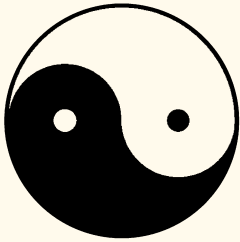


# Akupunktur magazin

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



## Die eigene Energie spüren

- **Raucherentwöhnung**  
Die wirklich letzte Zigarette
- **Serie: Grundlagen der Akupunktur**  
Nadeln am wunden Punkt
- **Hallux valgus**  
Großzeh in Schiefelage

## LINDERUNG BEI KARPALTUNNELSYNDROM

Das Karpaltunnelsyndrom, das bei Frauen dreimal häufiger auftritt als bei Männern, entsteht durch eine Einengung des Nervus medianus. Der Nerv verläuft innerhalb des Karpaltunnels im Bereich des Handgelenks vom Unterarm zur Hand und steuert die Bewegung der Finger. Die Verengung verursacht – besonders nachts – Schmerzen, Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl in der betroffenen Hand, Symptome, die an Stärke zunehmen und sehr belastend sein können. Taiwanesishe Forscher untersuchten

nun den therapeutischen Nutzen von Akupunktur beim Karpaltunnelsyndrom. 26 Patienten wurden im Rahmen einer Studie sechs Wochen lang behandelt. Elf Patienten erhielten klassische Akupunktur, der Rest bekam Elektroakupunktur.

Beide Gruppen konnten sich über Therapieerfolge freuen, denn bei allen Patienten ging die Intensität der Symptome zurück. Die manuelle Akupunktur verbesserte überdies auch die Kraft in der Hand sowie einige andere physiologische Funktionen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Raucherentwöhnung Die wirklich letzte Zigarette	3
Serie: Grundlagen Akupunktur Nadeln am wunden Punkt	6
Hallux valgus Großzeh in Schiefelage	7
Die letzte Seite	8

Fotos: daniel.schoenen/photocase.de (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), Bettina Stolze/pixelio (3), Jerzy/pixelio (5), Manfred Gerber/pixelio (6), DAK/Wigger (7), edition-wasser, Elisa Al Rashid/pixelio, Sigrid Rossmann/pixelio (8)

## MIT TAI CHI UND QI GONG MEHR LEBENSQUALITÄT BEI KREBS-ERKRANKUNGEN

Tai Chi und Qi Gong sind alte chinesische Bewegungsmeditationen, die sich positiv auf die Lebensenergien und unsere Gesundheit auswirken. Davon können auch Krebspatienten profitieren, wie eine aktuelle chinesische Metastudie zeigt.

Die Studie wertete 13 wissenschaftliche Untersuchungen an insgesamt 592 Patienten aus, die sich mit dem Einfluss von Tai Chi und Qi Gong auf das Befinden von

Krebspatienten befassten. Die Auswertung brachte erfreuliches zu Tage: Regelmäßiges Üben von Tai Chi oder Qi Gong kann die Lebensqualität bei Krebspatienten deutlich verbessern. Beide Formen der meditativen Heilgymnastik stärken die Immunfunktion und verbessern die Werte des Stresshormons Cortisol im Körper, zudem werden durch die Bewegung Übelkeit und Unwohlsein reduziert.

## AKUPUNKTUR WIRKSAM BEI SCHMERZ

Bei der Behandlung chronischer Schmerzen stellt Akupunktur andere Therapien hinsichtlich Wirksamkeit und Nachhaltigkeit häufig in den Schatten. Diese Tatsache zeigt nun erneut die Auswertung von Daten der Acupuncture Trialists' Collaboration, einer Vereinigung, die sich der Sammlung und Auswertung von Daten aus der Akupunkturforschung widmet.

Die jüngst erstellte Analyse geht zurück auf insgesamt 29 wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Akupunktur bei einer Vielzahl von Schmerzen wie Kopfschmerzen und Migräne, schmerzhaften Gelenkentzündungen sowie bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen.

Die Untersuchung zeigt in beeindruckender Weise, dass die chinesische Therapie den konventionellen Methoden zur Schmerzbehandlung klar überlegen ist.

### QI-GONG-ÜBUNG: DAS INNERE JUWEL BEFREIEN

Mit der Übung lässt sich die in uns liegende Energie voller Weisheit und Liebe öffnen – unser inneres Juwel.



1. Die Hände vor dem Dantien, dem Energiefeld knapp unterhalb des Bauchnabels, über Kreuz halten. Die Handflächen zeigen dabei zum Körper, die Arme sind schön rund. Sie spüren die Energie des Dantien.



2. Tief einatmen und die Hände seitlich im Kreis nach oben führen, die Ellenbogen sind entspannt. Die Hände über dem Kopf zusammenklatschen und sich vorstellen, dass das in einer Schale gefangene Qi befreit wird und hell erstrahlt. Den Blick gerade zum Horizont richten.



3. Ausatmen. Dabei die Handflächen leicht aneinander drücken und am Ren Mai entlang, der Mittellinie des Körpers, nach unten führen. Die Ellbogen zeigen ganz entspannt nach außen. Die Handflächen bei dieser Bewegung so lange wie möglich zusammenhalten.

In unserem nächsten Heft finden Sie die Übung: Die Schwingen des Kranichs öffnen.

Aus: Angelika Volmer: Die sieben Schätze des Inneren Qi. Zu beziehen über [www.japanischemedizin.de](http://www.japanischemedizin.de).

# Raucherentwöhnung

## Die wirklich letzte Zigarette

Durchschnittlich sieben Anläufe braucht ein Raucher, um rauchfrei zu werden. Nur bei einem bis fünf Prozent führen spontane Versuche zu langfristiger Abstinenz. Die Symptome des Entzugs bringen selbst die besten Absichten leicht zu Fall! Hier setzt erfolgreich das NADA-Konzept an, das Akupunktur und Gesprächstherapie verbindet und den Abschied vom Nikotin sanft erleichtert.

**T**hilo B. wirkt entspannt. Er gießt sich Kaffee nach und lehnt sich mit einem zufriedenen Lächeln zurück. „Früher hätte ich mir in diesem Moment eine Zigarette angezündet“, sagt er, „ach, was heißt eine! Eine nach der anderen! Kaffeepause ohne Glimmstängel, das gab's bei mir nicht!“ Der 50-jährige Reisekaufmann aus Hamburg blickt auf eine lange Raucherkarriere zurück: Seit seinem 13. Lebensjahr hatte er regelmäßig geraucht, ab 35 dann immer wieder versucht aufzuhören.

„Länger als zwei Monate habe ich es nie durchgehalten“, erinnert er sich, „nicht zuletzt, weil ich jedes Mal zugenommen habe. Dann habe ich wieder mit dem Rauchen angefangen – das war der bequemste Appetitzügler für mich!“ All das ist für Thilo B. nun Schnee von gestern. Seit sechs Jahren schon ist er Nichtraucher – dick ist er trotzdem nicht.

Dass er, der gut 40 Zigaretten täglich geraucht hat, es schaffte, verdankt er zunächst gesundheitlichen Problemen: „Ich war reichlich angeschlagen damals“, erinnert er sich, „mir war dauernd schwindelig und ich hatte Herzbeschwerden. Heute weiß ich, das war meine Chance!“

Denn zur Abklärung der Kreislaufprobleme hatte ihn sein Hausarzt an eine Internistin überwiesen, die auch Methoden der Chinesischen Medizin und eine spezielle Form der Suchtentwöhnung einsetzt: die Akupunktur nach dem NADA-Protokoll. „Die Ärztin hat mir knallhart gesagt, dass meine Herzprobleme vom Rauchen kommen“, erinnert sich Thilo B.

### Nadeln mindern die Entzugssymptome

NADA wurde 1985 in New York entwickelt und steht für National Acupuncture Detoxification Association (wörtlich etwa „Nationale Organisation für Entgiftung durch Akupunktur“). Das Behandlungskonzept verbindet Ohrakupunktur mit konventionellen psychotherapeutischen Elementen und wurde zunächst vor allem zur Entwöhnung bei Medikamenten-, Opiat- und Alkoholsucht eingesetzt. Bald aber zeigte sich, dass nicht nur hier der Suchthunger, das so genannte Craving, und die Entzugser-

scheinungen reduziert werden, sondern dass sich die Behandlung auch zum Nikotinentzug und bei anderen Suchtformen wie Spiel- oder Internetsucht eignet.

„Egal, um welche Sucht es sich handelt, die Akupunktur ersetzt die Wirkung der Droge – bei Rauchern die des Nikotins!“, erklärt Thilo B.s Ärztin. „Sie mildert die Entzugssymptome wie Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe, Heißhunger, Schweißausbrüche und Schlafstörungen und stärkt außerdem die Stimmung und Motivation.“ Die chinesischen Nadeln helfen also, den zentralen Faktor der Sucht zu entmachten: das nahezu unbezwingbare Verlangen nach einer Zigarette.



Den meisten Rauchern sind die gesundheitlichen Schäden durch Zigaretten bekannt. Dennoch fällt es ihnen schwer, mit dem Rauchen aufzuhören.

## NIE WIEDER SCHWACH WERDEN MIT DEN VIER „A“

NADA-Therapeuten empfehlen, sich auf die folgenden vier „A“ zu besinnen, wenn die eigene Willensstärke ins Schwanken kommt:

**A wie Ausweichen:** rückfallgefährliche Situationen meiden

**A wie Abhauen:** aus der Situation gehen

**A wie Ablenken:** etwas anderes machen, um die Nikotinlust zu vergessen

**A wie Aufschieben:** Atmen, Bewegen, Spazierengehen

Von Spezialisten wird die Sucht als „eine erworbene neurochemische Erkrankung des Gehirns“ gesehen, deren komplexe Zusammenhänge die Hirnforschung immer besser versteht. Kern jeder

Sucht ist dabei die Stimulation des Lustzentrums im Gehirn.

### Der Nikotinrausch entsteht im Gehirn

Psychoaktive Substanzen, also psychisch anregende Stoffe wie Alkohol, Nikotin oder auch Kokain ähneln in ihrer chemischen Struktur dem Botenstoff Dopamin, der im Gehirn für die Weiterleitung von Reizen sorgt. Diese Ähnlichkeit ist fatal, denn sie ermöglicht es Suchtstoffen, ebenso wie Dopamin Nervenzellen zu aktivieren oder zu hemmen und dabei noch zusätzliches Dopamin freizusetzen.

Die Dopaminflut wirkt unmittelbar im Lust- oder Beloh-

nungszentrum des Gehirns und löst hier ein elektrisches Gewitter aus: Rauschhafte, freudige Erregung – die typische Drogenwirkung. Raucher kennen und suchen diesen „Kick“, den vor allem der erste Zug an einer Zigarette bringt. Dabei ist dieser Sturm im Kopf keineswegs nur subjektives Empfinden. Durch bildgebende Verfahren wie die Computertomografie ist er sehr gut darstellbar.

### Das Gleichgewicht der Energien ist gestört

Ganz anders betrachtet die Chinesische Medizin die Suchtmechanismen: Aus ihrer Sicht liegt stets ein Mangel an weiblicher



## Ich kann jetzt besser atmen, riechen, schmecken ...

### Interview

Sabine Behr aus Frankfurt, 46 Jahre, ist dank Akupunktur seit über einem Jahr Nichtraucherin.

#### ? Wie lange haben Sie geraucht?

! 27 Jahre lang, unglaublich aber wahr! Weniger als 20 Zigaretten täglich waren es fast nie, außer wenn ich krank war. In Stressphasen habe ich sogar zwei Schachteln pro Tag geraucht, das ist auch ganz schön ins Geld gegangen. Schon aus finanziellen Gründen habe ich natürlich immer wieder versucht aufzuhören. Ge-klappt hat es aber nie, trotz Nikotinpflaster.

#### ? Wie kamen Sie zur Akupunktur?

! Damit habe ich vorher schon gute Erfahrungen gemacht. Ich bin vor vier Jahren wegen Heuschnupfen und Rückenschmerzen ge-

nadelt worden, das hat mir sehr gut geholfen. Und da hatte ich in meiner Verzweiflung irgendwann die Idee, es auch gegen das Rauchen zu probieren.

#### ? Wie viele Behandlungen haben Sie gebraucht?

! Also, erstmal durfte ich einen Tag vor Behandlungsbeginn nicht mehr rauchen, damit die Akupunktur richtig wirken kann. Das war ganz schön hart! In der ersten Woche bin ich dann dreimal behandelt worden, in den folgenden drei Wochen insgesamt noch siebenmal. Immer ungefähr 20 Minuten lang, am Ohr und an der Außenkante der Hand.

#### ? Und wie war die Wirkung?

! Schon während der ersten Sitzung habe ich mich total entspannt und meine seit Jahren verstopfte Nase war plötzlich frei. Und die Lust auf Zigaretten hat auch sofort nachgelassen. In den ersten beiden Wochen war ich zwar oft müde, aber dann habe ich einen totalen Energieschub bekommen. Ich konnte besser atmen, riechen, schmecken. Ich war in einer Bäckerei und habe plötzlich die verschiedenen Gewürze im Brot und die Butter im Kuchen herausgerochen.

#### ? Und wie haben Sie die Entzugssymptome erlebt?

! Ich habe nur ganz am Anfang ein bisschen Entzug gespürt, war hibbelig und leicht nervös. Die berühmten Heißhungerattacken habe ich sehr gut im Griff gehabt und statt Schokoriegel Cornichons zum Naschen mit

ins Büro genommen. Nur in den Kaffeepausen habe ich öfter mal an eine Zigarette gedacht.

#### ? Wie gefestigt sind Sie heute?

! Absolut bombenfest! Richtig in Versuchung bin ich seit meinem Rauchstopp kein einziges Mal gekommen. Darauf bin ich stolz und ich fühle mich fast ein bisschen überlegen, wenn ich die Raucher um mich herum so beobachte. Die Akupunktur hat mich in der Hinsicht wahnsinnig gestärkt, also psychisch und körperlich. Nie mehr eine Zigarette! Das lohnt sich, ich fühle mich jetzt viel fitter und gesünder, das merke ich gerade beim Sport. Mein Mann und ich gehen ja viel in die Berge, zum Wandern, das macht jetzt viel mehr Spaß als früher.

Yin-Energie und somit ein Überschuss an männlichem Yang zugrunde. „Wir bezeichnen dies auch als kaltes Feuer“, sagt Thilo B.s Therapeutin, „eine Störung der Lebensenergien, die sich in innerer und äußerer Unruhe, in Schlafstörungen und Schwitzen, Haltlosigkeit und Aggressivität, aber auch seelischer und körperlicher Erschöpfung äußert!“

Um die Lebensenergien wieder zu normalisieren, macht das NADA-Konzept für die Behandlung klare Vorgaben: Die Akupunktur zur Raucherentwöhnung findet stets in der Gruppe statt, grundsätzlich sind sechs Sitzungen vorgesehen, die 30 bis 45 Minuten dauern. Genadelt werden fünf Suchtpunkte an beiden Ohren, also Punkte, die vegetativ ausgleichend, seelisch beruhigend, schmerzlindernd und entgiftend wirken.

Zusätzlich harmonisiert der muskelentspannende Effekt den gestressten Organismus und erleichtert den Tabakentzug. Und doch reicht Akupunktur nicht allein, so Thilo B.s Ärztin:

„Akupunkturnadeln sind keine Zaubernadeln! Zur NADA-Behandlung gehören deshalb auch therapeutische Gespräche sowie Ernährungs- und Bewegungsberatung. Voraussetzung für den Erfolg ist aber immer die eigene Motivation.“

#### Wer aufhören will, muss sich genau beobachten

Um diese Motivation zu stärken, wird bei der Raucherentwöhnung nach NADA vor allem die Achtsamkeit für Situationen geschult, in denen die Rückfallgefahr sehr hoch ist, zum Beispiel auf Partys. Überdies werden Strategien zur Vorbeugung einer Gewichtszunahme besprochen, dem am meisten gefürchteten Stolperstein bei der Nikotinentwöhnung. Im Mittelpunkt der Rückfallprävention stehen also einerseits Ernährungs- und Bewegungstipps, andererseits wird die Selbstbeobachtung trainiert.

Wie ist mein Rauchverhalten? Wann greife ich bevorzugt zur Zigarette? Welche Situationen habe



Die Zigarette zum Kaffee – wer mit dem Rauchen dauerhaft aufhören will, muss alte Verhaltensmuster durchbrechen.

ich nicht im Griff? Die Betroffenen sollen mehr Wissen über ihre Verhaltensmuster erwerben und neue Alltagsrituale erlernen – beides hilft ihnen, standhaft zu bleiben. Dafür ebnet die Ohrakupunktur nach NADA den Weg: Sie stärkt die Yin-Energien und hilft den Betroffenen dadurch, Probleme und Stress strukturiert und konzentriert anzugehen, ohne sich an Zigaretten klammern zu müssen.

Thilo B. gelang es auf diesem Weg von den Zigaretten loszukommen. Schon nach zwei Akupunktursitzungen hatte er den Suchthunger im Griff. Trotzdem nahm er an jeder weiteren Gruppensitzung teil. „Ich wusste genau, ich schaff’ es jetzt oder nie“, erinnert sich der frühere Kettenraucher. Dank der Behandlung habe er es sich angewöhnt, spazieren zu gehen oder sonst aktiv zu werden, wenn ihn das Verlangen nach einer Zigarette oder nach Süßigkeiten überkommt. „Ich habe gelernt, dass ich dann einfach raus muss, mich ablenken, mich bewegen. Das vertreibt den inneren Schweinehund, den es nach einer Zigarette gelüftet.“ Inzwischen gerate er allerdings kaum noch in solcherlei Versuchung. Selbst bei einem Glas Wein nicht, das früher immer mit Rauchen verbunden war. „Das ist passé!“, sagt Thilo B. „Ich habe alles unter Kontrolle!“ ■

## GANZHEITLICH GEGEN DAS VERLANGEN

Ohrakupunktur stellt einen ganzheitlichen Ansatz zur Raucherentwöhnung dar und bezieht sowohl seelische als auch körperliche Aspekte der Nikotinabhängigkeit ein. Sie hilft dabei,

- den Körper zu entgiften und zu reinigen,
- die Schleimhäute zu regenerieren,
- den Suchtdruck zu nehmen,
- Leber, Nieren und Lunge zu aktivieren,
- den Geruchssinn neu zu beleben,
- den Kreislauf zu stabilisieren,
- einer Gewichtszunahme vorzubeugen,
- Entzugserscheinungen zu mindern.

Viele Raucher berichten zudem über eine weitere interessante Wirkung der Akupunkturnadeln: ein pelzig-mehliges Gefühl auf der Zunge, unmittelbar nach der Akupunktursitzung. Der Gedanke an eine Zigarette wird dadurch als sehr unangenehm empfunden – eine Erfahrung, die das Gehirn speichert und so den Entschluss stärkt, Nichtraucher zu werden.

Ohrakupunktur ist kaum spürbar und normalerweise nicht schmerzhaft. Bei Personen mit ausgeprägter Angst vor dem Stechen können auch kleine Magnete aufgeklebt werden, die die Nadeln ersetzen.

# Serie: Grundlagen der Akupunktur

## Nadeln am wunden Punkt

Sie stecken hinter bis zu 95 Prozent aller Schmerzen des Bewegungsapparats, besonders des Rückens: myofasziale Triggerpunkte. Mediziner verstehen darunter druckempfindliche Verhärtungen der Skelettmuskulatur, die an anderen Stellen im Körper Schmerzen auslösen können. Die tastbaren Verhärtungen haben unterschiedliche Ursachen – eine wirksame Therapie ist in allen Fällen die Triggerpunkt-Akupunktur.



Auch im Bereich des unteren Rückens befinden sich Triggerpunkte, die in andere Regionen ausstrahlen.

**M**orgens war es am schlimmsten: Peter M. konnte seine Finger kaum bewegen, geschweige denn beugen. Die Gelenke waren steif, geschwollen und taten weh – seit über einem Jahr bereits. Immer mehr belastete die Polyarthrose der Finger, eine entzündlich-schmerzhaft abnutzende Fingerendgelenke, den Münchener Architekten im Alltag. Der

Arzt behandelte den 51-Jährigen mit Kortisonspritzen direkt in die Fingergelenke. Die halfen zwar, doch immer nur für kurze Zeit. „Außerdem waren die Spritzen sehr schmerzhaft!“, berichtet Peter M. und klagt zudem über die Nebenwirkungen des Kortisons. Auf Empfehlung einer Bekannten suchte er schließlich einen Arzt für Physiotherapie und Schmerztherapie auf, der ihn mit Triggerpunkt-Akupunktur behandelte.

„Hätte ich das nur schon früher gemacht!“, bedauert der Münchner, denn unmittelbar nach der ersten Behandlung konnte er seine Finger wieder schmerzfrei bewegen. Ein Wunder? „Nein!“, lacht der Arzt. „Ich habe die Triggerpunkte zwischen den Mittelhandknochen genadelt, eine Behandlung deren Wirkung meist lange anhält, und das oft schon nach ein bis drei Nadelungen!“

Myofasziale Triggerpunkte gehören zu den häufigsten Ursachen für Schmerzen an Gelenken, Muskeln und Sehnen. Dabei handelt es sich um tastbare, bei Druckschmerzende Verhärtungen durch anhaltende Verspannungen. Sie können durch Überlastung, Verletzungen, hormonellen Störungen oder Muskelschwäche entstehen und strahlen Schmerzen in andere Gebiete, so genannten Übertragungszonen aus.

### Akupunktur löst den Schmerz

So ist etwa ein Triggerpunkt im Schulterhebe- und Armhebermuskel oft Auslöser von Schmerzen im Schläfenbereich. Triggerpunkte der Gesäßmuskulatur übertragen den Schmerz oft auf die Rückseite des Oberschenkels, was leicht mit einem Ischiassyndrom verwechselt wird. „Myofasziale Schmerzzustände können viele neurologische und orthopädische Krankheitsbilder imitieren“, sagt Peter M.s Arzt, „jeder Muskel hat da sein spezifisches Übertragungsschmerzmuster!“

Die Therapie der Triggerpunkte zielt auf die Entspannung der kontrahierten Muskelfasern ab. Als effektive Methode hat sich hier die Akupunktur erwiesen. Anders als in der Schulmedizin werden keine Medikamente gespritzt, daher wird diese Form der Akupunktur auch als Dry Needling bezeichnet. Denn Studien zeigen: Die Wirkung geht allein vom Stechen der Triggerpunkte aus – bei Peter M. bereits nach der ersten Behandlung. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr zur Klassischen Chinesischen Akupunktur.

### TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR GEGEN VERSPANNUNGEN

Die Triggerpunkt-Akupunktur ist eine noch relativ junge Methode zur Behandlung der verdickten und schmerzhaften Muskelfasern. Der Therapeut diagnostiziert Triggerpunkte anhand folgender Kriterien:

- Bei Druck auf den verhärteten Muskel antwortet dieser mit einem typischen Zucken, der lokalen Zuckungsreaktion.
- Der Patient leidet unter Schmerzen,

die für die Ausstrahlung eines bestimmten Triggerpunkts charakteristisch sind. Bei Druck auf den verdickten Muskel werden Schmerzen in der Übertragungszone ausgelöst.

Mit den Akupunkturadeln sticht der Therapeut direkt in die Triggerpunkte und löst so die Muskelverhärtung. Gelegentlich tritt anschließend ein lokales Hämatom auf oder eine Art Muskelkater, der bis zu fünf Tage andauern kann.

# Hallux valgus

## Großzeh in Schiefelage

Wenn der Schuh drückt, steckt oft ein Ballenzeh dahinter, medizinisch als Hallux valgus bezeichnet. Diese Fehlstellung des Großzehengrundgelenks ist besonders bei Frauen über 40 so häufig, dass sie mittlerweile als Volkskrankheit gilt. Ursachen sind eine angeborene Bindegewebschwäche in Verbindung mit anderen Faktoren. Therapiert wird mit orthopädischen Maßnahmen und Methoden der Chinesischen Medizin.



**Barfußlaufen** kräftigt die Fußmuskulatur und hilft, Fehlstellungen am Fußballen zu vermeiden.

**E**rträglich waren Petra G.'s Schmerzen nur, wenn sie weiche und etwas zu große Turnschuhe trug, die nicht auf den Ballen am Fuß drückten. Schmale oder gar Stöckelschuhe waren tabu, denn schon die leichteste Berührung an dem verkrümmten Gelenk tat weh. „Das musste ausgerechnet mir passieren!“, sagt die 42-Jährige, „wo ich doch hohe Absätze so liebe!“

Auch größere Belastungen des Fußes wie etwa beim Joggen oder Wandern waren nicht mehr möglich. „Ich hatte Angst, dass ich irgendwann nicht mal mehr spazieren gehen kann!“, sagt Petra G. Sie wandte sich an einen Orthopäden, der auf Fußkrankheiten spezialisiert ist und auch alternative Heilmethoden einsetzt. „Das Hallux-Problem“, so der Arzt, „beginnt stets in den Mittelfußknochen. Hier liegen die Keilbeine, kleine Knöchelchen, die im gesunden Fuß ein stabiles Gewölbe bilden. Sinkt dieses ab, verbreitert sich der Ballenbereich, die Sehnen am Großzeh werden zu kurz, der Großzeh krümmt sich Richtung Fußaußenkante!“ Ursache des Absinkens sei weniger der Verschleiß von Knochen und Gelenken, sondern primär eine Schwäche der Fuß- und besonders der Ballenmuskulatur.

Frauen leiden neunmal häufiger unter einem Hallux valgus als Männer. Grund sind häufig Schuhe, die den Ballenzeh begünstigen können: Spitze Schuhe mit hohen Absätzen verstärken den Druck auf den Vorfuß und führen so zur Fehlstellung des Zehs.

### Mit Tai Chi die Haltung verbessern

Zudem haben Frauen meist ein schwächeres Bindegewebe als Männer, die Spannung im Fußgewölbe ist dann vermindert. Frauen ohne diese angeborene Schwäche tragen oft jahrelang High Heels ohne Probleme.

Nicht jeder Hallux valgus verursacht Schmerzen, für viele Frauen ist der Ballenzeh lediglich ein Schönheitsproblem. Bei ande-

ren freilich kommt es durch die chronische Fehlbelastung zu einer Entzündung des Schleimbeutels am Großzehgelenk. Außerdem wird oft der Gelenkknorpel zerstört und eine Arthrose entsteht. Je nach Schweregrad der Deformierung wird operativ oder konservativ behandelt. Durch Schienen oder Einlagen kann die Großzehe wieder in ihre normale Position gebracht werden.

Petra G.'s Orthopäde setzte auf ein Training der Fußmuskulatur, kombiniert mit entzündungshemmenden Mitteln sowie einer Haltungskorrektur durch Tai-Chi-Übungen. Dazu bekam sie Tuina-Massagen, um die Muskeln zu lockern und den Qi-Fluss positiv zu verändern. Heute ist sie nahezu schmerzfrei. ■

## TRAINING FÜR FITTE FÜSSE

Betroffene können auch selbst durch Zehengymnastik und Fußmuskulaturtraining aktiv werden. Fußgymnastik stärkt die Muskeln bei beginnendem Hallux Valgus.

### Rollen eines kleinen Balls

Einen kleinen Ball (zum Beispiel einen Golf- oder Tischtennisball) auf eine harte Unterfläche legen. Im Sitzen den Ball unter der nackten Fußsohle zwei Minuten hin und her bewegen. Stärkt die

Muskeln und massiert die Fußreflexzonen.

### Greifen runder Gegenstände

Murmeln auf den Boden legen. Mindestens zehn bis 20 Stück mit dem Fuß greifen und in ein Gefäß bringen.

### Barfußlaufen

Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur und verbessert die Zehenstellung.

## KLIMAWANDEL DER POSITIVEN ART

Zimmerpflanzen sind dekorativ und verschönern das Heim. Doch sie tragen auch beachtlich zum guten Raumklima bei. So filtern Grünpflanzen Schadstoffe aus der Luft: Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Zimmerpflanzen sogar gefährliche Giftstoffe wie Formaldehyd, Benzole, Trichloräthylen und selbst Nikotin und andere Gifte im Zigarettenrauch abbauen, umwandeln oder in ihren Blättern einlagern können. Als besonders effizient haben sich hier Ficus, Grünstilbe und Efeutute erwiesen.

Außerdem sind Zimmerpflanzen regelrechte Staubfänger. Feuchtigkeit und gasförmige Schadstoffe verbinden sich mit dem Staub in der Raumluft. Das Ganze sinkt ab einer Raumfeuchtigkeit von 35 Prozent auf die Pflanzenblätter ab. Von diesen kann und sollte der Staub mitsamt den darin gebundenen Stoffen dann regelmäßig abgewischt werden. Das Abstauben gehört

quasi zur Gesundheitspflege der Pflanzen und ermöglicht es ihnen, weiterhin ungehindert Sauerstoff zu produzieren. Über Spaltöffnungen in den Blättern wird Kohlendioxid aus der Luft gezogen, zugleich aber Sauerstoff abgegeben. Sind die Öffnungen in den Blättern



Zimmerpflanzen wie Hibiskus beeinflussen das Wohnklima positiv.

durch Staub verstopft, ist sozusagen die Atmung behindert.

Doch die grünen Helfer können noch mehr: Zimmerlinde, Banane oder Hibiskus dienen als Luftbefeuchter. Andere werden in Büros gar als Schalldämpfer zwischen den Schreibtischen eingesetzt: je größer die Blätter, desto besser.



## AROMEN FÜR 1001 GERICHT: ORIENTALISCHE GEWÜRZE

Sie sind das gewisse Etwas im Essen, verleihen ihm Charakter und Temperament: Zimt, Kardamom, Anis & Co. Die Gewürze des Orients wurden einst wie Schätze gehandelt und sind auch heute noch unverzichtbar.

Gesund sind die würzigen Kostbarkeiten zudem: Die scharfen Samen der Kardamom-Staude wirken anregend,

die ätherischen Öle des süßlichen Sternanis helfen bei Verdauungsproblemen. Heilkraft steckt auch in Koriandersamen und Zimt: Die Einen wirken entzündungshemmend, der Andere kann nachweislich den Blutzucker senken. Aus chinesischer Sicht stärken Orientgewürze insbesondere das Qi von Milz und Magen.

### ORIENTALISCHER GEWÜRZREIS

Rezept für 4 Portionen

200 g Langkornreis  
 ½ l Gemüsebrühe  
 50 g Butter  
 2 Kapseln Sternanis  
 1 große Zimtstange  
 4 EL Olivenöl  
 1 getrocknete Chilischote (ohne Kerne)  
 2 TL Fenchelsaat  
 2 TLK Korandersaat  
 5 Kardamomkapseln

Koriander, Fenchel, Chili und Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl erhitzen, Gewürzmischung mit Zimtstange und Sternanis darin auf mittlerer Hitze kurz anrösten. Reis dazugeben und kurz anbraten. Heiße Gemüsebrühe zugießen, alles aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt 20 bis 25 min quellen lassen. Zum Schluss die Butter unter den Reis heben. Der Gewürzreis passt besonders gut zu gedünstem Seefisch.

## Akupunkturmagazin

**HERAUSGEBER:** Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)

**VERLAG:** **publimed** Medizin und Medien GmbH, Paul-Heys-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, [akumag@publimed.de](mailto: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](mailto:dm@druckmedien.de)

**KONZEPT:** Schreiber & Partner Verlagsberatung, München

[schreiber@verlagsberatung.de](mailto: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

### Meister der Entspannung

Der Punkt KG 17 liegt in der Mitte des Brustbeins etwa auf Höhe der vierten Rippe von unten und reguliert das Qi in der Brust, unterstützt Herz und Lunge, aber auch bei Stillenden die Milchbildung. Dabei löst er körperliche und seelische Blockaden wie Schlafstörungen oder Traurigkeit.

Seine Massage wirkt bei Asthma, Husten und spastischer Bronchitis, auch im Akutfall: Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände auf das Brustbein legen, mit leichtem Druck in beide Richtungen hin zur Brust ziehen. Massage mehrmals wiederholen.

