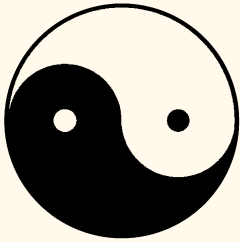


Akupunktur magazin

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!



Innere Ruhe wieder erlangen

- **Blasenschwäche**
Leiden und schweigen?
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Ringelblume – heilende Schönheit
- **Akupunktur nach Unfall**
Schneller wieder fit

Dies ist die letzte Ausgabe des Akupunkturmagazins

Liebe Leser,

vor Ihnen liegt die letzte Ausgabe des Akupunkturmagazins. Trotz vieler Anstrengungen des Verlags Publimed und des Herausgebers, der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur (DÄGfA), sind wir leider gezwungen, die Zeitschrift aus wirtschaftlichen Gründen einzustellen. Wir bedauern dies sehr, denn seit nunmehr 16 Jahren haben wir im Akupunkturmagazin über die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten mit Akupunktur und Chinesischer Medizin informiert. Dabei war es uns immer ein Anliegen, ein weites Spektrum aus aktuellen wissenschaftlichen Studien, Erfahrungsberichten, Tipps zur Selbsthilfe und Informationen zusammenzustellen.

An dieser Stelle möchten wir uns bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, bedanken. Wir sind überzeugt, dass die Akupunktur und die Chinesische Medizin für Sie weiterhin eine wertvolle Behandlungsform bei verschiedenen Beschwerden bleibt. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie gern informieren, denn in dieser Praxis wird weiterhin mit Akupunktur und Chinesischer Medizin behandelt. Zudem finden Sie ausführliche Informationen zu allen Fragen rund um die Akupunktur im Internet unter www.daegfa.de.

*Im Namen des Publimed-Verlags
Dr. Uwe Schreiber und Dagmar Loy*

*Im Namen der DÄGfA
Sabine Schierl*

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Blasenschwäche Leiden und schweigen	3
Serie: Kräuter in der TCM Ringelblume – heilende Schönheit	6
Akupunktur nach Unfall Schneller wieder fit	7
Die letzte Seite	8

Fotos: MPower/Photocase (Titel), Wigger/DAK (3), Dt. Kontinenz Gesellschaft (5), tommaso79/Bigstock (7), edition-wasser (8)

BESSER RIECHEN DANK AKUPUNKTUR

Chinesische Wissenschaftler erforschten, ob Akupunktur die Heilung bei Störungen des Geruchsinns nach einer virusbedingten Erkältung beschleunigen kann. 50 Patienten nahmen an der Studie teil. Die Hälfte von ihnen wurde über einen Zeitraum von drei Monaten hinweg mit Akupunktur behandelt. Die andere Hälfte wurde als Kontrollgruppe nur beobachtet.

Am Studienende zeigten 44 Prozent der Akupunkturgruppe eine Verbesserung der Riechfunktion, in der Kontrollgruppe waren es nur 16 Prozent.

SCHWANGER OHNE RÜCKENSCHMERZEN

Rückenschmerzen in der Schwangerschaft sind ein häufiges Problem. Eine englische Pilotstudie untersuchte daher, welchen Nutzen Akupunktur hier bieten kann. 125 Schwangere mit Rückenbeschwerden wurden sechs Wochen lang mit unterschiedlichen Methoden behandelt. Es wurden drei gleich große Gruppen gebildet: Gruppe A erhielt Physiotherapie und Selbstmassage, Gruppe B eine Kombination aus Akupunktur und Krankengymnastik und Gruppe C bekam zur Krankengymnastik sogenannte Sham-Akupunktur, also oberflächliche Nadelungen ohne Wirkung.

Bei Beendigung der Studie waren bei den wirksam akupunktierten Frauen die besten Ergebnisse feststellbar. Sowohl Schmerzintensität als auch Lebensqualität hatten sich im Vergleich zu Studienbeginn, aber auch im Vergleich mit den beiden anderen Gruppen signifikant gebessert.

FÜR SIE GELESEN

NAHRUNG FÜR EIN STARKES QI



Claudia Holl:
Kochen für die Mitte.
Heile Dein Herz.
Freya Verlag 2013. 16,90 €,
ISBN: 3-9902-5107-4

Eine starke Mitte, sagt Claudia Holl, ist das Tor zum Herzen. Nur was wir „von Herzen“ und aus unserer Mitte heraus tun, entspricht uns wirklich. Was aber meint die Chinesische Medizin eigentlich, wenn sie von der „Mitte“ spricht?

Im ersten Teil ihres Buchs „Kochen für die Mitte“ widmet sich Claudia Holl, die eine Praxis unter anderem für Fünf-Elemente-Ernährung betreibt, dieser Frage. Sie erklärt anschaulich die fernöstliche Denkweise. Wir erfahren, dass die Mitte jene Aspekte des

Qi darstellt, die dem Element Erde sowie den Organen Magen und Milz zugeordnet sind. Sie steht für Stabilität, Geborgenheit und Selbstvertrauen. Eine schwache Mitte führt zu seelischen oder körperlichen Problemen, zu innerem Ungleichgewicht und mangelnder Konzentration, zu Verdauungs- oder Stoffwechselstörungen. Die Ursachen können eine Trennung, ein Ortswechsel oder eine Frühgeburt sein, aber auch zu wenig oder zu viel Essen, zu viel Rohkost oder Milchprodukte,

unterdrückte Wut oder allzu selbstloses Verhalten.

Die Lösung sieht Claudia Holl in der Fünf-Elemente-Ernährung. „Diese ist faszinierend und tiefgehend, weil sie mit dem Rhythmus der Natur geht und den Menschen als Ganzheit wahrnimmt“, erklärt die Autorin, ehe sie den reich bebilderten Rezeptteil mit Fünf-Elemente-Frühstück, Suppen, Hauptgerichten und Süßspeisen eröffnet. Spätestens jetzt wird klar: Der Weg zur Mitte und zu innerem Gleichgewicht schmeckt köstlich!

Blasenschwäche

Leiden und schweigen?

Alle zehn Minuten zur Toilette? Ungewollter Harnverlust? Wenn die Blase schwächelt, kann das im Alltag ganz schön belasten. Betroffene versuchen meist, das Problem so gut es geht zu vertuschen. Man spricht nicht über die peinliche Erkrankung, obwohl rund 16 Prozent der Erwachsenen darunter leiden. Zum Glück gibt es wirksame Maßnahmen, die das Problem lindern oder beseitigen – die Akupunktur gehört dazu.



Der ständige Gang zur Toilette ist belastend und bei einer Blasenentzündung zudem häufig schmerzhaft.

Schon als Kind litt Katharina H. an schmerzhaften Blasenentzündungen, die teils recht dramatisch verliefen. „Ich hatte meistens hohes Fieber und bin unzählige Male mit Antibiotika behandelt worden“, sagt die Metzgereiangestellte, „aber die Blaseninfekte kamen immer wieder.“ Noch bis vor einem halben Jahr litt sie nach kurzen beschwerdefreien Phasen immer wieder unter Brennen beim Wasserlassen. „Ich habe das zwar mit viel Trinken, heißem Blasen-tee und heißen Bädern halbwegs in den Griff bekommen“, erzählt die 23-Jährige, „doch leider immer nur vorübergehend.“

Reizblase – oft ein Frauenleiden

Die Blase sei ihre Schwachstelle, sagt Katharina H., und dass die Arbeit im kühlen Metzgerladen sowie im Kühlraum für sie nicht gerade gesund sei. Sie spricht dabei über ein Schweregefühl im Unterbauch, „als würden alle Organe nach unten drücken. Das ist

sehr unangenehm.“ Doch nicht nur ständige Blaseninfekte belasteten Katharina H., die Blasenschwäche machte sich seit ihrer Kindheit auch durch nächtliches Einnässen bemerkbar.

Dank einer Psychotherapie wurde der jungen Frau bewusst, dass dies auch mit unbewältigten familiären Problemen zu tun hat. „Mein Vater war lange arbeitslos, da gab es ständig Streit mit meiner Mutter und immer Spannungen“, erinnert sie sich. Zusätzlich begann Katharina H. eine Akupunkturtherapie, die ihr endlich zu einer nachhaltigen Besserung verhalf.

Reizblase, Blasenentzündung, Blasenschwäche – keine Themen, über die man freimütig spricht. Den Betroffenen ist es meist unangenehm, über Störungen beim Wasserlassen zu reden. Selbst beim Arzt fällt es oft schwer, die Scham zu überwinden. Vor allem Inkontinenz, also unwillkürlicher Harnverlust, ist ein verbreitetes Problem, das großen Leidensdruck verursacht. Trotz-

dem schweigen die Betroffenen fast immer, denn das Thema ist tabubehaftet. Dabei leiden Millionen Menschen in Deutschland in unterschiedlichem Ausmaß darunter. Besonders Frauen über 50 machen eine unzureichende Blasenkontrolle und Inkontinenz zu schaffen.

Husten, Lachen oder schweres Heben lösen den Harnabgang aus

Inkontinenz kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und reicht von nur wenigen Tropfen Urinverlust bis hin zur völligen Unfähigkeit, den Harn zu halten. Normalerweise spüren wir die im Unterbauch liegende Harnblase nicht. Erst wenn sie gefüllt ist, verspüren wir einen Harndrang und entleeren die Blase willentlich. Ist diese Fähigkeit gestört, kann es zum unfreiwilligen Abgang von Urin kommen, dem Hauptsymptom einer Reizblase oder überaktiven Blase.

Risikofaktoren für das Entstehen einer Reizblase sind ins-

besondere das Alter und Übergewicht. Auch eine sehr kleine Blase oder eine schwache Blasenmuskulatur erhöhen das Risiko. Leitsymptom der überaktiven Blase sind ein ständiger und scheinbar unaufschiebbarer Harndrang, verbunden mit dem Gefühl, nicht mehr rechtzeitig zur Toilette zu kommen, sowie ein tröpfchenweiser Urinverlust. Auch beim Husten oder Niesen kann unbeabsichtigt Urin abgehen. Normale Alltagstätigkeiten wie Einkaufen oder Autofahren können für Menschen mit Reizblase höchst problematisch werden. Schlafstörungen gehören

ebenfalls zum Symptombild, da die Betroffenen nachts mehrmals aufstehen müssen. Schmerzen in der Blase und im Unterbauch kommen mitunter hinzu.

Beckenbodenschwäche – eine häufige Ursache

Störungen der Blasenfunktion können unterschiedliche Gründe haben. Temporär treten sie oft nach einer Entbindung oder einem operativen Eingriff auf, bei dem Nerven beschädigt wurden. Auch neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson, ein Bandscheiben-

vorfall oder eine Rückenmarksverletzung können eine Blasen Schwäche auslösen. Oft ist jedoch keine Ursache erkennbar.

Frauen leiden häufiger unter Blasen Schwäche, da die Stütz- und Haltefunktion ihres Beckens viel mehr beansprucht wird als bei Männern. Während der Schwangerschaft dehnt sich die Gebärmutter aus und wird von unten nur durch die Beckenbodenmuskulatur gehalten. Wie eine straffe Hängematte aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe stabilisiert diese die Organe des Bauchraums. Wird die Muskulatur des Beckenbodens aufgrund



Die Akupunktur hat meine Blase und meine Psyche stabilisiert

Interview

Sieglinde Bach, 46 Jahre, half die Akupunktur nicht nur bei ihren Blasenbeschwerden.

? Sie hatten mehrmals Blasenkrebs – wie fing das an?

Bei mir wurde tatsächlich schon mit 21 zum ersten Mal Blasenkrebs festgestellt, aber erfolgreich behandelt. Mit 25 habe ich mein erstes Kind bekommen und wenig später kam der Blasenkrebs wieder, das war 1996. Das Tumorgewebe wurde abgetragen und dann ging es mir bis 2014 gut. Als ich dann aber plötzlich immer wieder Blasenentzündungen bekam, habe ich schon geahnt, dass was nicht stimmt.

? Wie wurden Sie therapiert?

Ich bin sofort operiert worden und man hat mich auf Metastasen untersucht. Gott sei Dank war da nichts. Bei der Nachsorgeuntersuchung hat man aber erneut mehre-

re winzige Tumore gefunden. Ich musste also wieder ins Krankenhaus und die ganze Prozedur nochmals ertragen. Das war der Moment, als ich dachte: Jetzt musst du eine andere Richtung einschlagen. So bin ich dann an eine Ärztin gekommen, die auch mit Akupunktur arbeitet.

? Welche Maßnahmen hat die Ärztin ergriffen?

Sie hat mir zunächst geraten, die Chemotherapie durchzuziehen. Um die Nebenwirkungen abzuschwächen, hat sie mir Akupunktur vorgeschlagen, und sie hat mir Ernährungstipps gegeben. Ich wurde während der Chemotherapie einmal wöchentlich akupunktiert. Im Rahmen der Behandlung wird ein Katheder direkt in die Blase gelegt, das hatte ich anfangs sehr schlecht

vertragen, aber mit der Akupunktur ging es mir von Woche zu Woche besser und ich vertrage die Therapie jetzt gut – sie dauert ja insgesamt drei Jahre. Ich habe das Gefühl, dass sich mein gesamtes Nervensystem durch die Akupunktur beruhigt hat. Außerdem stärken die Nadeln den ganze Blasenbereich.

? Seit wann genau bekommen Sie nun Akupunktur?

Also momentan mache ich ja eine Akupunkturpause, denn meine Ärztin sagt, wenn man das Gefühl hat, dass es einem gut geht, soll man pausieren. Ich bin aber vorher von 2014 bis 2016 durchgehend einmal wöchentlich akupunktiert worden. Zurzeit mache ich aber nur Übungen zur Stabilisierung des Beckenbodens.

? Haben Sie noch andere Effekte der Akupunktur festgestellt?

Ja! Die Akupunktur hat mir geholfen, mein ganzes Leben umzukrempeln, es ist plötzlich alles in Fluss gekommen. Ich habe Entscheidungen getroffen, die für mich gut und wichtig sind, zu denen ich früher aber nicht den Mut gehabt hätte, zum Beispiel unser Haus zu verkaufen und von meinen Eltern wegzuziehen. Die Akupunktur hat mit dazu beigetragen, dass ich Ängste überwinden konnte. Meine Ärztin hat mich ja nicht nur für die Blase genadelt, sondern ganzheitlich. Das hat mir wirklich sehr geholfen, mich aus familiären Problemen zu lösen und herauszufinden, was ich selbst will und brauche.

(R)EINE ÜBUNGSSACHE: MEHR KONTROLLE ÜBER DIE BLASE

Ein Blasentraining (Urotherapie) hilft, die Kontrolle über die Blase zu verbessern. Die Blase lernt dabei, sich stärker zu dehnen und mehr Harn zu speichern. Dazu gehören außerdem verhaltenstherapeutische Elemente sowie ein Trink- und Toilettenplan.

1. Tagebuch

Hier wird die Trinkmenge notiert, wie häufig man zur Toilette geht bzw. wieviel Urin abgeht. Auch An-

gaben zu Medikamenten und Situationen, in denen unbeabsichtigt Harn abgegangen ist, sind wichtig. Die Aufzeichnungen geben dem Arzt wichtige Hinweise auf Ursachen.

2. Toilettenplan

Mit dem Toilettenplan gilt es vor allem, einen regelmäßigen Rhythmus einzuhalten. Dabei ist es wichtig, in festen Zeitabständen zur Toilette zu gehen. Wer dies vorbeugend in zu kurzen Abständen tut, verschlimmert die Beschwer-

den einer überaktiven Blase häufig, denn die Blase wird dadurch darauf konditioniert, schon bei geringer Füllung Harndrang zu melden.

Auch wenn der Harndrang sehr stark ist, hält er meist nur einige Minuten an, dann beruhigt sich die Blase wieder. Die Blase sollte man also nicht sofort entleeren – dies kann man üben. Hilfreich ist es zudem, langsam zur Toilette zu gehen und nicht zu laufen. Die Abstände zwischen den Toilet-

tengängen lassen sich so vergrößern.

Verschiedene autogene Techniken sowie spezielle Beckenbodenübungen lenken überdies vom Harndrang ab und helfen, diesem nicht sofort nachzugeben.

TOILETTEN- UND TRINKPROTOKOLL ZUR THERAPIEKONTROLLE

der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e.V. nach Prof. Dr. K.-P. Jünemann und Prof. Dr. J. H. G. Heide

Protokoll ohne und mit Medikation jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Tagen

Uhrzeit	1. Tag ohne Medikation					2. Tag ohne Medikation					
	Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagenwechsel	Uhrzeit	Trinkmenge	Harnmenge	Harndrang	Urinverlust	Vorlagenwechsel

In einem Trink- und Toilettenplan wird die Trinkmenge festgehalten und wie häufig man zur Toilette gehen muss.

von Geburten, Unterleibsoperationen, höheren Alters oder körperlicher Belastungen dauerhaft geschwächt, kann es zu einem Gebärmutter-Prolaps kommen, einer Absenkung der Gebärmutter oder auch anderer Organe, in dessen Folge der Schließmechanismus der Harnröhre nicht mehr richtig funktioniert und der zu Inkontinenz führt.

Besonders Frauen mit angeborener Bindegewebschwäche haben ein erhöhtes Risiko und können schon in jungen Jahren Symptome einer Blasenschwäche entwickeln. Meist tritt diese wegen des Rückgangs der Östrogenproduktion aber erst nach der Menopause auf. Das Gewebe verliert dann an Elastizität. Durch die Veränderung des vaginalen pH-Werts werden zudem Blasenentzündungen begünstigt.

Die Formen von Inkontinenz

Die häufigste Form der Inkontinenz ist die Belastungsinkontinenz. Der unfreiwillige Harnverlust wird hier durch körperliche Anstrengung ausgelöst, zum Beispiel durch Husten, Lachen, Niesen, Treppensteigen oder das Heben schwerer Lasten. Harndrang verspüren die Betroffenen vorher nicht, der Harnverlust resultiert

vielmehr aus einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur.

Bei einer Dranginkontinenz ist der Schließmechanismus völlig intakt. Da jedoch hier die Blasenmuskulatur extrem verspannt ist, kommt es zu einer Überreaktion: Die Betroffenen verspüren plötzlich einen so starken Druck auf der Blase, dass sie es oft nicht mehr bis zur Toilette schaffen und es unwillkürlich zu Harnabgang kommt. Die Ursache kann in wiederholten Harnwegsinfekten liegen.

Häufig liegen Mischformen einer Drang- wie auch Belastungsinkontinenz vor. Sind Ursachen wie Blasentumore oder Infekte ausgeschlossen, behandelt die Schulmedizin zunächst konservativ. Eine wichtige Maßnahme ist das Blasentraining, bei dem Betroffene eine bessere Blasenkontrolle erlernen. Studien zeigen, dass sich die Beschwerden einer überaktiven Blase durch ein Verhaltenstraining (s. Kasten) deutlich verbessern können. Ziel ist es, den Toilettengang hinauszögern und gewohnte Mechanismen zu durchbrechen.

Ein verändertes Trink- und Ernährungsverhalten ist oft hilfreich. Zudem kommen Medikamente wie Anticholinergika zum Einsatz, die die Blasenmus-

kulatur entspannen, den Harndrang reduzieren und sogar das Fassungsvermögen der Blase erhöhen können. Hilft all das nicht, stehen operative Methoden, eine Therapie mit muskelentspannendem Botulinumtoxin oder eine Neuromodulation, also eine Beeinflussung der Nervenleitung zur Verfügung.

Akupunktur harmonisiert die Blasenfunktion

Auch die Akupunktur hat sich bei Blasenbeschwerden bewährt. Die Chinesische Medizin führt die Blasenschwäche auf den krankmachenden Faktor Kälte oder einen Mangel an Yang, eine Schwäche im Funktionskreis Niere/Blase zurück und behandelt entsprechend mit wärmenden Kräutermischungen und einer Nieren-Yang stärkenden sowie psychisch ausgleichenden Akupunktur. Katharina H., bei der ebenfalls eine Leere des Nieren-Yang diagnostiziert wurde, hat die Akupunktur „ein ganz neues Leben geschenkt“, wie sie selbst sagt. Nach acht Behandlungen sowie einer Kräutertherapie hatte sie nun seit über einem halben Jahr keine Blasenentzündung mehr und nässt auch nachts nicht mehr ein. ■

Serie: Kräuter in der TCM

Ringelblume – heilende Schönheit



Mit der Sonne öffnen sich die Blüten der Ringelblume, vor dem Regen schließen sie sich wieder.

Sie ist eine Zierde im Garten und ein Klassiker in der Hausapotheke, die Ringelblume. Ihre orangegelben Blüten gelten als altes Naturheilmittel bei unreiner oder trockener Haut oder schlecht heilenden Wunden. Doch die Verwandte von Löwenzahn und Kamille ist nicht nur hübsch und heilsam, sondern auch herzhaft – vor allem Salaten geben Blätter und Blüten eine würzige Note.

Sobald sich die Sonne zeigt, entfalten sich die Blüten der Ringelblume in kräftigem Orange, trübt sich der Himmel, schließen sie wieder. Ihr „sonniger“ Rhythmus brachte *Calendula officinalis*, so die botanische Bezeichnung, den Ruf einer Wettervorherseherin ein, denn kommenden Regen erkennt man daran, dass die leuchtenden Blüten geschlossen bleiben.

So schön die Ringelblume auch aussieht, so unangenehm empfinden wir ihren harzigen Geruch, der sich im Garten jedoch als nützlich erweist: Er hält Schädlinge wie Schnecken und Fadenwürmer von angebautem Gemüse fern und dient daher als Pflanzenschutz.

Die Ringelblume mit ihren behaarten Stängeln und den lanzettenförmigen Blättern ge-

hört zur Familie der Korbblütler. Schon die Kräuterbücher des Mittelalters und insbesondere der Hildegard von Bingen loben ihre heilenden Eigenschaften. Die Pflanze wurde damals auch innerlich angewandt, etwa bei Magen-Darm-Problemen. Heute steht die äußere Anwendung im Vordergrund, in erster Linie bei der Behandlung von Wunden und irritierter, entzündeter Haut sowie von Gelenkbeschwerden.

Bewährtes Hausmittel

Die wichtigsten Wirkstoffe von *Calendula officinalis* sind ätherische Öle, Flavonoide, Carotinoide, Saponine und Schleimstoffe. Die Blüten werden in Salben, Cremes oder Tinkturen verarbeitet. Unverzichtbar im heimischen Arzneischränkchen ist eine Ringelblumencreme für strapazierte oder rissige Hände. Ringelblumenextrakt bewirkt, dass sich Wunden schneller schließen und besser verheilen. Hinzu kommt ein antibakterieller sowie anti-entzündlicher Effekt, der gereizte Haut beruhigt. Die Ringelblume eignet sich deshalb ausgezeichnet für Wundheilungssalben oder Spüllösungen bei entzündeter Mund- oder Rachenschleimhaut. Doch Vorsicht – wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte Abstand von Ringelblumenprodukten nehmen.

Wie ihr Verwandter, der Löwenzahn, sind die würzig schmeckenden Ringelblumenblätter auch eine pikante Zutat in Salaten. Selbst die Blütenblätter sind essbar und zudem besonders dekorativ. ■

RINGELBLUMENSALBE – ALLROUNDHILFE BEI VIELEN BESCHWERDEN

Schon im Mittelalter mischte man Ringelblumensalbe aus Ziegenbutter und zerstoßenen *Calendula*-Blüten und verwendete diese bei offenen Beinen, schlecht heilenden Wunden, Zerrungen oder Blutergüssen.

Basis der Salbe ist heute Ringelblumen-Öl. Man kann es selbst herstellen, indem man die Blütenblätter mit einem kalt gepressten Pflanzenöl mischt und einige Wochen ziehen lässt, oder aber in Apotheke, Reformhaus oder im Drogeriemarkt kaufen.

Zutaten:

- 30 ml Ringelblumen-Öl
- 2 g Bienenwachs

So wird es gemacht:

- Öl und Wachs in einem Glas vermischen und in ein Wasserbad stellen.



- Hat sich das Bienenwachs völlig aufgelöst, die Mischung umrühren. Nun einige Tropfen auf einen kalten Teller geben und abkühlen lassen, um die Konsistenz zu prüfen oder eventuell noch etwas Öl oder Wachs zuzugeben.
- Die Mischung aus dem Wasserbad nehmen, sobald die Konsistenz stimmt.
- Ist die Salbe auf Handwärme abgekühlt, in einer Dose gut verschließen und beschriften.

Etwas cremiger wird die Salbe, wenn man noch zusätzlich Lanolin oder Kakaobutter zugibt. Traditionell wird die Salbe übrigens mit Schweineschmalz zubereitet.

Akupunktur nach Unfall

Schneller wieder fit

Ein Sturz beim Radfahren, ein verdrehter Knöchel – Unfälle kommen unverhofft. Am häufigsten sind Verletzungen des Sprunggelenks und der Knie. Die meist folgende Ruhigstellung, Therapie sowie Reha-Maßnahmen belasten nicht nur Sportler, die möglichst schnell wieder trainieren wollen. Die Akupunktur kann hier viel leisten: Sie reduziert Schmerzen und beschleunigt die Regeneration.



Verletzungen an Knöchel und Knie treten bei Unfällen besonders häufig auf.

Vor zwei Jahren hatte ich einen wirklich blöden Unfall“, so Anja L. „Ich war mit dem Rad unterwegs und wartete an einer Ampel. Als ich losfahren wollte, bin ich unglücklich umgeknickt und habe mir zweifach den Knöchel gebrochen.“ Weber-B-Fraktur lautete die Diagnose, eine bestimmte Form der Sprunggelenksfraktur. „Für mich kam das einem Supergau gleich“, erinnert sich die Gastronomin aus Würzburg, „ich bin ja erst einmal komplett ausgefallen.“

Die 45-Jährige wurde operiert und die Frakturen mit Schrauben und einer Platte fixiert. Eine Woche verbrachte sie im Kranken-

haus, danach durfte sie den operierten Fuß eine weitere Woche nicht belasten. „Als ich dann mit Krücken wieder ins Büro gegangen bin, tat mein Sprunggelenk weh und war wahnsinnig geschwollen“, so Anja L.

Dank ihrer Hausärztin, die auch mit Chinesischer Medizin arbeitet, sollte es so nicht bleiben. Diese stellte Kälte und Feuchtigkeit sowie eine energetische Schwäche der Milz fest. Gemäß der chinesischen Lehre waren dies die „äußeren Krankheitsfaktoren“, die die Schmerzen und Schwellung bewirkten. Anja L. wurde nun zweimal wöchentlich genadelt. „Die Akupunktur hat mich echt erstaunt, man konnte

fast zusehen, wie der Fuß abgeschwollen ist“, schwärmt sie.

Bei der Behandlung von Unfalltraumata hat sich die Akupunktur als Unterstützung der Schulmedizin besonders sowohl an Knochen wie an Weichteilen etabliert. Wichtig ist jedoch zunächst eine Röntgen-Untersuchung oder eine Computertomografie. Auf dieser Grundlage erfolgt die Diagnose und eine konventionelle Therapie wird eingeleitet. Ziel der unterstützenden Nadeln ist es, Schmerzen und entzündliche Prozesse zu reduzieren. Muskelverhärtungen (Myogelosen) werden aufgelöst und Fehlstellungen dadurch vermieden.

Akupunktur löst den Schmerz

Studien zur Wirksamkeit von Akupunktur bei Sportlern belegen, dass die Methode sowohl die Durchblutung als auch die Sauerstoffversorgung der Muskulatur verbessert und dafür sorgt, dass sich übersäuerte Muskeln schneller regenerieren. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stellen Unfalltraumata eine akute oder chronische Stagnation der Lebensenergie Qi dar, die aufgelöst werden muss. Neben der Akupunktur kommen hierfür auch die chinesische Heilmassage Tuina oder chinesische Kräuterarzneien zum Einsatz. ■

HILFE DURCH THERAPIEMIX AUS OST UND WEST

Eine Akupunkturbehandlung eignet sich bei Verletzungen an Gelenken, Sehnen und Muskeln sehr gut zur Ergänzung üblicher Maßnahmen wie Physiotherapie oder entzündungshemmenden Medikamenten. Bei folgenden Indikationen werden Schmerzen gelindert und eine rasche Regeneration ohne nennenswerte Nebenwirkungen gefördert:

- Akute Verletzungen der Bänder und der Muskeln wie Muskelfaserrisse, Muskelreizungen und Verhärtungen wie auch in der Schmerztherapie.

- Chronische Verletzungen wie Tennisellenbogen, Schultersteife (Frozen Shoulder), Knieschmerzen, Achillessehnen-, Sehnnenscheiden- oder Schleimbeutelentzündungen und Nacken- und Rückenschmerzen.

- Bei der Nachbehandlung von chirurgischen Eingriffen zur Förderung der Wundheilung und Vorbeugung von Entzündungen durch die abschwellende, schmerzlindernde sowie lymphflussanregende Wirkung.

LOB DER HÜHNERSUPPE

Wissenschaftler aus den USA haben jetzt ihr eigenes Süppchen gekocht – ein Hühnersüppchen. Die Forscher wollten wissen, was dran ist an der Behauptung, dass Hühnersuppe Erkältungssymptome lindert. Sie bereiteten eine Suppe nach altem Familienrezept und ließen diese acht Stunden lang köcheln. Das Resultat untersuch-



Ist eine Erkältung im Anflug, gilt Hühnersuppe als bewährtes Hausmittel.

ten sie eingehend und kamen zu einem erstaunlichen Ergebnis. Die Hühnersuppe nach Omas Rezept hemmte die

Beweglichkeit von Neutrophilen, also weißen Blutkörperchen, die Erkältungssymptome wie gerötete oder geschwollene Schleimhäute verursachen.

Doch bekämpfte auch Fertig-Hühnersuppe die Beschwerden? 13 Suppen verschiedener Hersteller kamen ins Labor und sorgten erneut für Verwunderung: Fünf der Fertigprodukte waren noch wirkungsvoller als die Suppe nach Familienrezept, acht wirkten etwas weniger, doch alle Suppen beeinflussten die weißen Blutkörperchen.

Was aber genau lässt uns bei Erkältung schneller gesund werden, wenn wir Hühnersuppe essen? Das Hühnerfleisch? Entzündungshemmende Gewürze? Oder spezielles Gemüse? Leider konnten die Forscher bislang nicht klären, was die Genesung bei Schnupfen und Heiserkeit fördert. In jedem Fall raten die Forscher dazu, die Suppe mindestens zwei Stunden köcheln zu lassen, um eine antigrippale Wirkung zu erreichen.

NICHT NUR ZUR WEIHNACHTSZEIT: MARONEN

Wer hat sich nicht schon vom würzigen Duft heißer Maroni verführen lassen? Die essbaren Verwandten der Rosskastanie schmecken fein-nussig und dürfen auf keinem Weihnachtsmarkt fehlen. Delikat sind sie auch als Füllung gebratener Enten oder Gänse, als Maronensuppe, Püree oder Marmelade.



In Esskastanien stecken zudem viele B-Vitamine, Kalium und Kalzium, Flavonoide und Tryptophan, eine schlaffördernde Aminosäure. Aus chinesischer Sicht stärken Maronen die Mitte sowie das Qi von Milz und Niere.

BUNTER WINTERSALAT MIT GERÖSTETEN MARONEN

Rezept für 4 Personen

250 g Feldsalat
1 kleiner Kopf Radicchio
150 g geröstete Maronen
50 g durchwachsener Speck
4 EL Olivenöl, kalt gepresst
2 EL Balsamico
1 TL Zitronensaft
1/2 Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Feldsalat und Radicchio waschen und putzen. Den Speck knusprig anbraten. Die Hälfte der Maronen fein hacken, den Rest vorsichtig halbieren.
Dressing aus Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch sowie Pfeffer und Salz verrühren, mit dem Speck und den gehackten Maronen zu den Salatblätter geben und mit den halben Maronen garnieren.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publiMed 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:** 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

Rückenschmerz unter Druck setzen

Bei Hexenschuss und akuten Kreuzschmerzen ist er der Richtige: Neupunkt 67 (NP 67), ein Akupressurpunkt, der unterhalb des Ellenbogens liegt. Man findet ihn, indem man den Arm im 90-Grad-Winkel beugt und sich etwa zwei Zentimeter von der Armbeuge schräg in Richtung des kleinen Fingers vortastet.

Ist der Neupunkt 67 schmerzempfindlich, deutet das auf Probleme in der Lendenwirbelsäule hin. Hier lindert eine sanfte Druckmassage des Punkts die Beschwerden schnell.

