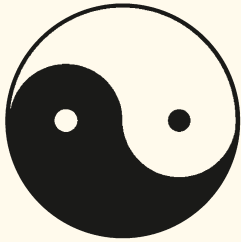


Akupunktur magazin

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!



Frische Kraft für den Alltag

- **Spannungskopfschmerz**
Der ganze Kopf steht unter Druck
- **Qi Gong**
Sanft bewegt ins Gleichgewicht
- **Reiseübelkeit**
Jede Reise ein Albtraum

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

MEHR LEBENSQUALITÄT FÜR ASTHMATIKER

Bei allergisch bedingtem Asthma kommt Akupunktur wegen ihrer guten Wirksamkeit zunehmend zum Einsatz. Dass dies sinnvoll ist, belegt eine aktuelle deutsche Studie mit 306 Asthma-Patienten. Für die Untersuchung wurde eine Gruppe gebildet, die Akupunktur erhielt, oder die Teilnehmer wurden – als Kontrollgruppe – auf eine Warteliste gesetzt.

Allen Teilnehmern stand es frei, ihre üblichen Asthma-Medikamente weiterhin einzunehmen. Kriterien

wie der Medikamentenverbrauch, die Einschätzung der Lebensqualität sowie die Kosten wurden zu Beginn der Studie sowie drei und sechs Monate später anhand von Fragebögen sowie Krankenversicherungsdaten beurteilt.

Zunächst war die zusätzliche Akupunktur zwar teurer, auf Dauer jedoch verzeichnete die kombinierte Therapie deutlich bessere Resultate bei der Lebensqualität und erwies sich langfristig auch als kostengünstiger.

NADELN LINDERN DEPRESSIONEN

Psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Eine englische Studie zur Behandlung von Depressionen mit 755 Patienten widmete sich nun der Frage, ob zusätzliche Akupunktur Vorteile gegenüber einer rein medikamentösen Therapie oder Psychotherapie kombiniert mit Medikamenten hat. Alle

Patienten litten seit mindestens fünf Jahren an einer als mäßig bis schwer eingestuft depressiven Erkrankung.

Drei gleich große Gruppen wurden gebildet: Gruppe A erhielt über zwölf Wochen zehn Akupunktursitzungen plus Medikamente, Gruppe B wurde ebenso lang mit einer Gesprächsthera-

pie und den gewohnten Antidepressiva behandelt. Gruppe C erhielt nur die Medikamente. Bei der Akupunktur- und der Psychotherapiegruppe zeigte sich nach drei wie auch nach zwölf Monaten ein deutlicher Rückgang der Beschwerden. Zwischen Akupunktur und Psychotherapie gab es kaum Unterschiede.

ERLEICHTERUNG FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN

Die hohe Wirksamkeit der Neuen Schädelakupunktur von Yamamoto, einer von dem japanischen Arzt Yamamoto entwickelten Akupunkturvariante, belegt eine aktuelle Studie der Abteilung für Rheumatologie der Universität Sao Paulo in Brasilien. Untersucht wurde der Yamamoto-Effekt bei Kreuzschmerzen sowie der Einfluss der Methode auf den Medikamentenverbrauch, die Beweglichkeit des Rückens und auf die Lebensqualität.

Insgesamt 80 Männer und Frauen, die an akuten, unspezifischen Schmerzen des unteren Rückens litten, nahmen an der Untersuchung teil und wurden nach

dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugeteilt. Die einen erhielten fünf Akupunkturbehandlungen, die Kontrollgruppe wurde fünfmal nur oberflächlich an unwirksamen Punkten genadelt.

Zu Beginn sowie nach drei, sieben, 14, 21 und 28 Tagen wurde der Behandlungserfolg ermittelt, unter anderem mit einem Fragebogen, der die Rückenfunktionen, Tabletteneinnahme, Schmerzintensität und Lebensqualität auswertete. Die Patienten der Yamamoto-Gruppe schnitten bei allen genannten Kriterien hervorragend und klar besser ab als die mit Scheinakupunktur behandelten Patienten.

MEHR GEFÜHL BEI DIABETES

Thailändische Wissenschaftler untersuchten anhand einer Studie mit 48 Patienten, ob Akupunktur bei diabetischer peripherer Neuropathie von Nutzen ist. Darunter verstehen Mediziner Empfindungsstörungen wie Taubheitsgefühle, Kribbeln, Brennen oder stechende Schmerzen, die das periphere, also außerhalb des Gehirns liegende Nervensystem betreffen. Solche Nervenschäden treten meist bei Diabetikern an Füßen und Beinen, aber auch an den Händen oder Armen auf und können aufgrund der mangelnden Schmerzwahrnehmung zu schweren Komplikationen führen.

Die Studienteilnehmer, alle Typ-2-Diabetiker, wurden für die Untersuchung zwei Gruppen zugeteilt: Die erste Gruppe erhielt die gängigen Standardmedikamente inklusive hoch dosiertem Vitamin B12 sowie zusätzlich Akupunktur, die zweite Gruppe erhielt nur die Medikamente. Im Ergebnis zeigte sich eindeutig eine stärkere Abnahme der Taubheitsgefühle und Empfindungsstörungen bei den akupunktierten Diabetikern. In einer Skala zur Einstufung der Störungen betrug die Verminderung der Taubheitsgefühle in der Akupunkturgruppe 91,5 Prozent, in der Kontrollgruppe dagegen nur 37,4 Prozent.

	Seite
Aus der Forschung	2
Spannungskopfschmerz Der ganze Kopf steht unter Druck	3
Qi Gong Sanft bewegt ins Gleichgewicht	6
Reiseübelkeit Jede Reise ein Albtraum	7
Die letzte Seite	8

Fotos: rokit_de/photocase.de (Titel), wavebreakmediamicro/123RF Stockfoto (3), goodluz/123RF Stockfoto (4), edition-wasser (5,8), Angelika Volmer/Thomas Straub (6), Erich Westendard/pixelio (7), Karl-Heinz Liebisch/pixelio, W.R. Wagner/pixelio (8)



Spannungskopfschmerzen

Der ganze Kopf steht unter Druck

Kopfschmerzen, zumal wenn sie immer wiederkehren, können zermürend sein.

Es ist ein dumpfes Ziehen im Kopf und man fühlt sich wie unter einer Glocke: Spannungskopfschmerzen hatte wohl jeder schon mal! Meist sind sie nicht allzu stark, treten nur sporadisch auf und stören eher im Hintergrund. Sie können aber auch chronisch und damit zu einer enormen Belastung werden. Woher sie kommen, ist ungeklärt. Gesichert ist aber die ausgezeichnete Wirkung der Akupunktur und der Akupressur.

Wenn Harald B. schon mal zum Arzt geht, will das was heißen. Für den viel beschäftigten IT-Spezialisten aus Trier sind Arztbesuche „Luxus“, jetzt allerdings sitzt der Mittvierziger im Sprechzimmer eines Orthopäden. Der Grund ist unübersehbar: Harald B. wachte morgens mit steifem Nacken auf und kann den Kopf seither kaum drehen. „Bei mir ist der Wurm drin“, klagt er, „beruflicher Stress, privater Stress, ständig Kopfweh und jetzt auch das noch!“

Häufige Kopfschmerzen plagen ihn seit über einem Jahr, inzwischen leidet der Computerexperte fast täglich unter den

Schmerzepisoden, die meist vom Nacken ausgehen und in die Stirnregion ausstrahlen. „Ein widerlicher Druck“, sagt er, „als ob sich ein Band um den Kopf zurr!“ Der Orthopäde, der auch in Chinesischer Medizin ausgebildet ist, befragt Harald B. zunächst nach seinem Lebensstil und fördert wenig Gutes zutage: zwölf, 13 Stunden täglich im Büro, meist vor dem Computer. Ein hohes Stresslevel und viel Verantwortung im Job, seit einem halben Jahr sehr schlechter Schlaf. Keine Zeit für Sport oder Entspannung, keine Zeit für die Familie. Alles Private kommt zu kurz.

Um das Kopfweh zu unterdrücken, nimmt Harald B. „ein paar

Mal die Woche“ Schmerzmittel – leider ohne großen Erfolg. Der Orthopäde tastet seine Nacken ab und stellt eine steinharte Muskulatur fest. „Ihr Problem steckt hier drin!“, sagt der Arzt und drückt dabei auf so genannte Triggerpunkte im Nacken. Harald B. staunt: Der Druck tut weh und löst sofort exakt jenen Kopfschmerz aus, den er nur allzu gut kennt!

Frauen sind häufiger betroffen

„Spannungskopfschmerz tritt sehr oft gleichzeitig mit einer starken Verhärtung der Nackenmuskulatur auf“, erklärt der Orthopäde. „Warum ist unklar, wir kennen seine Pathophysiologie, also Entstehung und Ursachen nicht. Wahrscheinlich stellt er eine überempfindliche Reaktion der Schmerzzentren im Gehirn auf Reize dar, die zur Verspannung der kopfnahen Muskulatur führen, also vor allem psychischer Stress, Arthrose der Nackenwirbel, Schlafmangel, Fehlhaltungen.“

Der Schmerz ist zwar belastend, doch ungefährlich, und er

gehört zu den häufigsten Arten von Kopfschmerz. Er kann eine halbe Stunde, Tage oder gar Wochen andauern und wird als beengend wie ein „Schraubstock“ beschrieben, als drückend-dumpf, beidseitig und mit Betonung im Stirnbereich oder Hinterkopf. Viele Betroffene klagen zudem über Benommenheit und Licht- oder Lärmempfindlichkeit. Anders als bei Migräne kommt es aber nicht zu Übelkeit oder Verschlimmerung bei körperlicher Anstrengung. Die Abgrenzung zur Migräne ist dennoch oft schwierig. Spannungskopfschmerz tritt am

häufigsten bei Frauen zwischen 20 und 40 Jahren auf. Während der Schwangerschaft bessert er sich interessanterweise meist deutlich – ein Hinweis, dass auch hormonelle Komponenten bei seiner Entstehung mitwirken.

Die Gene spielen eine Rolle

Spannungskopfschmerz zählt zu den primären Kopfschmerzen, er geht also nicht auf eine andere Erkrankung zurück. Je nach Häufigkeit unterscheiden Mediziner den episodischen vom chronischen Spannungskopfschmerz,

wobei sich letzterer häufig aus einem episodischen Schmerz entwickelt. Qualität und Intensität sind jeweils gleich, jedoch tritt die chronische Form gehäuft in Familien auf, ist also mit einer erblichen Vorbelastung verbunden. Zudem findet man ihn vermehrt bei Menschen mit psychovegetativen Problemen wie Angststörungen, depressiven Symptomen oder Schlafstörungen.

Hat der Arzt die Diagnose „Spannungskopfschmerz“ gestellt, therapiert die Schulmedizin vor allem mit Schmerzmitteln. Bei leichteren Schmerzen hilft



Hätte ich die Akupunktur früher gekannt, wäre mir vieles erspart geblieben

Interview

Petra Ziener, 41 Jahre alt, hat viele Untersuchungen über sich ergehen lassen, bis ihr die Akupunktur schließlich half.

Wie lange haben Sie unter Spannungskopfschmerzen gelitten?

Ach, das habe ich seit vielen, vielen Jahren. Ich habe auch schon immer, also schon in der Jugend, ein oder zweimal im Jahr Migräne gehabt, aber erst vor einiger Zeit ist es sehr viel schlimmer geworden.

Können Sie Ihre Beschwerden beschreiben?

Also, die jahrelangen Spannungskopfschmerzen sind im letzten Jahr übergegangen in Schwindelattacken und Migräneschübe. Irgendwann hatte ich dann jeden Tag Kopfweg und schließlich Dauermigräne. Mir war ständig übel, und dann noch der häufige Schwindel und die Sehstörungen, vor allem so ein Flackern in den Augen.

Was haben Sie gegen die Schmerzen unternommen?

Ich habe drei Jahre lang Tabletten genommen, am Ende sogar Betablocker. Ansonsten völlig wirkungslose Krankengymnastik. Wenn es gar nicht mehr ging, habe ich mich halt ins Bett gelegt. Ich bin von einer Untersuchung zur anderen geschickt worden: Langzeit-EKG, Langzeitblutdruckmessung, Kernspin, die Schilddrüse wurde gecheckt und ich war beim Hals-Nase-Ohrenarzt. Alles ohne Befund. Das war schon deprimierend, denn ohne Befund keine Therapie. Und die Schmerzmittel haben zwar das Kopfweg unterdrückt, aber alle anderen Symptome sind geblieben. Es hieß, das sei halt Stress oder psychisch.

Wie kamen Sie zur Akupunktur?

Durch den Rat meines Orthopäden. Ich habe dort Osteopathie mit kombinierter Physiotherapie bekom-

men und die Beschwerden sind dadurch endlich etwas leichter geworden. Der Orthopäde meinte deshalb, dass bei mir vermutlich sehr tief liegende Verspannungen vorhanden sind und ich begleitend auch noch Akupunktur machen soll. So bin ich dann zu der Ärztin gekommen, die mich genadelt hat. Von ihr bekomme ich auch Schröpfmassagen. Außerdem habe ich mein Kopfkissen gegen ein Nackenstützkissen ausgetauscht.

Sind die Symptome besser geworden?

Also ich muss sagen, das ist schon außergewöhnlich. Ich bin bis jetzt fünf oder sechsmal akupunktiert und geschröpft worden und sowohl die Kopfschmerzen als auch der Schwindel sind sehr viel besser geworden! Auch mein Schulter-Nacken-Bereich, der ja total verhärtet

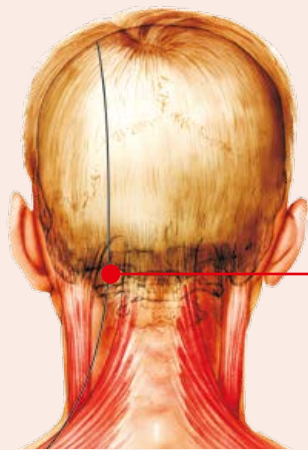
war, ist viel, viel lockerer. Ich habe sofort, also schon während der ersten Behandlung gemerkt, dass es wirkt und dass sich was löst. Alles hat plötzlich aufgemacht, auch die Ohren, da war ja vorher ein ständiger Druck drauf. Mein ganzer Kopf ist frei geworden. Faszinierend, wie ein paar Nadeln an Ohren, Armen, Waden und im Nacken so was schaffen!

Wie beurteilen Sie die Behandlung?

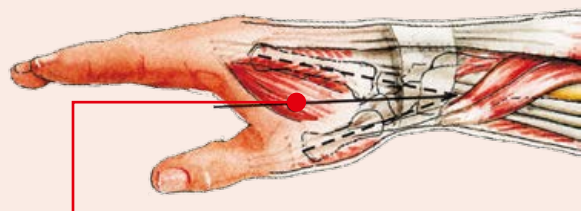
Ich bin so froh, dass ich zu der Ärztin gegangen bin! Sie hat mir auch klar gemacht, wie falsch meine Haltung ist. Ich bin absolut überzeugt von der Akupunktur und auch von den Schröpfgläsern – das Schröpfen macht mein Mann jetzt übrigens auch zu Hause bei mir. Hätte ich all das nur eher gewusst, mir wäre viel erspart geblieben!

AKUPRESSUR: SANFTER FINGERDRUCK GEGEN DEN DRUCK IM KOPF

Wenn die Schmerzen einsetzen, können Sie selbst etwas dagegen unternehmen. Die Akupressurmassage der folgenden Punkte lindert Spannungskopfschmerzen in der Regel schnell und verlässlich.



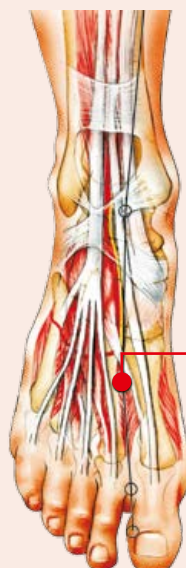
Gallenblase 20: Der Punkt liegt etwa zweieinhalb Zentimeter über dem Haaransatz, an den Seiten der großen Halsmuskeln, unterhalb des Schädelansatzes. Er steht in Bezug zur Halsmuskulatur und zu den Kopfgelenken und ist ein wichtiger Punkt für die Entspannung von Muskeln und Sehnen.



Dickdarm 4: Der Punkt befindet sich auf der höchsten Erhebung des Muskelbauches zwischen Daumen und Zeigefinger. Er wird als „Meister des Schmerzes“ bezeichnet, da er ganz allgemein gut gegen Schmerzen, besonders aber gegen Kopf- und Gesichtsschmerzen wirkt.



Magen 44: Der Punkt befindet sich auf dem Fußrücken, in der Schwimmhautfalte zwischen dem zweiten und dritten Zeh. Die Massage des Punktes lindert vor allem Kopfschmerzen im Stirnbereich.



Leber 3: Der Punkt liegt auf dem Fußrücken, in der Mulde zwischen dem Großzeh und dem zweiten Zeh. Er hilft bei seitlichen Kopfschmerzen und Schmerzen, die bis ins Auge ausstrahlen. Die Massage beruhigt zudem bei emotionaler Anspannung und wirkt so gegen Spannungskopfschmerz.

Die Massage des Punktes **Perikard 6** (s. Seite 8) kann Abhilfe bei Erbrechen und Übelkeit schaffen, auch im Zusammenhang mit Kopfschmerzen.

häufig schon das Einreiben von Stirn, Schläfen und Nacken mit Pfefferminzöl. Patienten mit chronischen Kopfschmerzen sprechen oft auf Entspannungsmethoden wie Muskelentspannung nach Jacobson, Ausdauersport und Stressbewältigungsstrategien an, in Ergänzung dazu sowie vorbeugend werden vor allem Antidepressiva oder Muskel entspannende Substanzen eingesetzt.

Akupunktur hilft zuverlässig

„Es ist unverzichtbar“, so der Orthopäde, „nicht nur auf die Medikamente zu setzen, sondern auch die Nacken- und Schultermuskulatur durch Krankengymnastik

zu lockern und zu trainieren!“ Sehr gut habe sich aber auch die Akupunktur bewährt. „Kopfschmerz zählt ja zu den wichtigsten Anwendungsgebieten der chinesischen Methode!“, weiß der Orthopäde. Wissenschaftliche Untersuchungen wie die große GERAC-Studie der gesetzlichen Krankenkassen belegen ihre Wirkung. GERAC untersuchte 2005 den Akupunkturnutzen bei Spannungskopfschmerz an 1500 Patienten und konnte nachweisen, dass die Nadeln oft Schmerzmitteln und Entspannungsverfahren überlegen sind.

Auch Harald B. sollen sie nun helfen, zusätzlich wird er Massagen bekommen. Der Arzt rät ihm

zudem, einmal wöchentlich Sport zu treiben und früher zu Bett zu gehen. Die Akupunktur beginnt er sofort: Zuerst setzt der Orthopäde die hauchdünnen Nadeln an jenen druckempfindlichen Nackenpunkten, dann auch an Händen, Füßen und Ohren. Schon nach 15 Minuten spürt Harald B., wie sein Nacken und sein Kopf beweglicher werden. „Das ist verblüffend!“, sagt er. Wenige Wochen und zehn Akupunkturbehandlungen später fühlt er sich wieder viel kraftvoller, hat keine Bewegungseinschränkungen mehr im Bereich der Halswirbelsäule und ist frei von Kopfschmerz und Verspannung. Selbst sein Schlaf hat sich deutlich verbessert. ■

Qi Gong

Sanft bewegt ins Gleichgewicht

Qi Gong entstand vor über 4000 Jahren in den buddhistischen Klöstern Chinas – der Begriff bedeutet so viel wie „beharrliche Arbeit an der Lebensenergie“. Noch heute ist es im Reich der Mitte höchst populär und Teil der Chinesischen Medizin. Doch auch bei uns weiß man um die gesundheitsfördernde Wirkung: Regelmäßiges Üben stärkt die Selbstheilungskräfte und kann vorzeitige Altersprozesse stoppen.

Der kleine romantische Garten ist ein idealer Ort für Qi Gong. Fünf Schüler, alle Anfänger, haben sich eingefunden, um unter Anleitung „Stehen wie eine Kiefer“ zu lernen, die Ausgangshaltung aller Qi-Gong-Übungen.

Der bildhafte Name ist typisch für die fernöstliche Heilgymnastik. Andere Übungen etwa heißen „Im Licht der Sonne aufgehen“ oder „Das goldene Rad



Grundstellung

drehen“. Nun sollen die Schüler sich in ihrer Vorstellung in eine Kiefer verwandeln: „Stell dir vor, deine Füße bilden Wurzeln, die tief in den Boden reichen!“, sagt die Lehrerin. „Deine Beine bis zum Bauchnabel sind der Stamm, er ist massiv und fest. Diese Vorstellung gibt dir Stabilität. Oberkörper, Kopf und Arme bilden die Baumkrone. Du fühlst dich luftig und leicht, wie die Blätter, in denen sanft der Wind spielt...“

Die Kraft der Vorstellung und das Erzeugen innerer Bilder sind Grundelemente des Qi Gong, mit deren Hilfe die Lebensenergie bewegt und gelenkt wird – ein Ziel, das alle Methoden der Chinesischen Medizin verfolgen. Denn nur ein gleichmäßig fließendes Qi hält Körper und Seele gesund. Stockt die Lebensenergie oder sprudelt sie zu übermäßig, werden wir krank. „Das Qi folgt der Vorstellungskraft“, sagt die Lehrerin. „Wir können seinen Fluss deshalb spielend leicht kontrollieren und lenken!“

Qi Gong ist für jeden geeignet

Qi Gong ist eine Kombination aus Bewegungs-, Atem- und Entspannungstherapie. Die fließenden, zeitlupenhaften Formen wirken wie bewegte Körperbilder und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, die Atmung wird gleichmäßig und tief.

Durch die Übungen bewegen wir jedoch nicht nur das Qi, wir trainieren auch viele Muskeln und schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern Beweglichkeit und Selbstwahrnehmung: Wie ist meine Haltung? Atme ich tief und ruhig? „Besondere Aufmerksamkeit gilt der Körpermitte, dem Dantien“, erklärt die Qi-Gong-Lehrerin, „und auch der Wirbelsäule, die beweglich bleiben soll wie ein Bambusrohr im Wind.“

Qi Gong kann man sowohl im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren. Einige Übungen kommen sogar ohne erkennbare Bewegung aus und eignen sich auch für ältere Menschen oder Schwerkranke. Zahlreiche Studien belegen seine positive Wirkung auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Asthma, Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden oder Rückenschmerzen. „Qi Gong führt uns zur eigenen Mitte zurück“, sagt die Lehrerin. „Das ist unschätzbar wertvoll in unserer hektischen Zeit!“

QI-GONG-ÜBUNG: IM LICHT DER SONNE AUFGEHEN

Die beste Zeit zum Üben ist morgens, um Kraft für den Tag zu tanken, oder am Abend für einen erholsamen Schlaf. Bei der folgenden Übung stellen wir uns das Sonnenlicht und seine Wärme vor und schöpfen dadurch innere Kraft.



1. Die Hände vor dem Dantien, dem Energiefeld knapp unterhalb des Bauchnabels, verschränken. Die Handflächen zeigen nach oben. Langsam und tief einatmen und die Hände in einem Bogen mit dem Gefühl der aufgehenden Sonne über den Kopf führen.



2. Die Handflächen verschränkt zum Himmel drehen und durch die Handrücken in den Himmel schauen. Die Arme bilden einen Kreis, in dem das Qi mit dem Licht der Sonne fließt. Den Rücken und die Rückseite der Beine dehnen.



3. Mit der Ausatmung die Hände verschränkt im Halbkreis wieder senken. Die Handflächen zeigen nach außen. Vor dem Dantien die Energie der Sonne sammeln, die Handflächen wieder nach oben drehen und voneinander trennen.

In unserer nächsten Ausgabe finden Sie die Übung „Himmel und Erde verbinden“.

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

Reiseübelkeit

Jede Reise ein Albtraum

Beim Autofahren, im Reisebus und besonders auf dem Schiff überkommt sie Viele: Reiseübelkeit. Sie kann einem ganz schön zusetzen, ist aber ungefährlich und eine normale Reaktion auf Bewegungsreize, die den Organismus überfordern und unsere Gleichgewichtsorgane verwirren. Die Folge sind Übelkeit und Erbrechen, doch Medikamente, Hausmittel und besonders Akupunktur nehmen längeren Fahrten ihren Schrecken.



Mit dem Bus durch die Berge – für Viele ist die Übelkeit hier vorprogrammiert.

So sehr sich Lena auf die Ferien freute, eines vergraulte ihr die Vorfreude gehörig: Ging es mit dem Auto in den Urlaub, wurde ihr fast immer schlecht. Es dauerte keine halbe Stunde, bis Lena übel wurde, ihr kalter Schweiß ausbrach, bis ihr Puls raste und ihr Gesicht käsebleich war und schließlich das quälende Erbrechen begann.

Lena litt unter extremer Reiseübelkeit. Vor längeren Fahrten hatte sie regelrecht Angst. Eine Tüte hatte sie stets parat, oft aber ging alles so rasant, dass der Griff danach zu spät kam. Dabei hatte sie schon vieles ausprobiert! Vor der Abreise nicht üppig essen, aber auch nicht mit leerem Magen losfahren. Blick im Auto stur nach vorne richten und schon gar nicht lesen. Ab und zu half es, wenn sie die Augen unterwegs schloss und die Autofenster geöffnet waren.

Verlass war auf all das aber nicht, auch nicht auf Kaugummi, Globuli oder Entspannung-CDs. Der Klassenfahrt nach Frankreich sah Lena deshalb besorgt entgegen. Eine Woche Provence war ja schön, doch wie soll-

te sie die Fahrt überstehen? Wie peinlich, wenn sie sich vor ihren Mitschülern übergeben müsste!

Akupunktur harmonisiert die Gleichgewichtsorgane

Reiseübelkeit, medizinisch als Kinetose bezeichnet, entsteht durch Beschleunigung und Bewegungen in Bussen, Autos oder auf See. Unsere Gleichgewichtsorgane im Innenohr, in den Augen sowie in den Muskeln sind daran nicht gewöhnt, dadurch kommen widersprüchliche Signale im Gehirn an und reizen das „Brezentrum“. Die Folge sind Übelkeit,

Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufstörungen.

Manchmal helfen einfache Maßnahmen (s. Kasten), sicherer jedoch wirken oft Medikamente oder Kaugummi und Pflaster, die vor der Reise angewandt werden. Doch Lena wurde von ihrem Kinderarzt vier Wochen vor der Fahrt einmal wöchentlich am Ohr und am Körper akupunktiert. Für die Reise selbst setzte er einige Kügelchen am Ohr, zudem bekam sie ein Armband, das einen Akupressurpunkt am Handgelenk stimuliert. „Das war so toll!“, schwärmt Lena. „Mir war nicht mal auf der Rückfahrt schlecht!“ ■

SO KÖNNEN SIE REISEÜBELKEIT VORBEUGEN

Um Übelkeit und andere Symptome während längerer Fahrten zu verhindern oder abzumildern, sind folgende Maßnahmen hilfreich:

- Vor Reiseantritt nicht fett essen, lieber Obst oder belegte Brote, auf Alkohol, Tee und Kaffee verzichten.
- Wer selbst fährt, leidet selten an Symptomen – wohl, weil er stets gradeaus blickt. Deshalb
- auch als Beifahrer den Blick nach vorne richten.
- Stets in Fahrtrichtung und im Bus in den vorderen Reihen sitzen. Auf dem Schiff den Horizont im Auge behalten und sich in der Nähe des Schwerpunktes aufhalten, wo die Bewegungen am geringsten sind.
- Geistig anstrengendes wie Lesen vermeiden.
- Ingwer – frisch oder als Kapseln oder Tropfen – kann bei leichter Übelkeit helfen.

DURCH DIE BLUME GESPROCHEN

Liebliche Akeleien ziehen ihren rosa Flor über den früher so tristen Grünstreifen. Stockrosen recken sich feurig rot in die Höhe, dazwischen gedeihen Hauswurz, Bärlauch, Funkien und jede Menge Vergissmeinnicht. Diese Idylle in der Münchner Innenstadt ist nicht das Ergebnis der stadtgärtnerischen Arbeit, sondern sie ist der Initiative von Anwohnern und Ladeninhabern geschuldet.



Immer öfter entstehen durch Initiative von Anwohnern grüne Inseln am Straßenrand.

Das Zauberwort heißt „Guerilla Gardening“, eine in den 70ern in New York geborene Idee zivilen Ungehorsams gegen lieblose Rabatten und anderes langweiliges Stadtgrün. Bewohner be-

mächtigt sich brach liegender öffentlicher Flächen wie der Grünstreifen am Straßenrand oder des Niemandslands zwischen Straßenbahngleisen.

Längst ist die nicht nur ästhetisch motivierte, sondern auch als dezenter politischer Protest gemeinte Bewegung auch in deutschen Städten angekommen. In München, Frankfurt, Hamburg und Berlin werden heimlich Wildkräuter-Samenbomben gestreut, verwahrlostes Terrain mit Narzissen „vermint“ und Getreide in Grünanlagen gepflanzt. So sollen nichts sagende Grünflächen buchstäblich aufblühen und mit einer anmutigen Flora bepflanzt werden, die ein so ganz anders Bild abgibt, als die gewohnten gesichtslosen Sträucher und Bäume.

Zurück zur Natur! Die Innenstädte sollen nicht trostlos, sondern den Bürgern eine Augenweide sein. Die blumige Kultivierung ist inzwischen sogar vielerorts stadtfrein geworden. In Frankfurt macht beim „urbanen Gärtnern“ bereits das städtische Gartenamt mit. Guerilla Gardening floriert!



BROKKOLI – NUMMER EINS DER GESUNDEN GEMÜSE

Appetitlich dunkelgrün, so lieben wir den Brokkoli. Wie Blumenkohl gehört er zur Familie der Kreuzblütler und kam aus Vorderasien nach Europa, wo man ihn wegen des spargelähnlichen Geschmacks des Strunks auch Spargelkohl nannte.

Brokkoli ist überaus gesund und glänzt mit Spurenelementen wie

Chrom, sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide, B-Vitamine und Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie viel Karotin. Die Röschen sollen positiv auf den Zuckerstoffwechsel, krebshemmend und sogar verjüngend wirken. In China schätzt man ihn, weil er das Qi von Leber und Milz stärkt.

LACHS AUF BROKKOLIREIS

Rezept für 4 Personen

4 Lachsfilets (je 125 g)
4 EL Zitronensaft
1 Prise Meersalz
schwarzer Pfeffer
Salbeiblätter
250 g Basmatireis
500 ml Wasser
400 g Brokkoli
4 EL gehackte Petersilie

Backofen auf 110 °C vorheizen. Die Lachsfilets mit Zitronensaft einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Salbeiblättern belegen. Mit Alufolie bedecken und im Backofen 25 min glasig garen. Reis kochen. Den gewaschenen Brokkoli in Röschen teilen und in wenig Wasser dünsten. Brokkoli anschließend auf dem Reis anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und mit dem Lachs servieren.

Akupunkturmagazin

HERAUSGEBER: Deutsche Ärztesellschaft 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

Übelkeit ade!

Er ist ein zuverlässiger Helfer bei allen Arten von Übelkeit: Perikard 6. Die Massage dieses Akupressurpunkts mit den Fingerkuppen – mal sanft, mal kraftvoll, mal kreisend, schiebend oder drückend – vertreibt Brechreiz, Übelkeit auf Reisen, während der Schwangerschaft oder infolge von Medikamenteneinnahme.

Der Punkt liegt drei Finger breit über der Beugefalte des Handgelenks mittig zwischen Elle und Speiche, zwischen den tastbaren Beugesehnen der Finger. Ein bis zwei Minuten massieren, dann zehn Minuten pausieren und dies mehrmals wiederholen. Es sollte ein tiefes Druckgefühl zu spüren sein.

