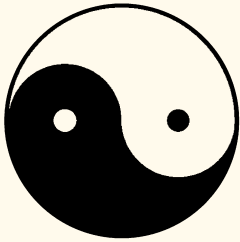


Akupunktur magazin

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!



Neue Zuversicht gewinnen

- **Nahrungsunverträglichkeit**
Genuss mit Nebenwirkung
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Nervennahrung Walnuss
- **Akupunktur und Onkologie**
Linderung bei der Chemotherapie

WENIGER SCHMERZEN BEI SCHULTERSYNDROM

Impingement bedeutet so viel wie „Einklemmung“ – an der Schulter ist dies meist die Folge einer Reizung oder Degeneration von Sehnen und Schleimbeuteln. Der Engpass im Gelenk führt zu starken Schmerzen, besonders beim Heben des Arms und bei Überkopf-Arbeiten.

Dass Akupunktur diese Beschwerden deutlich lindern kann, bewies nun ein spanisches Forscherteam: Es behandelte 68 Patienten mit Schulter-Impingement vier Wochen lang einmal wöchentlich entweder mit Akupunktur oder mit sogenannter Sham-Akupunktur, also Nadelungen an unwirksamen Punkten.

Das Ergebnis: In der Gruppe der richtig akupunktierten Teilnehmer ging die Schmerzintensität unmittelbar nach der Behandlung deutlich um 44,13 Punkte zurück – gemessen anhand einer speziellen Schmerzskala. Bei der Kontrollgruppe fiel die Reduzierung mit 19,84 Punkten deutlich geringer aus. Erfreulicherweise hielt der positive Effekt über die Studie hinaus an: Auch drei Monate danach war der Unterschied in beiden Gruppen noch deutlich.

STURZRISIKO IM ALTER REDUZIEREN

Taiwanesische Forscher untersuchten, ob regelmäßiges Üben von Tai Chi das Sturzrisiko älterer Menschen reduzieren kann. 456 Senioren, die zu Stürzen neigten, wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Tai-Chi-Gruppe übte sechs Monate lang wöchentlich eine Stunde Tai Chi, die Kontrollgruppe machte Übungen für die Beinmuskulatur und trainierte die Balance.

Das Sturzrisiko war in der Tai-Chi-Gruppe bei Studienende wie auch nach zwölf Monaten signifikant niedriger als in der Kontrollgruppe. Zudem hatten sich die kognitiven Fähigkeiten hier deutlich stärker verbessert.

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Nahrungsunverträglichkeit Genuss mit Nebenwirkung	3
Serie: Kräuter in der TCM Nervennahrung Walnuss	6
Akupunktur und Onkologie Linderung bei der Chemotherapie	7
Die letzte Seite	8

Fotos: Can Stock Photo/tomas1111 (Titel), aamulya/Bigstock (3), Yastremka/Bigstock (5), Karl-Heinz Laube/pixelio (6), pixabay (6,8), Vadimborkin/Bigstock (7), Sokaeiko/pixelio, edition-wasser (8)

NADELN HARMONISIEREN REIZMAGEN

Die funktionelle Dyspepsie, als Reizmagen bekannt, mit Völle- und schnellem Sättigungsgefühl, Magenschmerzen oder Sodbrennen, ist weit verbreitet. Ursache ist eine Veränderung der Gehirnkonnektivität, also des Austauschs innerhalb des neuronalen Netzes im Gehirn. Chinesische Forscher untersuchten nun, wie Akupunktur hier helfen kann. In ihre Studie nahmen sie acht Patienten mit

Reizmagen sowie zehn gesunde Personen zur Kontrolle auf.

Die Dyspepsie-Patienten wurden einen Monat lang genadelt, was zu einer signifikanten Besserung der Beschwerden führte, da sich die Gehirnkonnektivität jener der gesunden Teilnehmer anglich. Zudem konnten auch in anderen Hirnregionen mit reduzierter Konnektivität positive Veränderungen festgestellt werden.

FÜR SIE GELESEN

HILFE ZUR SELBSTHILFE



Dr. Cornelia Böttcher:
TCM für Einsteiger. Ein Praxisbuch zur Selbstbehandlung.
BLV Verlag 2017. 12,99 €. ISBN: 978-3-8354-1562-1

Mit „TCM für Einsteiger“ gibt uns Dr. Cornelia Böttcher einen kompakten Anfängerkurs in Traditioneller Chinesischer Medizin an die Hand. Nach der Lektüre verfügt der Leser über ein solides Basiswissen, das ihm hilft, sich bei leichteren Beschwerden selbst mit TCM-Methoden zu therapieren.

Die Ärztin wendet sich an Laien, die sich über die Grundlagen der Chinesischen Medizin informieren und diese selbst anwenden möchten. Die aus westlicher Sicht teils fremd anmutenden Ideen bringt

sie uns gut lesbar nahe: das Konzept von Yin und Yang und der „Polarität unserer Welt“ oder den zentralen Begriff des Qi. Was etwa ist ein Qi-Mangel-Syndrom, was eine Qi-Stagnation? Und was ist unter äußeren und inneren Krankheitsauslösern zu verstehen?

Weiter folgen die fünf Methoden der TCM: Akupunktur und Akupressur, die traditionelle Massage Tuina sowie Qi Gong, aber auch die in China so essenzielle Arzneimittellehre sowie die chinesische

Diätetik. Was genau ist mit süßem, saurem oder bitterem Geschmack gemeint? Was mit dem Temperaturverhalten der Nahrungsmittel?

Die Autorin stellt die gängigsten Kräuterarzneien vor und gibt Anwendungstipps. Im letzten Teil widmet sie sich den häufigsten Qi-Störungen und macht zu den Beschwerdebildern „chinesische“ Behandlungsvorschläge. Fazit: „TCM für Einsteiger“ vermittelt das komplexe Konzept der TCM leicht verständlich und praxisnah.

Nahrungsunverträglichkeit

Genuss mit Nebenwirkung

Bauchschmerzen, Übelkeit oder Hautausschlag nach einem leckeren Essen? Leider möglich! Nahrungsunverträglichkeiten sind keine Seltenheit und können durch verschiedene Nahrungsbestandteile ausgelöst werden. Linderung verspricht ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das insbesondere die Akupunktur und die chinesische Diätetik wirksam unterstützen.

Das war einfach schrecklich, mit diesen roten, geschwellenen Augen vor den zu Kunden stehen. Ich wäre am liebsten im Boden versunken“, erinnert sich Anja L. Die 36-Jährige arbeitet am Kundenschalter einer großen Münchner Bank – ein Job, der ein gepflegtes Aussehen erfordert. Doch vor eineinhalb Jahren geriet plötzlich alles aus dem Ruder, wie sie selbst sagt.

Aus heiterem Himmel bekam die Bankangestellte immer wieder geschwellene Augenlider, verbunden mit einer starken Rötung der gesamten Augenpartie. Das Gesicht brannte und juckte, manchmal kamen noch Niesanfälle hinzu.

„Ich war verzweifelt“, erinnert sich Anja L. „die Schübe kamen bald alle drei, vier Tage und ich hatte nicht die geringste Ahnung woher und warum. Ich ernähre mich gesund, esse zweimal täglich etwas Warmes, viel Gemüse und wenig Fleisch. Und ich achte darauf, qualitativ gute Lebensmittel zu kaufen.“

Der Augenarzt schickte Anja L. zu einem Allergologen, der

anhand eines Hauttests prüfte, ob ihr Immunsystem auf Schimmelpilze sensibilisiert sei. Der Test fiel zwar leicht positiv aus, „doch der Arzt meinte, das bedeutet nur, dass mein Immunsystem gegenüber Schimmelpilzen ‚wachsamer‘ ist, ich also schon mal mit ihnen in Kontakt war. Dass meine Symptome tatsächlich auf eine Schimmelpilz-Allergie zurückgingen, hielt er für unwahrscheinlich.“

Ein Ernährungstagebuch gibt oft Aufschluss

Es blieb also weiterhin unklar, was hinter den quälenden Beschwerden steckte. Die Münchnerin bekam ein Kortison-Präparat für die Augen, das aber kaum Hilfe brachte. Als dann auch noch ein Ausschlag an den Oberarmen auftrat, suchte Anja L. einen auf Ernährungsmedizin spezialisierten Arzt auf, den ihr eine Kollegin empfohlen hatte und der nicht nur schulmedizinisch, sondern auch in Chinesischer Medizin ausgebildet ist. „Ich wollte endlich wissen, was mit mir los war“, so Anja L.



„Rezidivierende periorbitale Ödeme“ lautete die schulmedizinische Diagnose – wiederkehrende Schwellungen der Augenpartie. Gleichzeitig stellte der Arzt nach eingehender Untersuchung und Befragung seiner Patientin eine chinesische Diagnose: Anja L. litt an einer Schwäche des Milz- und Lungen-Qi sowie einer Stagnation des Leber-Qi. Ursache dieser Störungen der Lebensenergie Qi war vor allem „Wind-Hitze“ – ein typischer „chinesischer“ Krankheitsauslöser bei (allergischen) Hautsymptomen wie Rötung, Brennen und Jucken.

Der Arzt vermutete, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hinter den Symptomen steckte, wahrscheinlich gegen weizenhaltige Nahrung wie Brot oder Kuchen. Anlass zu diesem Verdacht gab ein Ernährungstagebuch, das die Patientin im Rahmen der Diagnostik über mehrere Wochen geführt hatte,

Für die meisten Menschen lecker und gesund – doch wer an einer Nahrungsunverträglichkeit leidet, sollte bei diesen Lebensmitteln vorsichtig sein.

um zu klären, ob es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel und dem Auftreten der Symptome gab.

Der Aufwand hatte sich gelohnt: Das Ernährungsprotokoll zeigte deutlich, dass die Lid-schwellungen und Hautreaktionen immer genau dann auftraten, wenn Anja L. große Mengen weizenhaltiger Speisen gegessen hatte. Der Verdacht auf eine Weizenunverträglichkeit hatte sich bestätigt.

Nicht jede Unverträglichkeit ist eine Allergie

Unter dem Oberbegriff der Nahrungsunverträglichkeit versteht man Beschwerden, die durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder Nahrungsbestandteile hervorgerufen werden. Bis zu 20

Prozent der Bevölkerung in den Industrieländern sind betroffen. Besonders häufig werden glutenhaltiges Getreide, Eier, Fisch, Soja, Milch, Nüsse sowie Sellerie und Senf nicht vertragen, was sich auf unterschiedliche Weise äußern kann.

„Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit lässt sich die überempfindliche Reaktion ganz gezielt durch den Verzehr des betreffenden Lebensmittels auslösen“, erklärt Anja L.s Arzt. Die Betroffenen selbst tendieren dazu, Beschwerden pauschal als Allergie einzustufen. Doch echte immunologische Reaktionen, wie eine Weizenallergie oder Kreuzallergien gegen Steinobst (z. B. Kirschen, Pfirsiche) bei gleichzeitiger Birkenpollenallergie, sind eher selten. Hierfür muss zusätzlich nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel ein Allergietest

die immunologische Sensibilisierung nachweisen.

Eine Unverträglichkeit kann viele Ursachen haben

Meist stecken hinter den Beschwerden sogenannte Pseudoallergien, etwa eine Unverträglichkeit gegenüber Zusatzstoffen oder Geschmacksverstärkern sowie biogenen Aminen, insbesondere Histamin. Im Gegensatz zur echten Nahrungsallegie hängt die Intensität der Symptome bei Pseudoallergien davon ab, wieviel von dem unverträglichen Nahrungsmittel gegessen wurde.

Daneben treten häufig auch Enzymdefekte auf, wie etwa das Fehlen des Verdauungsenzyms Laktase, das zu einer Laktose-Intoleranz führt. Als Malabsorption wird die unvollständige Aufnahme von Nahrungsbestandteilen

HISTAMIN-INTOLERANZ – AUF DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE VERZICHTEN

In Lebensmitteln, bei deren Herstellung Bakterien oder Enzyme eingesetzt werden, kommen häufig biogene Amine vor, die aus

Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt und führt bei allergischen, asthmatischen sowie Entzündungsreaktionen zu Gewebeschwellungen und weiteren Symptomen.

In vielen Nahrungsmitteln ist Histamin enthalten – ein Problem für die etwa drei Prozent der Bevölkerung, die an einer Histamin-Intoleranz leiden. Dabei kann der Körper Histamine, die über die Nahrung aufgenommen werden, nicht richtig abbauen. Die Folge sind Hautrötungen, Quaddeln, Juckreiz, aber auch Kopf- und Bauchschmerzen, Durchfall, Herzrasen oder Schwellungen der Nasenschleimhaut. Die Symptome machen sich wenige Minuten bis

einige Stunden nach dem Konsum histaminreicher oder Histamin freisetzender Nahrungsmittel bemerkbar.

Menschen mit einer Histamin-Intoleranz sollten unbedingt auf frische und möglichst unverarbeitete Lebensmittel achten. Je länger ein Lebensmittel gelagert wird oder reift, desto höher ist sein Gehalt an Histamin. Besonders hoch ist er bei Fertiggerichten, Konserven oder Tiefkühlkost.

Auch durch die Verarbeitung von Lebensmitteln steigt deren Histamingehalt. Fermentierte Genussmittel wie Kaffee oder Wein zum Beispiel enthalten besonders viel Histamin. Wahre Histaminbomben sind zudem

- Räucherwaren wie Salami, Schinken, Räucherfisch,
- Sauerkraut,
- Hülsenfrüchte,
- Soja,
- Brot,
- Käse,
- Nudeln aus Weizen,
- Hefextrakte.

Außerdem gibt es einige Nahrungsmittel, die zwar kaum Histamin enthalten, aber zu dessen Freisetzung beitragen und daher bei Histamin-Intoleranz ebenfalls gemieden werden sollten. Hierzu gehören vor allem

- Ananas, Erdbeeren, Zitrusfrüchte,
- Tomaten,
- Nüsse, Kakao und Schokolade.



Für etwa 3 % der Bevölkerung ein Problem: Wein, Räucherwaren wie Salami und Schinken, aber auch Brot enthalten Histamin.

Aminosäuren entstehen. Dazu gehört auch Histamin. Im Organismus fungiert es als Gewebshormon und Neurotransmitter und spielt eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen. Histamin ist an der

LAKTOSE-INTOLERANZ – AUFGEPAST BEI MILCHPRODUKTEN

Bei einer Laktose-Intoleranz, also der Unverträglichkeit von Milchzucker, kann der Darm Milchzucker nicht aus der Nahrung aufnehmen. Hiervon sind etwa zehn Prozent unserer Bevölkerung betroffen. Ursache ist das Fehlen oder die unzureichende Produktion des Verdauungsenzyms Laktase, das normalerweise in der Dünndarmschleimhaut vorkommt und Milchzucker in seine Einzelbestandteile aufgespalten. Kann Milchzucker aufgrund eines Laktasemangels nicht aufgenommen werden, wird dieser von Darmbakterien verstoffwechselt, was zu der Entstehung von Milchsäure führt.

Die Symptome einer Laktase-Intoleranz sind Bauchschmerzen, auch verbunden mit Koliken oder Durchfall, Völlegefühl, Blähungen sowie Übelkeit. Der Schweregrad der Erkrankung ist individuell verschieden und hängt davon ab, ob das Enzym Laktase komplett fehlt oder noch eine Restfunktion vorhanden ist.

Es werden zwei Formen der Enzymstörung unterschieden:

- **Primärer Laktasemangel:** Dieser Enzymdefekt ist genetisch bedingt und äußerst selten.
- **Sekundärer Laktasemangel:** Die Enzymstörung tritt als Begleitsymptom an-

der Dünndarmerkrankungen auf, etwa bei akut entzündlichen Darmerkrankungen wie Gastroenteritis oder Morbus Crohn. Hier besteht die Möglichkeit einer nur vorübergehenden Intoleranz.

Wer an einer Laktose-Intoleranz leidet, muss nicht generell auf Milchprodukte verzichten. Vor allem bei Hartkäse wie Gouda, Bergkäse oder Parmesan liegt der Laktosegehalt oft unter dem problematischen Schwellenwert von 1 g Laktose pro 100 g des Lebensmittels.

Prinzipiell gilt: Je länger der Käse gereift hat, desto weniger Laktose enthält er. Dagegen



Milchprodukte führen bei Laktose-Intoleranz häufig zu Bauchschmerzen und Übelkeit.

wird Weichkäse (Hüttenkäse, Frischkäse) fast immer schlecht vertragen. Viele Milchprodukte gibt es zudem inzwischen auch laktosefrei im Handel.

im Darm bezeichnet. „Bei der Einstufung ernährungsbedingter Beschwerden ist Sorgfalt geboten“, sagt der Ernährungsmediziner, „denn Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten verursachen sehr ähnliche Symptome.“ Am häufigsten sind Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall, aber auch Müdigkeit, Juckreiz, Nesselsucht und andere Hautprobleme sowie Asthma und allergischer Schnupfen.

Besonders wichtig ist daher die Ernährungsanamnese mit einer Analyse des Ernährungsverhaltens und der verzehrten Lebensmittel unter allergologischen Aspekten. Ein Ernährungstagebuch, wie Anja L. es zeitweise führte, ist hier unverzichtbar: Was wurde wann gegessen? Welche Symptome sind wann aufgetreten? So kann ein möglicher Zusammenhang zwischen Nahrungsmitteln und Beschwerden sichtbar werden.

Auch mittels einer „diagnostischen Kost“ versucht die Ernährungsmedizin, Allergieauslöser aufzuspüren. Über mehrere Wochen werden dabei systematisch und im Wechsel bestimmte Lebensmittel aus dem Speiseplan weggelassen, bis der Auslöser gefunden ist.

Akupunktur unterstützt die Hyposensibilisierung

Anja L.s Ernährungsprotokoll machte deutlich, was zu den Lid-schwellungen und Hautrötungen führte: Weizenmehl. Die Behandlung bestand nun zunächst darin, entsprechende Lebensmittel zu meiden – kein leichtes Unterfangen, denn Weizenmehl ist in einer Vielzahl alltäglicher Lebensmittel enthalten. Der Arzt setzte therapeutisch daher auf folgende Strategie: Die Patientin sollte allergene Nahrungsmittel zwar so weit wie möglich aus ihrem

Speiseplan eliminieren, zugleich wurde aber eine durch Akupunktur gestützte Toleranzsteigerung gegenüber Weizenmehl durchgeführt.

Zunächst aß Anja L. keinerlei Weizenmehlprodukte. Doch die strikte Abstinenz wurde nach und nach gelockert, um das Immunsystem wieder sanft an Weizenmehl zu gewöhnen. Zugleich erhielt sie in größeren Abständen Akupunktur. Ziel aller Maßnahmen war es, Wind-Hitze auszuleiten und die Organkreise Lunge/Dickdarm sowie Milz/Magen zu stärken.

Schon nach der ersten Nadelung gemeinsam mit dem Verzicht auf Weizen kamen die Symptome seltener und waren weniger ausgeprägt. Der positive Effekt hielt an. Heute kommt Anja L. mit dem maßvollen Verzehr von Weizen sehr gut zurecht. Von Ödemen und Hautrötungen bleibt sie erfreulicherweise verschont. ■

Serie: Kräuter in der TCM

Nervennahrung Walnuss

Mythen umranken die Walnuss von jeher. Im Mittelalter galt sie als Aphrodisiakum und Fruchtbarkeitsmittel und sollte böse Geister abwehren. Wahr ist: Walnüsse sind überaus gesund. Die Naturheilkunde nützt die entzündungshemmende Wirkung der Früchte, Schalen und Blätter in Form von Tees, Tinkturen und Salben. Zudem veredelt die feine herbe Walnuss viele Speisen.

Wenn ihre fleischige grüne Hülle platzt, sind Walnüsse reif und fallen vom Baum. Jetzt gilt es, sie schnell zu ernten und trocken zu lagern, um sie vor Schimmelpilz zu schützen. Denn in der harten Schale steckt ein aromatischer und vor allem gesunder Kern.

Weithin bekannt ist, dass Walnüsse dank ihres hohen Gehalts an B-Vitaminen sowie Lecithin und Cholin eine ideale Gehirn- und Nervennahrung sind. Sogar in ihrer ge-

kräuselten Oberfläche und ihrer Form ähnelt die Nuss verblüffend dem menschlichen Gehirn. Weniger bekannt ist, dass die grüne Schale der Walnuss eine echte Vitamin-C-Bombe ist, die 30-mal mehr des Vitamins enthält als Orangen. Hinzu kommen Flavonoide, Gerbstoffe und Aminosäuren sowie das jodähnliche Juglon, das einzig in Walnüssen zu finden ist.

Die Naturheilkunde schätzt grüne Walnüsse für ihre blutreinigende, leberstärkende und durchblutungsfördernde Wirkung. Die Blätter des Walnussbaums setzt sie in Spülungen und

Bädern ein, diese werden zudem innerlich angewandt in Form von Tees bei Hauterkrankungen.

Ein Walnuss-Snack zwischendurch ist also nicht nur lecker, sondern auch optimal für Wohlbefinden und gute Konzentration. In Maßen versteht sich, denn immerhin enthalten die Nüsse 62 Prozent Fett, wohlgernekt aber kein Cholesterin. Ihr Verzehr trägt deshalb zur Senkung des schädlichen LDL-Cholesterins bei. Der hohe Gehalt an Vitamin E- und Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, verstärkt diese Wirkung.

Power-Snack für Herz und Hirn

Ernährungsexperten loben die kardioprotektiven Eigenschaften der Nuss: Wer täglich eine Handvoll isst, trägt zur Vorbeugung von Herzerkrankungen und Arteriosklerose bei. Wegen ihres hohen Eiweißgehalts ist die Nuss als Proteinquelle für Vegetarier ein „muss“. Last but not least enthalten Walnüsse jede Menge Mineralien, besonders Kalzium, Magnesium, Zink und Kalium.

Auch in der chinesischen Medizin und Diätetik spielen Walnüsse eine wichtige Rolle. Ihr werden ein warmes Temperaturverhalten sowie süßer Geschmack zugeschrieben. Ihre Wirkung steht in Bezug zum Organkreis Lunge und Nieren, dessen Qi-Energien die Walnuss stärkt. Zudem gilt die Nuss als blutverdünnend und darmbefeuchtend. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe in der Serie Kräuter in der Chinesischen Medizin, wie Sie Ringelblumensalbe selbst herstellen können.



WALNUSSÖL SCHÜTZT VOR MÜCKENSTICHEN

Aufgrund des hohen Gehalts an B-Vitaminen wie Thiamin, Riboflavin, Niacin oder Folsäure eignet sich das Öl der grünen Walnuss als wirksamer Mückenschutz. Der Grund: Die lästigen Blutsauger mögen den Geruch von B-Vitaminen nicht.

Für die Zubereitung eines Mückenschutzöls mit Walnüssen muss man möglichst die grünen und noch weichen Nüsse vor dem 21. Juni (Johanni-Tag) ernten.

Zutaten:

- grüne Walnüsse
- Olivenöl

So wird es gemacht:

- Walnüsse vierteln und ein braunes Schraubglas bis zur Hälfte damit füllen.
- Das Glas randvoll mit Olivenöl füllen. Mit einem Holzstab so lange rühren, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen.



- Glas verschlossen an einen dunklen Ort stellen und alle zwei Tage umrühren, eventuell nochmals mit Öl auffüllen.
- Nach etwa zwei Wochen bilden sich keine weiteren Luftblasen mehr. Das Glas nun noch für etwa vier Wochen ins Helle stellen.
- Das Öl in ein Gefäß abgießen, verschließen und beschriften.

Das Öl bleibt etwa zwei Jahre haltbar, wenn es dunkel und kühl gelagert wird. Es hält lästige Mücken zuverlässig fern und stellt außerdem eine hervorragende Hautpflege dar.

Akupunktur und Onkologie

Linderung bei der Chemotherapie



Akupunktur kann die belastenden Nebenwirkungen einer Krebstherapie oft zuverlässig und effektiv lindern.

In der Krebstherapie kommen ergänzend zu westlichen Behandlungskonzepten zunehmend auch Verfahren der Chinesischen Medizin zum Einsatz. Vor allem die Akupunktur spielt in der integrativen Onkologie eine wichtige Rolle, da sie die oft gravierenden Nebenwirkungen der Therapien einer Tumorerkrankung reduziert.

Heute kann Maria B. wieder lächeln, doch vor zwei Jahren war die 72-Jährige an Nierenkrebs erkrankt, auch Teile der Blase waren betroffen. Sie wurde operiert, aber der Tumor hatte bereits gestreut und es kam zu Metastasen. Eine Chemotherapie war unumgänglich.

Chemotherapie – allein der Begriff löst bei den meisten Menschen ungute Gefühle aus, steht er doch für starke Nebenwirkungen und hohe körperlich-seelische Belastung. Auch Maria B. blieb nicht verschont. Sie erinnert sich: „Bevor ich die Akupunktur bekam, war mir nach der Chemo immer schrecklich übel und ich hatte ein starkes Unwohlsein mit

Gliederschmerzen am ganzen Körper, wie bei einem richtigen grippalen Infekt. Schlimm war auch der trockene Mund.“

Jeweils ein bis zwei Tage vor der Chemotherapie wurde Maria B. daher genadelt. Zusätzlich wurden Dauernadeln am Ohr gesetzt. „Dank Akupunktur habe ich die Therapie viel besser vertragen. Das habe ich im Urlaub gemerkt, als ich mal nicht akupunktiert worden bin und es mir plötzlich wieder viel schlechter ging!“

Nadeln unterbinden die Übelkeit

Nach der chinesischen Medizinlehre entsteht Krebs durch geschwächte Abwehrkräfte und die gleichzeitige Zunahme krebs-

fördernder Krankheitsauslöser. Auch falsche Ernährung und die daraus folgende Stagnation der Lebensenergie Qi sowie die Ansammlung von Schleim kommen als Ursachen in Betracht. Ängste oder Depressionen können zudem zur Tumorbildung beitragen. Bei der Diagnose werden daher stets individuelle Auslöser ermittelt. Jeder Tumorpatient wird anders behandelt.

Im Rahmen der westlichen Krebsbehandlung haben chinesische Methoden oft einen festen Platz: „Wir wollen damit die körpereigenen Abwehrkräfte stärken und die Nebenwirkungen abschwächen“, erklärt Maria B.s Onkologe. Neben entgiftenden Kräutermischungen oder Qi-Gong-Übungen für mehr Entspannung und Tipps für eine gesunde Ernährung hat vor allem die Akupunktur einen hohen Stellenwert. „Sie ist ein wichtiges supportives Verfahren in der Krebstherapie“, so der Experte.

Bei vielen onkologischen Patienten lindern die Nadeln zuverlässig und effektiv Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Schmerzen oder Hitzewallungen. Ihre wichtigsten Indikationen sind jedoch Übelkeit sowie die starke Mundtrockenheit während einer Chemotherapie. Auch Maria B. haben die Nadeln die belastende Therapie sehr erleichtert. ■

SANFTE UNTERSTÜTZUNG DER KREBS-THERAPIE

Neben Akupunktur können auch andere chinesische Methoden die Krebstherapie unterstützen. Ziel ist es stets, die Abwehrkräfte zu stärken und allgemein zu stabilisieren. Dies führt häufig dazu, dass die konventionelle Therapie mit guter Aussicht auf Erfolg (wieder) aufgenommen werden kann. Hilfreich sind:

- Bewegungsmeditation Qi Gong,
- Heilmassage Tuina,
- Moxibustion, das Akupunk-

tieren unter Einwirkung von Wärme und Moxakräutern,

- Chinesische Arzneitherapie (CAT) mit individuell abgestimmten Kräutermischungen,
- spezifische Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf die jeweilige Konstitution,
- Schröpfen.

Die Verfahren werden als Begleittherapie eingesetzt bei postoperativen Befindensstörungen, Erschöpfung und Übelkeit oder bei Blutungen nach Bestrahlungen.

PROBLEMZONE KOPF

Wo Verstand wächst, müssen Haare weichen – derlei Sprüche dürften Männer mit Geheimratsecken nur bedingt witzig finden. Denn schütter werdendes Haar verursacht oft großes Leiden. Seit Prominente sich offen zur Haartransplantation bekennen, ist diese Behandlung zwar salonfähig geworden, ein Massenphänomen wird sie dennoch kaum werden: Bereits mit 2000 Euro muss rechnen, wer allein die Geheimratsecken „aufforsten“ lässt.

„Eine Glatze ist keine Krankheit, sondern nur eine Variante des männlichen Phänotyps“, erklärt Hans Wolff, Leiter der Haarsprechstunde an der Hautklinik der LMU München. Bei bis zu 70 Prozent der Männer komme es zu erblich bedingtem Haarausfall, der meist an den Schläfen beginnt und sich auf die Kopfoberseite ausweiten kann. Ursache ist eine mit dem Alter steigende Empfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber dem männlichen Hormon Dihydrotestosteron (DHT).



Werden mit zunehmendem Alter die Haare schütter, bereitet dies vielen Männer Probleme.

Bei der Transplantation werden komplette Haarfollikel, also die Haarwurzel inklusive der dazu gehörenden Hautstrukturen vom meist gut behaarten Hinterkopf an die kahlen Schläfen verpflanzt. Diese Haare überleben hier viel länger als das ursprüngliche Schläfenhaar, da die genetische Ausstattung und somit die Lebenserwartung eines Haarfollikels von dessen ursprünglicher Lage, nicht aber vom Gewebe abhängt. Weshalb die innere Uhr an den Schläfen schneller abläuft als am Hinterkopf, das ist allerdings vorerst noch ein Rätsel.

GESUND MIT FEINEM AROMA

Er ist knackig, saftig, kalorienarm: Staudensellerie. Die zarten blassgrünen Stängel schmecken im Salat wie gekocht oder überbacken. Gesunde Inhaltsstoffe bieten sie außerdem: ätherische Öle, Kalzium und Magnesium, Beta-Carotin und eine Fülle pharmazeutisch wirksamer Stoffe. Dank seines hohen Kaliumgehalts wirkt



Staudensellerie harntreibend und entwässernd. Die chinesische Diätetik setzt ihn zur Ausleitung von Hitze und zur Regulierung des Leber-Yang ein.

STAUDESELLERIE-QUARK-DIP

Rezept für 2 Personen

1 Staudensellerie
250 g Magerquark
1 EL Gewürzgurkenwasser
1 mittelgroße Gewürzgurke
2 Frühlingzwiebeln
1 TL Rohrohrzucker
schwarzer Pfeffer, gemahlen
Meersalz
Prise Paprikapulver
je 1 EL Schnittlauch,
frische Majoranblätter
glatte Petersilie
frische Gartenkresse

Magerquark mit Gewürzgurkenwasser glatt rühren. Gewürzgurke klein würfeln und Frühlingzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Quark verrühren. Fein gehackte Kräuter unter den Quark geben. 1 EL Kresse über den Quark streuen und vorsichtig durchmischen. Restliche Kresse über dem Quark verteilen.
Staudensellerie waschen, trocknen und putzen. Dicke Enden und Stielansätze mit Blättern entfernen, lose Fäden abziehen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dip servieren.

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

Entspannung auf ganzer Linie

Auf Chinesisch heißt er *Houxi* – der hintere Wasserlauf. Bei uns firmiert dieser auf dem Dünndarm-Meridian liegende Akupunkturpunkt als Dünndarm 3. Bei geschlossener Faust findet man ihn an der Handaußenkante, in der Falte am Ende des Kleinfinger-Grundgelenkes, dicht hinter dem Gelenk. Der Punkt ist die erste Wahl bei Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, bei Nervosität, Darmproblemen sowie Entzündungen des äußeren Auges.

Daumen oder Daumnagel leicht in den Punkt hineindrücken und ruhig weiteratmen. An der anderen Hand wiederholen.

