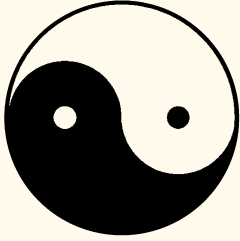


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



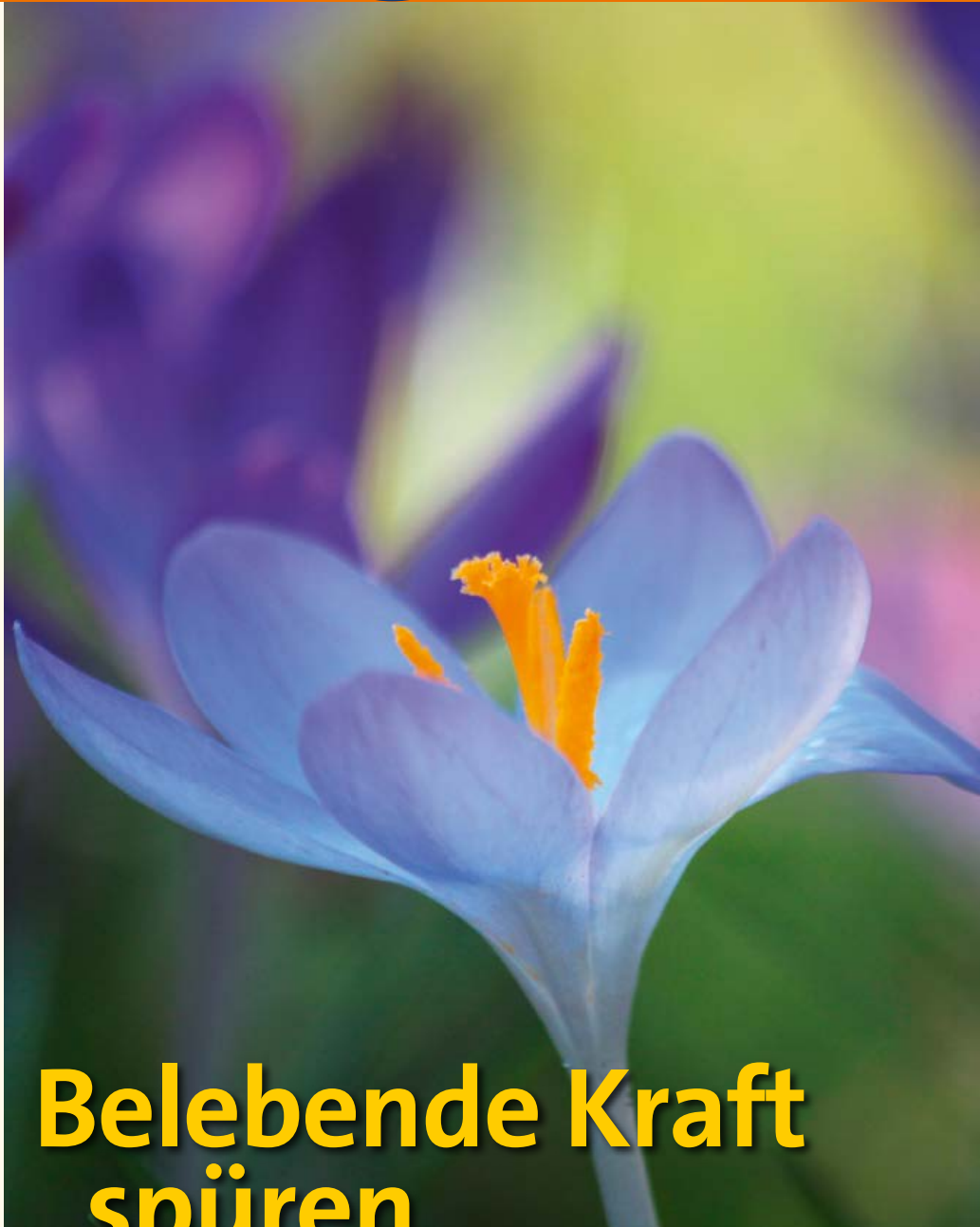
*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

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!



Belebende Kraft spüren

- **Kniegelenksarthrose**
Kein Schritt ohne Schmerzen
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Bärlauch – mehr als lecker
- **Sodbrennen**
Feuer in der Speiseröhre

AKUPUNKTUR BEI NERVENSCHMERZEN HOCHWIRKSAM

Das Karpaltunnelsyndrom, eine schmerzhafte Nervenkompression im Bereich der Handwurzel, wird konventionell mit einer nachts zu tragenden Schiene oder einem Stützverband sowie mit Schmerzmitteln behandelt. Iranische Forscher untersuchten nun in einer Studie mit 50 Patienten, ob Akupunktur genauso wirksam ist wie Analgetika und diese eventuell ersetzen kann.

Alle Studienteilnehmer trugen für die Dauer der Studie nachts eine Handorthese, zusätzlich erhielt die Hälfte der Patienten zehn Tage lang

eine hohe Dosis eines Schmerzmittels, die andere Hälfte wurde einen Monat lang zweimal wöchentlich akupunktiert. Nach vier Wochen waren die Beschwerden in beiden Gruppen stark zurückgegangen, die genadelten Patienten berichteten allerdings über eine noch deutlichere Besserung in Bezug auf Schmerzen, Taubheitsgefühle sowie nächtliches Kribbeln und damit verbundene Schlafstörungen. Elektrodiagnostische Untersuchungen bestätigten diesen Vorteil der akupunktierten Patienten gegenüber jenen mit Schmerzmitteln.

	Seite
Aus der Forschung	2
Kniegelenksarthrose Kein Schritt ohne Schmerzen	3
Serie: Kräuter in der TCM Bärlauch – mehr als lecker	6
Sodbrennen Feuer in der Speiseröhre	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Pixabay (Titel), InnerVisionPRO/BigStock (3), Pixabay (6, 8), Techniker Krankenkasse (7), Rainer Sturm/pixelio, edition-wasser (8)

TAI CHI STÄRKT HERZ UND KREISLAUF

Eine amerikanische Studie widmete sich der Frage, ob regelmäßiges Praktizieren der Heilgymnastik Tai Chi das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. 63 Frauen im Alter zwischen 35 und 50 Jahren mit erhöhtem Risiko für koronare Erkrankungen nahmen daran teil.

Eine Gruppe nahm acht Wochen lang einmal pro Woche an einem einstündigen Tai-Chi-Kurs teil und übte täglich 15 Minuten zuhause. Die Kontrollgruppe erhielt keinerlei Behandlung. Bei Behandlungsende nach zwei Monaten konnten sich die Tai Chi praktizierenden Frauen über einen signifikanten Rückgang ihrer Müdigkeit sowie bestimmter entzündungshemmender Faktoren im Blutbild freuen, die mit einem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen.

NADELN GEGEN INKONTINENZ

Eine norwegische Pilotstudie untersuchte die Wirkung von Akupunktur bei Inkontinenz und verglich diese mit Physiotherapie. 34 an Inkontinenz leidende Frauen wurden für die Studie drei Gruppen zugeteilt: Gruppe A erhielt zwölfmal Akupunktur, Gruppe B ebenso oft Beckenbodentraining und die Frauen der Kontrollgruppe C wurden auf eine Warteliste gesetzt.

Zu Beginn der Studie sowie nach zwölf Wochen wurden die klinischen Symptome anhand eines spezifischen Fragebogens beurteilt. Bei Studienende zeigte sich, dass sich im Vergleich zu den Gruppen B und C bei den akupunktierten Frauen die Inkontinenzwerte signifikant verbessert hatten.

FÜR SIE GELESEN

DIE WECHSELJAHRE ALS ZEIT DER REIFE VERSTEHEN



Andrea A. Kaffka:
Wechseljahre, Wandlungsjahre.
Joy Verlag, 2012. 19,95 €.
ISBN: 978-3-928554-48-0

„Die Wechseljahre müssen weder eine schwierige, noch eine unangenehme Erfahrung sein“, so die in chinesischer Medizin ausgebildete Psychotherapeutin Andrea A. Kaffka in ihrem Buch über die Wechseljahre. Doch verbreitete Halbwahrheiten rund um die körperlich-seelischen Vorgänge bei Frauen zwischen Anfang 40 und Ende 50 erschweren es, diese wichtige Phase konstruktiv zu erleben.

Indem Kaffka das Phänomen aus schulmedizinischer wie auch aus Sicht der chine-

sischen Frauenheilkunde genau erklärt, entmystifiziert sie die Wechseljahre. Begriffe wie Prä-, Peri- oder Postmenopause definiert die Autorin ebenso klar wie die Hormonprozesse des weiblichen Zyklus. Besonders ausführlich widmet sie sich den hormonellen, seelischen und sozialen Veränderungen sowie den energetischen Disharmonien der Lebensmitte.

Wechseljahre sind eine Zeit der Reife, so Kaffka, keine Krankheit. Die Symptome seien „stets Ausdruck von

energetisch-körperlichen Störungen, die bereits vorher bestanden haben und durch die labile Hormonsituation stärker spürbar werden.“ Den Einsatz von Hormonen schließt Kaffka nicht kategorisch aus, stellt aber dessen Selbstverständlichkeit in Frage. Sie zeigt, dass Hitzewallungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden sehr gut mit Akupunktur, Kräutertherapie, Phytohormonen oder Ernährungsmaßnahmen gemäß der Chinesischen Medizin behandelbar sind.

Kniegelenksarthrose

Kein Schritt ohne Schmerzen

Intakte Kniegelenke sind enorm wichtig für unsere Mobilität und damit auch für unsere Lebensqualität. Bei anhaltenden Knieschmerzen sollte man daher nicht lange abwarten und schnell ärztliche Hilfe suchen – es könnte eine Arthrose dahinter stecken. Ein solcher Gelenkverschleiß ist zwar nicht heilbar, frühzeitig behandelt kann ihr Verlauf aber verlangsamt werden. Die Akupunktur kann die Therapie nachhaltig unterstützen.

Ich bin wirklich froh, dass ich mich nicht unters Messer gelegt habe," sagt Thomas B. Seit ihm die von verschiedenen Ärzten empfohlene Knieoperation unter anderem dank einer Akupunkturbehandlung erspart blieb, schwört der Landwirt aus Rosenheim auf die chinesische Methode. Dabei war er anfangs eher pessimistisch, denn seine Kniebeschwerden hatten sich trotz unterschiedlichster Therapien nicht gebessert.

Vor drei Jahren fing alles an: Thomas B. bekam schwer zu lokalisierende Schmerzen im Knie. „Die Beschwerden sind immer schlimmer geworden“, erinnert sich der heute 56-Jährige, „vor allem die ersten Schritte am Morgen waren eine Qual.“ Bald konnte Thomas B. kaum noch in die Hocke gehen, da das rechte Knie geschwollen und dessen Beweglichkeit eingeschränkt war.

Der Röntgenbefund zeigte eine fortgeschrittene Gonarthrose, eine deutliche Abnutzung des Kniegelenks mit Knorpelverschleiß und schmerzhaft-entzündlichen Prozessen. „Viel zu früh für mein Alter“, sagt der Landwirt, „das verdanke ich der Arbeit auf dem Hof, aber auch meinem damaligen Übergewicht.“

Angesichts des gravierenden Knorpelschadens schlug Thomas B.s Orthopäde eine Knorpeltransplantation vor. Bei diesem Eingriff, der im Rahmen einer Arthroskopie, einer Spiegelung des Kniegelenks stattfand, wurde ein Stück vom Gelenkknorpel aus dem Knie entnommen, um daraus Knorpelzellen anzuzüchten. Nach einigen Wochen wurde die so gewonnene Knorpelmasse wieder in das Kniegelenk eingebracht – eine für Patienten bis etwa 55 Jahre geeignete Methode, die Schäden im Kniegelenk reparieren kann. Bei Thomas B. allerdings zeigte sie wenig Wirkung. Die Schmerzen blieben.

Überlastung schädigt den Knorpel

Die Kniearthrose ist eine der häufigsten Formen von Gelenkabnutzung. Sie hat degenerative oder mechanische Ursachen, wobei natürliche Alterungsprozesse sowie Veranlagung an erster Stelle stehen. Mediziner unterscheiden zwischen primären, also genetisch oder altersbedingten, und sekundären Arthrosen. Bei letzteren geht der Verschleiß des Gelenkknorpels auf eine chronische Überbelastung zurück, insbesondere aufgrund von Übergewicht,

dauernder Überlastung beim Sport oder bei der Arbeit, Fehlstellungen wie X- oder O-Beine oder einem Unfalltraumata wie Frakturen oder Verletzungen der Bänder.

Nicht immer folgen Beschwerden

Durch ständige Über- oder Fehlbelastung des Gelenks kommt es zu einer fortschreitenden Zerstörung des schmerzunempfindlichen Gelenkknorpels, worin die eigentliche Ursache jeder Arthrose liegt. Da der „ausgedünnte“ Knorpel seine Stoßdämpferfunktion nicht mehr richtig erfüllt, reiben die knöchernen Gelenkteile nun ohne schützenden Puffer aufeinander und nutzen sich immer mehr ab. Die Folge ist eine chronische Infektion, die ihrerseits das Gelenk weiter schädigt und die Beschwerden verschlimmert.

Die Entzündung verstärkt den Knorpelabbau, bewirkt eine Schwellung des Knies und beschleunigt das Fortschreiten der Arthrose schubartig.

Ist der Gelenkknorpel durch Überlastung oder Verletzungen geschädigt, führt dies oft zu einer schmerzhaften Arthrose.



Die Symptome sowie der Krankheitsverlauf einer Kniearthrose können sehr unterschiedlich sein. Typisch für das Anfangsstadium sind vor allem morgendliche Anlaufschmerzen. Ein Gelenk mit beginnender Arthrose braucht einige Schritte, um sich „warmzulaufen“. Nach wenigen Minuten verschwindet dieser Schmerz wieder. Außerdem treten folgende Symptome auf:

- diffuse Knieschmerzen,
- zunehmende Versteifung,
- Schwellung und Erwärmung des Gelenks,
- Schmerzen hinter der Kniescheibe, vor allem bei längerem Sitzen,
- Wetterfühligkeit im Knie, vor allem Kälteempfindlichkeit,
- häufiges Gelenkknacken,
- Verstärkung von X- und O-Fehlstellungen des Knies,
- Schmerzen beim Treppensteigen und Beugen der Knie.

Viele Patienten haben selbst bei fortgeschrittenen Knorpelschäden keine Beschwerden und können das Knie schmerzfrei belasten, ja sogar Sport betreiben, da der Knorpel keine Nervenzellen enthält und es bei manchen Menschen erst dann zu Beschwerden kommt, wenn der Defekt bis zum Knochen reicht.

Arthrose-Behandlung – je früher, desto besser

„Bei der Kniearthrose gilt unsere Aufmerksamkeit zunächst dem Knorpelverschleiß“, so Thomas B.s Orthopäde, „doch die Erkrankung betrifft das gesamte Kniegelenk, also auch Knochen, Meniskus und Bänder.“ Denn durch Überlastung, Stoffwechselprobleme oder eine traumatische Schädigung können diese Strukturen zur Instabilität des Kniegelenks führen. Knorpeldefekte entstehen

häufig auch durch Meniskus- oder Kreuzbandschäden. Ein Riss am vorderen Kreuzband erhöht das Risiko, innerhalb von zehn Jahren eine Arthrose zu entwickeln, um 50 Prozent!

„Meniskus­schäden wirken sich sehr nachteilig auf das Knie aus und verschlechtern die Aussichten auf eine gelenkerhaltende Therapie“, so der Orthopäde. Bei anhaltenden Schmerzen und einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks sollte daher unbedingt frühzeitig ein Facharzt aufgesucht werden, um das Voranschreiten der Arthrose zu verhindern.

Es gibt keine ursächliche Therapie

Arthrosen sind bislang nicht heilbar. Die Schulmedizin zielt auf symptomatische Maßnahmen zur Linderung der Schmerzen, zur Hemmung entzündlicher Vorgän-



Medikamente musste ich erst gar nicht nehmen

Interview

Elke Horn, 32 Jahre alt, kann dank Akupunktur wieder schmerzfrei joggen.

Wie fing das mit Ihren Kniebeschwerden an?

Das erste Mal habe ich es beim Jogging bemerkt, das war so vor ungefähr einem halben Jahr. Plötzlich hatte ich während des Laufens Schmerzen in beiden Knien. Zuerst dachte ich, ich hätte mich übernommen und habe mit dem Jogging eine Weile pausiert. Es wurde auch besser, aber sobald ich wieder mit dem joggen angefangen habe, hat es wieder weh getan. Schließlich habe ich sogar beim normalen Gehen starke Schmerzen gehabt.

Waren Sie bei einem Facharzt?

Ich bin natürlich zum Orthopäden gegangen. Er hat Röntgenbilder von der Hüfte und den Beinen gemacht und Gott sei Dank ist alles ok, es wurde allerdings eine leichte X-Stellung der Beine festgestellt. Der Arzt hat mir dann erklärt, dass diese Fehlstellung zu einer falschen Belastung und zu schmerzhaften Muskelverhärtungen führt.

Welche Behandlung haben Sie bekommen?

Der Arzt hat mich sofort zur Akupunktur geschickt.

Ich war sehr skeptisch und habe gefragt, ob es denn keine Spritzen gegen meine Beschwerden gibt oder ob Einlagen Sinn machen. Er meinte, Einlagen seien nicht das Richtige und Spritzen könne man immer noch geben, falls die Akupunktur nicht wirkt. Im Gegensatz zu mir war mein Arzt sehr zuversichtlich, dass die Nadeln mir helfen würden.

Hat die Akupunktur zu einer Besserung geführt?

Ja, auf alle Fälle. Zunächst waren zehn Behandlungen geplant, nach der fünften haben sich meine Beschwerden schlagartig gebessert und nach der siebten wollte ich schon wieder joggen, aber mein Arzt hat mir ab-

geraten. Insgesamt habe ich wegen der doch sehr starken Muskelverhärtung 15 Behandlungen gebraucht, jeweils zwei pro Woche. Ich habe richtig gespürt, wie sich die Muskeln durch die Akupunktur lockern und der Schmerz zurückgeht.

Haben Sie noch weitere Maßnahmen ergriffen?

Ich mache jetzt zusätzlich Muskelaufbau und achte darauf, beim Joggen nicht zu übertreiben. 25 Minuten Laufen ist gerade mein Limit und ich bin happy, dass das wieder schmerzfrei möglich ist! Medikamente musste ich erst gar nicht nehmen, die Besserung ist allein durch die Akupunktur gekommen.

KNIEARTHROSE: VIEL BEWEGEN, WENIG BELASTEN

Arthrose ist nicht heilbar, aber man kann ihrem Fortschreiten durch die Kräftigung der Muskeln und mit bestimmten Verhaltensweisen entgegenwirken:

- **Übergewicht abbauen:** Übergewichtige erhalten durchschnittlich zwölf Jahre früher eine Knieprothese als Normalgewichtige. Jedes Kilo zählt!
- **Sport treiben mit wenig Last auf die Gelenke:** Die

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfiehlt Gymnastik, Radfahren, Walking, Schwimmen, Skilanglauf. Diese fördern den Stoffaustausch im Gelenkknorpel bei geringer Stoßeinwirkung. Ein guter Stoffwechsel im Gelenk beugt Arthrose vor. Sportarten wie Squash, Fußball oder Badminton sind zu meiden.

- **Immer wieder bewegen:** Auch im Büro die Beine ausstrecken, umhergehen, nicht immer in derselben Position verharren.
- **Alkohol und Nikotin vermeiden:** Was Gift für die Körperzellen ist, schadet auch dem Knie. Die Gelenke bleiben ohne diese Gifte länger gesund.
- **Früherkennung der Arthrose:** Bestehen Anlauf- oder gar Ruheschmerzen?

Unbedingt die Ursachen beim Arzt frühzeitig abklären.

Unwillkürlich nehmen die meisten Menschen mit Kniearthrose bei Schmerzen eine Schonhaltung ein. Dadurch verspannt sich die Muskulatur am Kniegelenk und der Muskel verkürzt sich, was zu einer weiteren Fehlbelastung führt. Das Motto lautet daher: Viel bewegen, aber wenig belasten.



ge sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit. Eingesetzt werden vor allem schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, also nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) und Kortisoninjektionen in das Knie. Physiotherapie mit Wärme- oder Kältebehandlung sowie Moorpackungen und TENS-Elektrotherapie (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) helfen zusätzlich.

Ist die Arthrose zu weit fortgeschritten, hilft oft nur noch ein operativer Eingriff. Arthroskopische Eingriffe zur Knorpelglättung oder Knorpeltransplantation werden inzwischen auch ambulant durchgeführt. Bleiben alle diese Maßnahmen erfolglos, wird ein künstliches Kniegelenk eingesetzt.

Auch Thomas B. wurde zu einem neuen Kniegelenk geraten. „Die Operation hat mir Angst gemacht. Ich wollte sie unbedingt

vermeiden“, sagt der Landwirt. Trotz anfänglicher Bedenken entschied er sich für eine ambulante Reha-Maßnahme in einem Schmerztherapie-Zentrum. Hier bekam Thomas B. erstmals auch Akupunktur. „Ich habe schnell gemerkt, dass die Nadeln mir tatsächlich helfen.“

Die Kombination von Maßnahmen hilft am besten

Parallel zur Akupunktur stellte Thomas B. seine Ernährung um und begann nach Besserung der Kniebeschwerden mit leichtem Sport. Schon nach sechs Akupunktursitzungen konnte er deutlich besser gehen, da nicht nur die Knieschmerzen nachließen, sondern sich auch die Gelenksteifigkeit besserte. Nach insgesamt 14 Behandlungen und einer deutlichen Gewichtsabnahme war er beschwerdefrei.

Die hervorragende Wirkung der Akupunktur bei chronischen Knieschmerzen ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien zweifelsfrei belegt. Die chinesische Heilmethode erspart neben der Schmerzreduktion und der Besserung der Gelenkfunktion Betroffenen auch die Nebenwirkungen einer langfristigen Therapie mit Schmerzmitteln.

Akupunktur löst den Energiestau

Genadelt werden nicht nur Punkte am Knie, sondern auch im Bereich der jeweils geschwächten Energieleitbahn, also etwa an der Hand, am Bauch, am Kopf sowie am anderen Bein. Dadurch werden gestörte oder blockierte Energien des Körpers wieder in einen regelmäßigen Fluss gebracht und so die Heilung gefördert.

„Bei mir hat die Kombination aus Schmerzmitteln, Lebensumstellung und Akupunktur geholfen. Aber das ist sicher von Patient zu Patient unterschiedlich“, glaubt Thomas B. Um den Therapieerfolg zu erhalten, geht der Landwirt seither einmal pro Woche zur Wassergymnastik, um die Beweglichkeit seines Kniegelenks zu trainieren. Heute, zwei Jahre nach der Reha-Maßnahme, ist er immer noch beschwerdefrei. ■

KRANKENKASSEN ZAHLEN DIE AKUPUNKTUR

Bei chronischen Schmerzen infolge einer Kniearthrose spielt die Akupunktur neben der konservativen und operativen Therapie eine bedeutende Rolle. Sie wird nachweislich sehr erfolgreich eingesetzt, weshalb die gesetzlichen Krankenkassen

einen Zyklus von zehn Sitzungen pro Jahr übernehmen.

Verschiedene Studien zeigten, dass die Nadeltherapie bei 70 bis 80 Prozent der Patienten mit Kniearthrose zu einer deutlichen Linderung der Schmerzen führt.

Serie: Kräuter in der TCM

Bärlauch – mehr als lecker

Er wächst auf schattig-feuchten Waldböden, breitet sich großflächig aus und riecht wie Knoblauch: Bärlauch. In der Küche brilliert er als feines Gewürzkräuter, das vielen Gerichten ein markantes Aroma verleiht. Und ein Allrounder ist er auch als Heilkräuter: Ob bei Verdauungsproblemen, Asthma oder Bluthochdruck – Bärlauch hilft.



Bärlauch überzieht im Frühjahr vielerorts den Waldboden.

Die dunklen Blätter mit den weißen Blüten verströmen einen typisch „knofeligen“ Duft, das Markenzeichen des Bärlauchs, der eng mit dem Knoblauch verwandt ist. Sein prägnanter Geruch und sein pikanter, jedoch milder Geschmack machen aus dem zur Familie der Amaryllidaceae gehörenden Kraut eine köstliche Zutat für Kräuterquarks und Pestos, Suppen, Fischgerichte und Soßen.

Auch roh schmeckt Bärlauch delikat, etwa fein geschnitten auf

einem Butterbrot, in frischen Salaten oder im Frischkäsedip – ein sorgenfreier Genuss, denn anders als Knoblauch oder Zwiebeln hinterlässt er keinen Mundgeruch.

Allium ursinum heißt das schmackhafte Kraut botanisch, im Volksmund wird es auch als Hexenzwiebel, Waldknoblauch oder wilder Knoblauch bezeichnet. In jedem Fall ist es ein Frühlingsbote. Schon im März ragen die Spitzen der lanzettförmigen Bärlauch-Blätter aus dem Boden und werden dann bis zu einem halben Meter hoch.

Bärlauch ist eine uralte Heilpflanze und wurde in der mittelalterlichen Kloster- und Volksmedizin besonders bei Magen- und Darmproblemen eingesetzt. Hildegard von Bingen lobte die „spriessende Grünkraft“ des Bärlauchs, später jedoch geriet dessen Heilwirkung in Vergessenheit. Erst in den 1990er Jahren wurde Bärlauch als Medizinalpflanze neu entdeckt und seine Inhaltsstoffe werden wissenschaftlich erforscht.

Als Heilpflanze lange bekannt

Heute weiß man, dass die Heilkräuter des Bärlauchs unter anderem auf das Enzym Alliinase zurückgeht, das auch den charakteristischen Duft erzeugt. Gesund ist Bärlauch wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C, an Flavonoiden und Mineralien sowie wegen seiner schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe und ätherischen Öle Alliin, Allicin und Allylsulfide. Bärlauch wirkt

- antioxidativ,
- cholesterin- und blutdrucksenkend,
- antimikrobiell, antiseptisch und leicht antibiotisch,
- verdauungsfördernd,
- schleimlösend bei Bronchitis und Asthma,
- gefäßerweiternd und Schlaganfall vorbeugend.

Beim Trocknen verliert das Kraut Aroma und Wirkstoffe. Daher sollte es immer frisch verwendet werden. Die chinesische Ernährungslehre beschreibt Bärlauch als warm, scharf, Qi-bewegend und entgiftend. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe in der Serie Kräuter in der Chinesischen Medizin, wie Sie Walnussöl als Insektenschutz einsetzen können.

ZU BROT UND PASTA: BÄRLAUCHPESTO

Bärlauchpesto schmeckt köstlich und ist wie das klassische Pesto aus Basilikum einfach zuzubereiten: Man braucht lediglich Bärlauch, geröstete Pinienkerne und etwas Parmesan sowie Olivenöl. Es schmeckt zu Nudeln, Brot oder Kartoffeln. Wie alle Bärlauch-Gerichte regt es den Stoffwechsel an und wirkt Frühjahrs müdigkeit entgegen.

Zutaten:

ein Bund Bärlauch
50 g Pinienkerne, leicht geröstet
30 g Parmesankäse, fein gerieben
125 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

So wird es gemacht:

- Bärlauch waschen, vorsichtig abtrocknen und in feine Streifen schneiden.

- Die Pinienkerne rösten, bis sie hellbraun sind und angenehm duften. Anschließend sehr fein hacken oder mit einer Nussmühle reiben. Einige Kerne zur Dekoration aufheben.

- Sämtliche Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren.

- Pesto in ein Glas füllen. Im Kühlschrank hält es sich mehrere Tage bis Wochen.

Das Pesto sollte eine cremige Konsistenz haben, am besten gibt man deshalb das Öl nicht auf einmal, sondern nach und nach zu.

Die Zutaten lassen sich beliebig variieren. Wahlweise können auch Walnuss- oder Sonnenblumenkerne, Rapsöl oder ein anderes Öl verwendet werden.



Sodbrennen Feuer in der Speiseröhre

Magendruck, Schmerzen hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen: Die Symptome bei Sodbrennen sind unverwechselbar. Ausgelöst werden sie oft durch falsche Ernährung oder Stress, aber auch organische Ursachen spielen eine Rolle. Medikamente helfen, vor allem aber das Vermeiden auslösender Faktoren. Besonders gut wirkt zudem die Akupunktur.



Vor dem Termin noch schnell ein Sandwich – wer häufig in Eile isst, kämpft oft auch mit Sodbrennen.

Sechs Wochen lang hatte Petra D. ein Magensäure hemmendes Mittel genommen und war beschwerdefrei. Aber als sie es absetzte, ging es wieder los: Heftiges Sodbrennen, vor allem nachts, Durchfall, Blähungen und Mundgeruch hatten sie fast zwei Jahre lang gequält. „Auf den Mundgeruch wurde ich sogar mal angesprochen“, erzählt Petra D., „wie peinlich!“ Geschäftsessen waren der Produktmanagerin aus Bochum zunehmend ein Gräuel: „Schon nach der kleinsten Mahlzeit habe ich so ein massives Völlegefühl bekommen.“

Eine Magenspiegelung zeigte den Grund der Beschwerden: Petra D. litt unter starkem Reflux, also dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre. „Das kam vom Stress“, weiss Petra D., „ich war im Job total überlastet, nur noch nervös und gereizt.“

Ihren Alltag absolvierte sie im „Express-Modus“, wie sie es ausdrückt. In aller Ruhe essen? Keine Zeit! „Meistens habe ich schnell unterwegs ein Sandwich oder ein Nusshörnchen verdrückt, das war’s.“ Die Quittung für diesen Lebensstil kam prompt – Petra D.s Dauerstress schlug sich ihr gewaltig auf den Magen.

Akupunktur stärkt das Qi und harmonisiert den Magen

Rund zehn Prozent der Menschen in Westeuropa sind von Reflux betroffen. Dabei hat die Krankheit meist mehr als nur eine Ursache. Vor allem zu fettes oder säurehaltiges Essen, Stress sowie ein unzureichender Verschluss der Speiseröhre stecken hinter dem Rückfluss von saurem Mageninhalt in den Ösophagus, die Speiseröhre. Diese wird an

ihrem unteren Ende durch den Ösophagus-Sphinkter verschlossen. Ist der geschwächt, kann Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigen und zu einer Reizung oder gar Entzündung, der Reflux-Ösophagitis führen.

„Die empfindliche Speiseröhre hat keinen Schutz gegen die Salzsäure aus dem Magen“, erklärt Petra D.s Hausarzt. „Das spüren wir dann als Sodbrennen, einen von der Magengrube aufsteigenden, brennend-krampfartigen Schmerz. Aber auch Husten oder Heiserkeit können bei Reflux auftreten.“

Die Schulmedizin behandelt Sodbrennen mit Medikamenten zur Magensäure-Hemmung, sogenannten Protonenpumpenhemmern. Petra D. haben diese nicht dauerhaft geholfen. Ihr Arzt, der auch chinesische Verfahren einsetzt, empfahl ihr daher regelmäßig warme Mahlzeiten und vorübergehend auf Alkohol, Kaffee und Milch zu verzichten. Petra D.s Leber-Qi sowie ihre Mitte stärkte er zehn Wochen lang mit Akupunktur „Ich bin happy!“, so Petra D. heute. „Schon nach fünf Wochen war ich wieder fit, Sodbrennen habe ich seitdem nie mehr gehabt.“

TIPPS BEI HÄUFIGEM SODBRENNEN

Eine vernünftige Ernährungsweise ist das A und O, um Sodbrennen vorzubeugen. Folgende Faktoren sollten Sie daher meiden, denn sie fördern Sodbrennen und saures Aufstoßen:

- zu große Portionen,
- zu viel Zucker,
- zu viel Fett,
- zu scharfe Gewürze.

Bevorzugen Sie leichte Kost, also mageres Fleisch, Fisch und Gemüse. Statt weniger großer Mahlzeiten ist es sinnvoll, mehrere kleinere über den Tag zu verteilen.

Säure „anlockende“ Lebensmittel wie Tomaten, Zitrusfrüchte, Kaffee, Fruchtsäfte oder Cola sind zu meiden. Sie regen die Säureproduktion im Magen an.

PASTINAKEN: ALTE RÜBE NEU ENTDECKT

Noch vor wenigen Jahren war sie bei uns fast vergessen, doch wie lila Karotten oder die Kartoffelsorte Bamberger Hörnchen feiert jetzt auch die Pastinake ihr Comeback. Dabei war die süßlich-nussig schmeckende Wurzel bereits in der Antike beliebt und in der mittelalterlichen Esskultur bei uns eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. In Vergessenheit geriet die stärkehaltige cremefarbene Knolle erst durch den Siegeszug der Kartoffel im 18. Jahrhundert, doch nun findet man sie wieder auf Wochenmärkten und mit Glück sogar beim Discounter.

Saison hat das alte Gemüse von Oktober bis in den Frühling. Am besten schmecken Pastinaken allerdings bei frostigen Temperaturen, denn diese

Pastinaken bieten eine bekömmliche und schmackhafte Ergänzung des Speiseplans.



verbessern das Aroma der Wurzel – man kennt dies auch vom Rosenkohl. Pastinaken sehen äußerlich der Petersilienwurzel ähnlich, schmecken aber milder und sind bekömmlicher, weshalb sie sich für Babynahrung bestens eignen. Sie sind reich an Kohlehydraten, Mineralstoffen wie Eisen und Zink, an Protein, ätherischen Ölen sowie an B-Vitaminen und Vitamin C.

Der Saft der Pastinake wurde während der Pestepidemien im 14. Jahrhundert sogar als Heilmittel verwendet. Dies brachte ihr den Namen Pestnacke ein. Wenn möglich sollte man kleinere Knollen den allzu großen Pastinaken vorziehen, da jene zarter und schmackhafter sind. Kühl gelagert halten sich Pastinaken bis zu zwei Wochen und schmecken in Butter gedünstet, als Cremesüppchen, frittiert oder geraspelt in frischem Salat oder als delikates Püree.

STRESS-BEKÄMPFUNG MIT GENUSS

Essen gegen Stress? Ganz richtig! Nicht nur Stressgefühle können wir durch die richtige Ernährung mindern, sondern auch den berüchtigten oxidativen Stress – das sind Zellschäden aufgrund der Wirkung aggressiver Sauerstoffmoleküle.

Bei Stress braucht unser Stoffwechsel mehr Kalorien, Experten empfehlen zudem eine hohe Zufuhr an den Vitaminen B6, B12, Folsäure und C sowie den Mineralien Magnesium, Kupfer, Eisen und Kalzium. Um Stress abzubauen und weniger stressanfäll-

ig zu werden, müssen wir uns gesund und antioxidativ ernähren: Frisch, unverarbeitet und vitaminreich sollte unser Essen sein, vollwertig und ausgewogen. Aus Sicht der chinesischen Medizin entsteht Stress durch einen gestörten Qi-Fluss und Disharmonien in Leber, Milz, Herz und Nieren, die der Verzehr entsprechender Lebensmittel normalisieren kann.



Immer nur Stress? Die richtige Ernährung wirkt negativen Folgen entgegen.

ANTI-STRESS-SHAKE

Rezept für 1 Person

200 ml Reis- oder Kokosmilch, 2 EL Leinöl, ½ reife Banane, 2–3 Stängel Staudensellerie, 4 Brokkoli-Röschen, 1 TL Honig, 1 Stückchen frischer, geschälter Ingwer, 2 Walnüsse, 1 TL Pinienkerne, 1 EL Weizenkeime

Alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben und auf höchster Stufe 1 bis 2 Minuten mixen.

Akupunkturmagazin

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

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

■ **Redaktion:** Sabine Schierl, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

■ **Layout:** dm druckmedien gmbh, München

■ **Projektleitung:** Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München

dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner Verlagsberatung, München

schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© **Copyright:** publi^{med} für sämtliche Beiträge. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste oder sonstige Internetangebote sowie Vervielfältigung auf Datenträger nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit



Linderung für die Atemwege

Der Akupressurpunkt Lunge 5, chinesisch Chi zé, „Teich am Ellenbogen“, wird bei Beschwerden der Lunge und der Bronchialwege behandelt. Er unterstützt bei Asthma und Bronchitis, bei akuten Atemwegsinfekten mit trockenem Husten sowie bei Pseudokrupp und Lungenentzündung.

Der Punkt ist leicht zu finden: Er befindet sich in der Ellenbeugefalte und, auf der Seite des Daumens, in der Vertiefung der Bizepssehne. Massieren Sie den Punkt zur Selbstbehandlung mehrmals kreisend.