behandelt wurde.

Zudem haben Pollenallergiker



oftmals Kreuzallergien und sind zugleich etwa auf Äpfel, Pfirsiche oder Kirschen allergisch. Und eben auf hauchzarten Blütenstaub: Mit dem Wind kommt er von Bäumen, Blumen, Gräsern und Kräutern und mit der Atemluft gelangt er auf die Schleimhäute der Nase und Bronchien sowie auf die Bindehaut der Augen.

### Sinnloser Abwehrkampf

Hier wird der Blütentraum zum Albtraum einer allergischen Reaktion: Fälschlicherweise klassifiziert das Immunsystem die an sich harmlosen Pollen als bedrohlich und setzt eine Abwehrattacke in Gang, allerdings nur dann, wenn die Immunabwehr bereits zu einem früheren Zeitpunkt Bekanntschaft mit den betreffenden Pollen gemacht hat. Erst nach dieser Sensibilisierung erkennt das Immunsystem die scheinbar schädlichen Pollen wieder und kann sie nun durch spezialisierte Immunglobuline, die IgE-Antikörper bekämpfen. Bei der Offensive wird Histamin ausgeschüttet, ein Botenstoff und sogenannter Entzündungsmediator, der nun die entzündlichen Allergiesymptome auslöst: Juckreiz, Schwellung, Schnupfen, Niesen – Maßnahmen, um die vermeintlich feindlichen Pollen aus dem Körper zu befördern.

Während aus Sicht der chinesische Medizin Wind und Hitze Auslöser der Allergiesymptome sind, erkennt die Schulmedizin die Übeltäter also in IgE-Antikörpern und Histamin. Und während die Allergie für Chinesen eine Entgleisung des Qi, der Körperenergien spiegelt, ist sie aus westlicher Sicht die Folge einer Immungleichung.

Doch warum entgleist das Immunsystem? Die Frage ist nicht restlos geklärt. Fest steht jedoch, dass eine Neigung zu Allergien vererbt wird – leiden zum Beispiel beide Eltern daran, liegt das Aller-

gierisiko für die Kinder bei 80 Prozent. Auch Umweltfaktoren sind an der Zunahme der Allergien beteiligt, besonders Schadstoffe wie Tabakrauch und Autoabgase. Sie verstärken das allergene Potenzial der Pollen – die Verschmutzung der Luft macht Pollen aggressiver!

Überdies fördert der hohe Hygienestandard der westlichen Welt die Entstehung von Allergien. Unserer peniblen Sauberkeit nämlich verdanken wir es, dass uns weit weniger Krankheitskeime als früher bedrohen und unser Immunsystem deshalb viel weniger zu tun hat – die ursprüngliche Aufgabe des Immunglobulin E etwa war es, Parasiten zu bekämpfen. Die Folge: Das Immunsystem setzt seine arbeitslosen Abwehrspezialisten auf Ersatzschauplätzen ein, so etwa zur Bekämpfung harmloser Blütenpollen!

### Akupunktur lindert die Allergiebeschwerden

Mit speziellen Hauttests, so genannten Prick- oder Scratchtests, findet der Hautarzt heraus, welche Pollen die allergischen Symptome auslösen. Winzige



Beim Pricktest werden verschiedene allergene Flüssigkeiten auf die angeritzte Haut aufgetropft. Bilden sich Quaddeln oder rötet sich die Haut, kann der Arzt die Allergie erkennen.

Mengen verschiedener Pollen werden dabei oberflächlich auf die Haut des Unterarms geträufelt und die Haut dann leicht geritzt. Erscheint innerhalb von 20 Minuten eine Rötung oder Quaddel, ist dies ein eindeutiges Signal für eine allergische Reaktion gegen die entsprechenden Pollen. Eine weitere Blutuntersuchung auf IgE-Antikörper – der sogenannte RAST-Test – kann den Pricktest ergänzen.

Was aber tun gegen die jährliche Frühjahrsattacke? „Die beste Therapie ist es, den Pollen auszuweichen!“, sagt Jenny F.s Hautarzt. Doch das ist oft nicht möglich. Zur Unterdrückung der Symptome stehen deshalb Medikamente wie Antihistaminika, Nasen- und Augentropfen mit Cromoglycinsäure sowie Kortison für schwere Allergiereaktionen bereit. Auch eine Art Impfung hat sich bewährt: die allerdings langwierige Desensibilisierung, bei der der Körper über Jahre allmählich an das Allergen gewöhnt und so resistent gemacht wird.

Jenny F. freilich half die Chinesische Medizin: Zehn Wochen lang erhielt sie einmal wöchentlich Akupunktur. Schon nach der ersten Nadelung spürte sie eine deutliche Besserung und konnte die Antihistaminika absetzen. Am Ende der Behandlung war sie beschwerdefrei. Die Berlinererin ist glücklich. Vor Frühlingsgefühlen, so sagt sie, habe sie jetzt überhaupt keine Angst mehr. ■

## ALLERGIE – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

- Auf dem Land ist die Pollenkonzentration in den Morgenstunden am höchsten, in der Stadt dagegen am Abend. Auf dem Land sollte man daher in den Abendstunden, in der Stadt lieber in den Morgenstunden lüften.
- Allergiker sollten den Urlaub während der Pollensaison planen und in pollenfreien Regionen, wie zum Beispiel auf Inseln, am Meer oder im Hochgebirge verbringen.
- Beim Autofahren Fenster geschlossen halten. Die Pollenfilter für die Lüftungsanlage regelmäßig auswechseln.
- Staubsauger mit Hepa-Filtersystem halten Feinstaub und allergene Partikel zurück.
- Vor dem Zubettgehen sollten Allergiker die Haare waschen und die getragene Kleidung über Nacht nicht im Schlafzimmer ablegen.

# Serie Wandlungsphase: Wasser

## Ruhe vor dem Sturm

Aller guten Dinge sind fünf – geht es nach der chinesischen Philosophie des Tao. Diese lehrt, dass alles in der Natur sich permanent wandelt und dabei fünf Energiezyklen durchläuft. Symbolisiert werden diese Wandlungsphasen durch die Elemente Holz, Erde, Feuer, Metall und Wasser, die alles prägen: Seele und Körper des Menschen, Jahreszeiten, Farben, Gerüche, Gefühle. Die Phasen beschreiben das ewige Werden und Vergehen – Wasser steht für den Winter, für Innerlichkeit, für die letzte Phase des Lebens.

**D**ie Bausteine des Universums? Im alten China brauchte man keine Quantenphysik, um sie zu benennen. Substanz der Welt waren die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, deren Eigenschaften man fünf Energiezyklen zuschrieb, die alles Sein auf ewig durchläuft. Aus taoistischer Sicht bilden die fünf Elemente das energetische Gewebe der Welt und da sie sich ständig verändern, heißen sie auch Wandlungsphasen.

Nichts ist statisch, lehrt das Tao. Alles fließt, auch der Stillstand ist ein Aspekt des Fließens. Was wie Stillstand erscheint, ist nur die niedrigste Stufe von Aktivität vor einem kraftvollen Neustart. Am Beispiel der Jahreszeiten wird dies klarer: Unter der Starre von Schnee und Eis bereitet die Natur ihren Ausbruch vor, sammelt Kraft, geht in sich.

### Die Wandlungsphasen kontrollieren und nähren sich

Der Rückzug von Tatendrang und Dynamik im Winter ist also Bedingung für den Energieschub im Frühling. Kein Frühling ohne Winter, kein Aufblühen der Natur ohne vorausgehendes Erfrieren. Die Wandlungsphasen bedingen sich somit, kontrollieren, schwächen und nähren sich: Holz lässt Feuer brennen. Die entstandene Asche reichert die Erde mit Nährstoffen an. Erde bringt Erze, sprich

Metall hervor. Metall belebt in Form von Spurenelementen das Wasser. Wasser nährt Bäume und Pflanzen, also Holz.

In der Wandlungsphase Wasser richten sich alle Kräfte nach innen, wo sie sich sammeln und regenerieren. Introvertiertheit, aber auch größte Kraftkonzentration kennzeichnen diese Phase, denn im ihr folgenden Holzzyklus wird geballte Kraft gebraucht. Minimale Bewegung, doch maximale Stabilität, auch in Form von innerer Stärke und Willenskraft sind die Hauptmerkmale des Wasserzyklus. Alles ist reduziert wie im Winter: Kälte, kurze und lichtarme Tage, Schlaf, Dunkelheit, Alleinsein, Alter und Tod sind Aspekte des Wassers.

### Wassertypen sind willensstark und geduldig

Im Körper gehören der gesamte Urogenitaltrakt, die Potenz und Fruchtbarkeit zu dem Element, auf psychischer Ebene Furchtlosigkeit und Disziplin: Geht „etwas an die Nieren“, steckt oft eine große Angst dahinter! Wasserbetonte Menschen haben meist große körperliche und geistige Ausdauer und viel Selbstvertrauen, sind innerlich gefestigt und durchsetzungsfähig. Gerät das Element jedoch aus dem Gleichgewicht, neigen sie zu starren Denkweisen, Misstrauen und Zynismus. Körperlich kann es zu steifen Muskeln und Gelenken, kalten Füßen,



### LEBENSQUELL IM VERBORGENEN: DIE QUALITÄTEN DES WASSERS

Das Wasserelement steht für das Alter, die Weisheit, das Annehmen der Vergänglichkeit und einen ruhigen Geist. Ausdauer, Beharrlichkeit, ein klarer Wille und Furchtlosigkeit bescheren ein langes Leben.

#### Folgende Zuordnungen gelten für die Wandlungsphase Wasser:

Jahreszeit:	Winter
Lebensalter:	Alter, Tod
Tageszeit:	Nacht
Himmelsrichtung:	Norden
Temperatur:	kalt
Farbe:	dunkelblau, schwarz
Geschmack:	salzig
Gefühle:	Furchtlosigkeit, Anpassungsfähigkeit, Disziplin, Angst, Unsicherheit,
Organe:	Nieren, Blase, Knochen, Zähne, Gebärmutter, Gehirn; Sinnesorgane: Ohren

Schmerzen der Wirbelsäule und der Knie oder zu Gedächtnisproblemen kommen, aber ebenso zu Nierensteinen und Harnwegsinfekten. ■

# Meditation in der Schmerztherapie

## Den Schmerz loslassen

**D**as Münchner Naturheilkundliche Schmerzprogramm (MNS) des Universitätsklinikums München wurde für chronische Schmerzpatienten entwickelt. Es beruht auf einem ganzheitlichen Verständnis von Krankheit, das deren Entstehung im Zusammen-

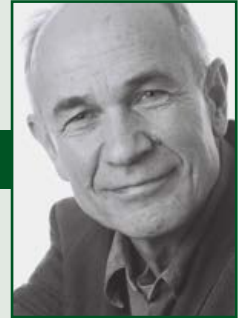
wirken körperlicher, seelischer und sozialer Faktoren sowie der Lebenssituation sieht.

Das Behandlungskonzept ist fachübergreifend und umfasst eine Vielzahl an Ansätzen und Angeboten. Neben moderner wissenschaftlicher Schmerztherapie und naturheilkundlichen

Methoden, Erkenntnissen der Psychologie und Psychosomatik arbeitet das MNS auch mit Verfahren der Chinesischen Medizin wie der Akupunktur, die sich in der Schmerztherapie hervorragend bewährt hat. Ebenso kann Meditation wesentlich dazu beitragen, die Schmerzen zu reduzieren. ■

### Durch Meditation die eigene Haltung zum Schmerz verändern

#### Interview



Prof. Johannes Wiedemann leitet im Rahmen des MNS Schmerzpatienten in der Übung der Achtsamkeitsmeditation an, die ihre Wurzeln im Buddhismus hat. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem therapeutischen Nutzen meditativer Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung bei chronischer Krankheit für eine effektivere Bewältigung von Schmerzen.

#### ? Was ist chronischer Schmerz?

Chronischer Schmerz ist, wenn ein Mensch sich im Schmerz verloren hat. Der Schmerz löst sich tendenziell von der Ursache und wird zu etwas Eigenem, gräbt sich in den Körper ein. Aus verschiedenen Gründen lässt er nicht nach, zum Beispiel aufgrund einer rheumatischen Erkrankung oder nach Verletzungen. Chronischer Schmerz ist stets ein Appell. Er will bemerkt werden, er fordert mich auf, hinzuschauen und zu ändern, was mich aus dem Gleichgewicht bringt.

#### ? Worum geht es bei der Achtsamkeitsmeditation?

Es geht darum wahrzunehmen, was in genau diesem Augenblick geschieht. Ein klares Beobachten des Hier und

Jetzt soll erlernt und eine respektvolle, annehmende, also achtsame Haltung sich selbst gegenüber geübt werden. Diese hilft dabei, den Schmerz nicht mehr zu bewerten und sich etwas von ihm zu distanzieren.

#### ? Was bedeutet es, den Schmerz nicht zu bewerten? Weshalb ist es wichtig?

Eingeschliffene Reaktionsmuster und eine negative Erwartungshaltung dem Schmerz gegenüber werden dadurch abgebaut. Der Schmerz ist ja da, es geht also darum, die eigene Position zu ihm zu verändern. Bei der Meditation übt man, den Atem aufmerksam wahrzunehmen und auf alles zu achten, was sonst noch passiert, also Ablenkungen wie Gedanken, Geräusche und eben den

Schmerz. Den gilt es zu registrieren und anzunehmen, womit ich nicht „sich damit abfinden“ meine. Erst wenn ich den Schmerz annehme, kann ich ihn auch wieder loslassen und zum Atem zurückkehren. Der Atem zeigt mir, wo ich jetzt gerade bin.

#### ? Für wen eignet sich die Achtsamkeitsmeditation?

Grundsätzlich wird bei entsprechender Anleitung jedem klar, worum es dabei geht. Jeder kann die Technik erlernen. Die Meditation eignet sich bei allen Arten von chronischem Schmerz, sie ist aber kein Medikament, das den Schmerz wegzaubert. Vielmehr bringt sie einem dem Wesentlichen näher, also dem, was man im Leben eigentlich will, was einem Kraft gibt. Patienten, die dies

verstehen, haben die größten Chancen, ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen.

#### ? Welche Erfolge registrieren Sie?

Zwei Drittel unserer Patienten erleben weniger Schmerz unmittelbar nach der Meditationsübung, was allerdings nicht anhält. Das im Kurs Erlernte muss dann im Alltag übernommen werden. Und natürlich ist die Reduzierung des Schmerzes aufgrund unseres breit gefächerten Ansatzes stets als Gesamtergebnis zu sehen. Ein direkter Effekt der Meditation ist aber, dass Schmerzen als weniger belastend erlebt werden oder vorübergehend verschwinden. Die Patienten erfahren einfach, dass Schmerz ganz anders sein kann, als sie es bisher erlebt haben.

## KREISEN ODER FEGEN?

Die meisten von uns putzen ihre Zähne wie sie es in ihrer Kindheit gelernt haben, nämlich kreisend – das ergab eine Studie aus dem Jahr 2012 zu den Zahnputzgewohnheiten der Deutschen.



Beim täglichen Zähneputzen kommt es auch auf die richtige Technik an.

Doch Kreisen oder auch Schrubben von links nach rechts sind falsch, so warnen Experten. Zwar sei die Rotationsmethode einfach und deshalb für Kinder ok, da altersgerecht. Erwachsene sollten jedoch nicht mehr kreisen, sondern die Fegetechnik anwenden, rät Professor Stefan Zimmer, Chefarzt und Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Denn bei kreisendem Zähneputzen werden Bakterien

und Beläge unter den Zahnfleischrand geschoben und so Entzündungen und Zahnfleischbluten begünstigt.

Dem neuesten Stand der Technik entsprechen fegende oder wischende Bewegungen: Die Zahnbürste wird schräg an der Grenze zwischen Zahn und Zahnfleisch angesetzt, dann wischt man Zahnbeläge einfach weg – deshalb bitte immer von rot nach weiß. Optimal wäre es hierbei, zusätzlich zu rütteln, also die Zahnbürste leicht vibrieren zu lassen, da dies eine besonders gründliche Reinigung ermöglicht. Mindestens drei, besser fünf Minuten lang muss man durchhalten und dabei Kauflächen, Rückseiten sowie Zahnzwischenräume säubern – das Ganze zweimal täglich. Die richtige Zahnbürste ist übrigens mittelhart und hat einen kleinen Kopf, mit dem man auch abgelegene Stellen im hinteren Teil der Mundhöhle erreicht!

## Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit



### Fast ein Alleskönner

Es ist ein Punkt, dessen Massage bei vielen Beschwerden hilft: Leber 3 befindet sich auf dem Fußrücken zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen. Die Massage des Punktes mit festem Fingerdruck hilft gegen Krämpfe, Verstopfung sowie gegen Kopfschmerzen.

Doch auch bei Menstruationsstörungen oder Funktionsstörungen der Leber ist die Behandlung wirksam. Überdies wirkt der Punkt ausgleichend und psychisch stabilisierend.

## LÖWENZAHN – AUGENWEIDE UND GAUMENSCHMAUS

Er verwandelt Wiesen in ein gelbes Meer und bezaubert mit seinen Samenschirmchen, die federleicht im Wind segeln. In der Küche finden seine bitter-aromatischen Blätter Verwendung, die – wie der milchige Saft in Stängel und Wurzel – Flavonoide, Vita-

min B und C sowie Bitterstoffe enthalten.

Diese Inhaltsstoffe machen ihn zur Medizin: Löwenzahn regt den Appetit an, hilft bei Rheuma und Gicht. In China gilt er als Hitze ausleitend und leberstärkend.



## KARTOFFEL-LÖWENZAHN-GRATIN

Rezept für 4 Portionen

800 g Kartoffeln  
150 g junge Löwenzahnblätter  
250 ml Sahne  
250 ml Milch  
2 Eier  
½ Knoblauchzehe, gepresst  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
Muskatnuss  
2 EL Butter zum Ausfetten  
30 g kalte Butterflöckchen  
50 g schwarze Oliven  
4 EL Parmesan, gerieben  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 EL Schnittlauch, gehackt

Backofen auf 180 – 200° C vorheizen. Auflaufform mit Butter einfetten. Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Löwenzahnblätter waschen, trocknen und zerkleinern. Mehrere Blätter zurücklegen. Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form schichten und Löwenzahn gleichmäßig dazwischen verteilen.

Milch, Sahne und Eier verquirlen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Flüssigkeit gleichmäßig über die Kartoffeln gießen und Butterflöckchen verteilen. Auflauf 30 min auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die gehackten Oliven, den Käse sowie die restlichen fein geschnittenen Löwenzahnblätter über den Auflauf streuen. Weitere 15 min garen, bis die Kartoffeln goldgelb und weich sind. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.