

Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



Dr. med. Angelika Jap · Dr. med. Yvonne Jap

*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!

Privatärztliche Gemeinschaftspraxis
Benrather Schloßufer 47 a
40593 Düsseldorf
Tel. 02 11/71 37 85
info@praxisdrjap.de



Heilsames Gleichgewicht

- **Restless-Legs-Syndrom**
An Nachtruhe ist nicht zu denken
- **Tibetische Medizin**
Harmonie für Körper und Seele
- **Tennisellbogen**
Der Preis ständiger Überlastung

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

AKUPUNKTUR STATT ANTIDEPRESSIVA

Menschen, die unter Depressionen leiden und auf eine Therapie mit antidepressiven Medikamenten nicht oder nicht ausreichend ansprechen, kann eine Akupunkturbehandlung helfen, die depressiven Symptome zu lindern. Dies fanden amerikanische Wissenschaftler in

einer Studie heraus, an der 30 Patienten teilnahmen, die unter Depressionen litten. Therapieversuche mit Antidepressiva waren bei ihnen erfolglos geblieben.

Die Patienten wurden in zwei Gruppen geteilt und acht Wochen lang ein- bzw. zweimal wöchentlich

jeweils 30 Minuten lang akupunktiert. Die Depressionswerte, ermittelt anhand einer speziellen Skala sowie der Selbsteinschätzung der Studienteilnehmer, gingen in beiden Gruppen gleichermaßen von 18,5 Punkten zu Beginn der Studie auf 11,8 Punkte bei Studienende zurück.

NADELN LINDERN FERSENSPORN

Griechische Wissenschaftler versuchten herauszufinden, welche Therapie bei Fersensporn am wirksamsten ist. Es handelt sich dabei um eine dornartige Verknöcherung am Fersenbein, die sehr schmerzhaft sein kann und durch eine Reizung des Sehnenansatzes der Muskeln am Fersenbein auftritt. 38 Patienten mit Fersensporn wurden für die kleine Studie in zwei Gruppen unterteilt: Die eine wurde acht Wochen lang mit Eis, entzündungshemmenden Medikamenten sowie Dehn- und Kräftigungsübungen behandelt. Die andere Gruppe erhielt zusätzlich zu diesen Maßnahmen Akupunktur. Eine eindeutige Besserung der Schmerzen trat, so das Ergebnis, nur bei den zusätzlich akupunktierten Patienten ein. Bei ihnen war der Schmerz deutlich zurückgegangen und die Beweglichkeit hatte sich verbessert.

? Patienten fragen

Ist Akupunktur schmerzhaft?

Barbara W. aus Witten:

Ich leide seit Jahren unter wiederkehrenden Schulterschmerzen und habe schon so Einiges versucht, um die Beschwerden in den Griff zu kriegen. Leider ist mir das weder mit Medikamenten noch durch Krankengymnastik so richtig gelungen. Ich möchte es deshalb nun auch mit Akupunktur versuchen. Dazu meine Frage: Tut das Stechen der Nadeln eigentlich weh?

Akupunkturmagazin:

Für die Akupunktur werden sehr feine Nadeln verwendet, ihr Durchmesser beträgt nur 0,2 bis 0,3 Millimeter! Die Stiche sind deshalb oft kaum spürbar, insbesondere wenn der Akupunkteur den Patienten während des Stechens anleitet, wie er am besten ein- und ausatmet. Bei der klassischen Akupunktur soll das so genannte „De-

Qi-Gefühl“ ausgelöst werden, eine Empfindung entlang der betreffenden Energieleitbahn, die das „Anfluten“ der Lebensenergie Qi anzeigt. Gerade bei Punkten in der Schmerztherapie kann dies sehr stark sein und als dumpfer Schmerz empfunden werden, teilweise verbunden mit leichtem Kribbeln. Bei Akupunktur-Varianten wie der Schädel- oder der Ohrakupunktur sowie bei der japanischen Akupunktur werden die richtigen Akupunkturpunkte übrigens nach ihrer Empfindlichkeit ertastet und behandelt. Ein starker Schmerz entsteht jedoch auch hier normalerweise nicht. Die Schmerzhaftigkeit der Akupunktur hängt auch von der individuellen Schmerzempfindlichkeit des Betroffenen sowie von seiner Angst und psychischen Anspannung ab. Auch die jeweilige Körperstelle spielt eine Rolle.

INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Restless-Legs-Syndrom An Nachtruhe ist nicht zu denken	3
Tibetische Medizin Harmonie für Körper und Seele	6
Tennisellbogen Der Preis ständiger Überlastung	7
Die letzte Seite	8
Fotos: Can Stock Photo Inc./Ariec (Titel), DAK/Wigger (3), Rainer Sturm/pixelio (5), Alexander Dreher/pixelio (6), Can Stock Photo Inc./phakimata (7), edition-wasser, Uschi Dreucker/pixelio (8)	

TAI CHI FÜR ELASTISCHE MUSKELN UND GEFÄSSE

Regelmäßiges Üben der Bewegungsmeditation Tai Chi hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Hongkonger Wissenschaftler untersuchten nun, welche Wirkung die chinesische Heilgymnastik bei älteren Menschen speziell auf Muskeln und Blutgefäße hat. Dazu verglichen die Forscher 29 ältere Personen, die seit mindestens drei Jahren pro Woche eineinhalb Stunden Tai Chi praktizieren, mit 36 ebenfalls älteren Personen ohne Tai-Chi-Erfahrung.

Der positive Effekt der Gymnastik zeigte sich in sämtlichen von den Forschern berücksichtigten Kriterien. Insbesondere besserten sich infolge des Tai Chi die Werte im Hinblick auf den Blutdruck, die Pulsfrequenz und den Widerstand der arteriellen Gefäße deutlich. Auch die Flexibilität der Arterien, so die Analyse der Wissenschaftler, wurde durch Tai Chi gesteigert.

Dies ist insbesondere bei älteren Menschen wichtig und zudem ein wichtiger Indikator für die kardiovaskuläre Gesundheit. Durch normales Krafttraining nimmt die Flexibilität der Arterien hingegen ab.



An Unruhezuständen in den Beinen leiden viele Menschen. Die Symptome treten besonders nachts auf.

Restless-Legs-Syndrom An Nachtruhe ist nicht zu denken

„Schienbeinangst“ nannte man das Restless-Legs-Syndrom früher – der Begriff zeigt, dass man die Beschwerden mit der Psyche in Verbindung brachte. Zu Unrecht: Die zermürbende nächtliche Unruhe in den Beinen, die mit Missempfindungen und Schlafstörungen einhergeht, beruht auf einer Störung im Hirnstoffwechsel. Nicht immer muss behandelt werden – falls doch, stehen wirksame Medikamente zur Verfügung. Auch die Akupunktur kann – allein oder als Ergänzung – helfen.

Dieses Ziehen in den Beinen ist schwer zu beschreiben. Diese Dauerspannung, die von der Kniekehle aus aufwärts und abwärts steigt. Meist kommt sie in den Abendstunden und in der Nacht – dann ist es mit der Bettruhe vorbei. Entspannt liegen bleiben, loslassen, wohligh einschlafen? Daran ist nicht mehr zu denken. Denn jetzt ist er wieder da, der nächtliche Aufbruch in den Muskelfasern und Sehnen der Beine. Oder sind es doch die Nerven?

Betroffene können das Phänomen oft nur schwer benennen, fest steht lediglich: Das undefinierbare Gefühl ist kaum

auszuhalten. Man wälzt sich im Bett, nach links, nach rechts, es hilft nichts. Es zieht in die Waden und in die Rückseite der Oberschenkel, man möchte die Muskeln dehnen, strecken, zusammenziehen – alles vergeblich. Jetzt hilft nur noch eines: Raus aus dem Bett, die Beine bewegen und in der Wohnung herumspazieren. Auch wenn es drei Uhr morgens ist.

Vom Restless-Legs-Syndrom (RLS), dem Syndrom der unruhigen Beine, einer der häufigsten neurologischen Erkrankungen, sind zwischen fünf und zehn Prozent aller Deutschen betroffen, Frauen doppelt so oft wie Männer. Auch Waltraud M. ge-

hört dazu: „Ich habe das seit ungefähr drei Jahren“, erzählt die 66-jährige Rentnerin aus Straubing. „Am Anfang waren die Beschwerden nur leicht, dann sind sie immer schlimmer geworden und zuletzt konnte ich kaum noch durchschlafen.“

Der Hausarzt verschrieb Waltraud M. ein Schlafmittel. „Geholfen hat mir das nicht, aber am nächsten Morgen war ich davon wie gerädert“, so die Rentnerin, die das Mittel nach einer Weile absetzte. Doch die Unruhe in den Beinen blieb. Ihr Orthopäde hielt die Beschwerden für psychosomatisch und überwies die Rentnerin zu einem Psychiater, der etwas gegen Depressionen verschrieb. Aber Waltraud M. litt nicht unter Schwermut, doch weiterhin an dem nächtlichen Spuk in den Beinen.

Die Diagnose ist häufig langwierig

„Patienten mit RLS durchlaufen oft eine Odyssee von Arzt zu Arzt, Therapie zu Therapie, bis das eigentliche Problem erkannt wird!“, erklärt der Internist, der schließlich die Diagnose bei Waltraud M. stellt. Zwar zählt RLS zu den häufigsten Störungen des

Sie wollen mehr zur Kostenerstattung der Krankenkassen bei Akupunktur wissen? www.daegfa.de/PatientenPortal

Nervensystems, doch nur bei den wenigsten Betroffenen wird die Erkrankung dingfest gemacht. Der Grund: RLS geht mit Begleitsymptomen einher, die auch auf andere Erkrankungen wie etwa das chronische Erschöpfungssyndrom hindeuten.

So tritt die „impatience musculaire“, die „muskulä-

re Ungeduld“, wie man im 19. Jahrhundert RLS nannte, oft in Verbindung mit chronischen Magen-Darm-Beschwerden, Spannungskopfschmerz oder nächtlichen Heißhungerattacken auf. Auch eine Verschlimmerung der RLS-Symptome nach körperlicher Anstrengung sowie durch Wärme oder Kälte kommt häufig vor.

Mit der Ruhe kommt die Unruhe

Fast immer beginnen die Symptome am Abend, beim entspannten Sitzen oder nachts im Bett:

Es kommt zu Gefühlsstörungen, einer quälenden Unruhe und einem unwiderstehlichen Bewegungsdrang in den Beinen sowie seltener auch in den Armen. Die Betroffenen empfinden dann ein geradezu zwanghaftes Bedürfnis, die Muskeln anzuspannen und zu dehnen, Kniebeugen oder andere Übungen zu machen, wodurch sich die Beschwerden zwar vorübergehend bessern, im Ruhezustand jedoch sogleich zurückkehren.

Dass es zu der Hibbeligkeit in den Beinen hauptsächlich am Abend oder in den Nachtstunden

kommt, liegt jedoch nicht nur an der für diese Tageszeit üblichen Entspannung. Mediziner schreiben das Auftreten der Beschwerden zwischen 21 Uhr und 4 Uhr früh vor allem zirkadianen Rhythmen zu, also dem Einfluss unserer inneren Uhr und unseres Biorhythmus.

Bei der Mehrheit der RLS-Betroffenen sind die Symptome nur schwach ausgeprägt und bedürfen keiner Behandlung. Nur zwei Prozent brauchen eine Therapie: Sie leiden vor allem an schweren Schlafstörungen – nicht nur der unruhigen Beine wegen. Bei



Ich bin froh, dass ich keine Tabletten mehr nehmen muss

Interview

Karl Friedrich, 69 Jahre, litt seit Jahrzehnten an der Beschwerden des Restless-Legs-Syndrom.

? Wie lange litten Sie unter Restless-Legs-Beschwerden?

! Ach, das sind schon gut und gerne 40 Jahre! Zuerst habe ich natürlich gar nicht gewusst, was es mit den Symptomen auf sich hat. Erst als ich vor ungefähr 20 Jahren mal auf Kur war, hat mir ein Arzt erklärt, dass ich unter Restless Legs leide und dass das eine neurologische Erkrankung ist!

? Was haben Sie dann gegen die Symptome unternommen?

! Ich habe über Jahre hinweg vor dem Schlafen Restex genommen, das ist ein spezielles Mittel gegen die Unruhe in den Beinen. Die Zappelbeine sind ja immer so eine halbe Stunde gekommen, nachdem ich mich ge-

mütlich auf die Couch gelegt habe. Danach konnte ich die Uhr stellen.

? Und hat Ihnen dieses Mittel all die Jahre geholfen?

! Ja, ich bin damit ganz gut zurechtgekommen, allerdings waren die Beschwerden anfangs auch noch erträglicher und ich habe weniger von dem Medikament gebraucht. Mit den Jahren wurde es aber schlimmer und ich habe die Dosis gesteigert. Aus dem Ziehen sind irgendwann richtige Krämpfe geworden, das ging bis ins Knie hoch. Und zuletzt bin ich fast jede Nacht so gegen vier Uhr früh aufgewacht und habe dann noch mal eine Kapsel genommen, um wieder schlafen zu können.

? Wie sind sie auf die Idee mit der Akupunktur gekommen?

! Durch einen ehemaligen Kollegen. Der hat genau dasselbe wie ich und ist mit Akupunktur sehr erfolgreich behandelt worden. Das hat mich natürlich angespornt und ich habe mir eine Ärztin gesucht, die auch chinesische Medizin anwendet. Die hat dann erst mal festgestellt, welcher Typ ich bin, also, ich meine nach der Chinesischen Lehre. Sie hat mir auch gleich zu Beginn der Akupunkturbehandlung gesagt, dass ich währenddessen auf Kaffee und Alkohol verzichten soll.

? Wie lange sind Sie insgesamt genadelt worden?

! Das war fast drei Monate lang. Meistens am Hand-

gelenk, auf der Brust, an den Füßen und am Kopf. Ich habe zusätzlich auch noch Schröpfmassagen bekommen, die haben mir sehr gut getan! Das Medikament habe ich über die drei Monate hinweg allmählich abgesetzt, heute nehme ich es gar nicht mehr!

? Sind Sie jetzt völlig schwerdefrei?

! Im Grunde schon. Ab und zu spüre ich die Unruhe in den Beinen zwar wieder, dann gehe ich aber quasi Notfallmäßig gleich zur Akupunktur und nach ein bis zwei Behandlungen ist es wieder in Ordnung. Ich finde diese Therapie einfach fantastisch und bin wirklich froh, dass ich endlich keine Tabletten mehr nehmen muss!

RLS treten im Schlaf oft auch unwillkürliche Zuckungen in den Gliedmaßen auf, die Mediziner als Periodic Limb Movements bezeichnen und infolge derer die Betroffenen aufwachen. Je nach Schwere des aus all dem resultierenden Schlafmangels sind RLS-Patienten tagsüber oft erschöpft, müde und unkonzentriert, längerfristig kann es sogar zu Depressionen kommen. Experten schätzen, dass ein Fünftel aller Schlafstörungen überhaupt durch ein unerkanntes Restless-Legs-Syndrom verursacht werden. Tests im Schlaflabor bestätigen diese Vermutung.

Akupunktur bringt die Energie ins Gleichgewicht

„Die Ursachen des Restless-Legs-Syndroms sind noch nicht eindeutig geklärt“, sagt Waltraud M.s Internist, „eine zentrale Rolle spielt jedoch der Botenstoff Dopamin, dessen Stoffwechsel im Gehirn bei RLS gestört ist.“ Zwei RLS-Formen sind bekannt: die idiopathische, also erblich bedingte Form, der keine erkennbaren Auslöser zugrunde liegen, und die sekundäre Form, die als Folge bestimmter Erkrankungen auftritt. So können beispielsweise Eisenmangel oder hormonelle Störungen RLS verursachen. Daher leiden Schwangeren etwa besonders häufig an RLS, außerdem Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie multipler Sklerose oder Morbus Parkinson, Dialysepatienten mit chronischem Nierenversagen oder Menschen mit Vitamin-B-12-Mangel.

Besteht ein Verdacht auf RLS, erleichtert ein einfacher Test die Diagnosestellung. „In diesem Fall hat sich der L-Dopa-Test bewährt“, erklärt der Experte. Bei L-Dopa handelt es sich um eine Vorstufe von Dopamin, die im Gehirn zu aktivem Dopamin umgewandelt wird. „Wenn schon

ENDLICH RUHIGE NÄCHTE: WAS SIE GEGEN RLS TUN KÖNNEN

Die Mehrzahl der RLS-Betroffenen braucht glücklicherweise keine medikamentöse Behandlung. Bei leichteren und nur gelegentlich auftretenden Symptomen lindern auch einige Selbsthilfemaßnahmen die Symptome. Besondere Bedeutung kommt hier der Schlafhygiene zu – dem Einhalten bestimmter Regeln rund um den Schlaf.

■ Eine regelmäßiger Schlafrhythmus: Gehen Sie möglichst jeden Tag zur selben Zeit zu Bett – auch am Wochenende – und stehen zur selben Zeit auf. Sieben Stunden Schlaf sind optimal.

■ Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel, gut belüftet und nicht zu warm sein.

■ Auf Mittagsschlaf und Nickerchen verzichten: Wer tagsüber schläft, riskiert Einschlafprobleme am Abend.

■ Das Bett nur zum Schlafen nutzen. Essen, Lesen oder Fernsehen sollte nicht im Bett stattfinden.

■ Am Abend alles meiden, was anregt: Dies gilt für Arbeit ebenso wie für späte Mahlzeiten oder Koffein, Alkohol oder Zigaretten.

Vermeiden Sie lange Autofahrten ohne Pause, Theaterbesuche oder längeres Sitzen bei der Arbeit. Ebenso können bestimmte Nahrungs- und Genussmittel sowie Nahrungszusätze die Symptome verstärken, z.B. Schokolade,

Kaffee, Alkohol, Nikotin, Süßstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe.

Dagegen lindert regelmäßige körperliche Bewegung wie Gymnastik- und Dehnungsübungen, Tai Chi, Radfahren oder Schwimmen die Beschwerden, ebenso helfen alternative Verfahren wie Akupunktur, Homöopathie oder Anwendungen mit kaltem und warmem Wasser.

Doch Vorsicht: Klassische Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson führen manchmal zu einer Verschlimmerung der Symptome!

eine einmalige Gabe von L-Dopa die Symptome dramatisch bessert, ist dies der diagnostische Beweis, dass RLS vorliegt!“, so der Internist. Zusätzliche Untersuchungen sind dennoch wichtig, um andere Erkrankungen auszuschließen.



Langes Sitzen ohne Unterbrechung, ob bei Autofahrten oder im Theater, können ein Restless-Legs-Syndrom auslösen.

Die Schulmedizin behandelt bei RLS rein symptomatisch, also mit Medikamenten, die die Beschwerden reduzieren, die Störung aber nicht heilen. Zum Einsatz kommen vor allem Substanzen, die den Dopaminstoff-

wechsel beeinflussen, etwa die schon erwähnten L-Dopa sowie die Dopaminagonisten, die an den Nervenzellen die Wirkung des „richtigen“ Dopamin nachahmen. Leider haben die Mittel oft Nebenwirkungen wie Schwindel oder Übelkeit.

Um diese zu umgehen, behandelt Waltraud M.s Internist, der auch in Chinesischer Medizin ausgebildet ist, seine Patientin mit Körper- und Ohrakupunktur – die Nadeln sollen ihren Mangel an Yin-Energien beheben. Zudem erhält sie Vitamin-B-12-Aufbauspritzen. Ein chinesisches Mittel auf der Basis von Lavendelblüten soll schließlich den Schlaf der Rentnerin verbessern. Mit Erfolg! Nach vier Wochen Therapie ist die anfangs skeptische Waltraud M. höchst zufrieden: „Jetzt bin ich nachts viel entspannter und wache morgens erholter auf!“ ■

Tibetische Medizin

Harmonie für Körper und Seele

In der alten tibetischen Heilkunde gelten Körper und Geist als Einheit – eine Sichtweise, die im Buddhismus wurzelt. Gesundheit beruht danach auf angemessener Ernährung, gut funktionierender Verdauung sowie einem guten Karma und reinem Geist. Behandelt wird mit Kräutern, Massagen, Ernährungstherapie und der richtigen Lebensführung.

Susanne H. erzählt. Worüber sie spricht, hat sie noch nie einem Arzt anvertraut und noch nie hat ein Arzt sie danach gefragt. Dieser sehr wohl – sie ist in einer Praxis für Tibetische Medizin. Susanne H. erzählt ihre Lebensgeschichte, beschreibt, wie sie sich ernährt, wie sie schläft und arbeitet, wie sie lebt und liebt. Immer neue Fragen stellt ihr der Arzt. Dann fühlt er ihren Puls, begutachtet die Augen, den Teint, die Zunge und untersucht den Urin nach Geruch, Farbe und möglichen Auffälligkeiten.

Die 46-Jährige ist hier, weil ihr die Ärzte versicherten, sie sei gesund. Ihre unregelmäßige Menstruation wurde als Symptom beginnender Wechseljahre



Die Tibetische Medizin beruht auf den Prinzipien des Buddhismus.

gedeutet, die chronischen Rückenschmerzen als Folge von Abnutzungen und ihre häufigen Blasenentzündungen konnte sich niemand so recht erklären. „Mit mir schien alles ok zu sein“, sagt Susanne H., „und trotzdem habe ich mich krank gefühlt!“

Nun hofft Susanne H. auf die ganzheitliche Lehre der Tibeti-

schen Medizin, die auf drei Körperprinzipien beruht: Schleim, Galle und Wind. Diese werden von den krankmachenden „Geistesgiften“ beeinflusst – Hass, Gier, Verblendung und Ignoranz. Jeder Mensch, so die Lehre, kommt mit einer bestimmten Konstitution auf die Welt, der eine mit dominierendem Wind, ein anderer mit einem Übermaß an Schleim, ein dritter mit dominierender Galle. Wer gesund bleiben will, muss aber alles im Gleichgewicht halten.

Therapie nach Geschmack

Im Westen hat sich die Tibetische Medizin vor allem bei Störungen mit psychosomatischem Hintergrund bewährt, etwa bei Magen-Darmproblemen, Allergien oder Depressionen. Therapiert wird vor allem mit Heilkräutern und natürlichen Substanzen. Auch die Ernährung hat, wie in der verwandten chinesischen und ayurvedischen Medizin, therapeutischen Wert und wird wie die Kräutermixturen dem Konstitutionstyp entsprechend zusammengestellt: nach ihrem Geschmack – süß, salzig, sauer, scharf oder bitter – sowie nach ihrer Zugehörigkeit zu den fünf Elementen Wasser, Erde, Luft, Feuer und Metall.

Bei Susanne H. diagnostiziert der tibetische Arzt „kalte Nieren“ und rät zu einer Ernährungsumstellung. Jeden Morgen soll sie nun ein Glas abgekochtes Wasser trinken, mit Honig süßen und mit Kräutern würzen. Auch Milch und kalte Getränke schaden ihr – besser sind kräftige Suppen und Kräutertees. Zudem verschreibt ihr der Arzt ein Kräuterpräparat und rät, Stress aus dem Weg zu gehen. Die etwas andere Therapie zeigt bei Susanne H. Wirkung: Sechs Wochen nach Behandlungsbeginn sind die Rückenprobleme wie verfliegen, die Regel hat wieder eingesetzt und auch Blasenentzündungen sind nicht mehr aufgetreten. ■

HEILEN HEISST GLEICHGEWICHT SCHAFFEN

Die Tibetische Medizin unterscheidet nicht zwischen psychischen und physischen Erkrankungen. Die Maßnahmen richten sich immer auf die Harmonie von Körper und Seele. Neben Kräuterheilkunde und Ernährung gehören dazu: ■ **Ku Nye** bezeichnet die äußeren Anwendungen, die regenerierend wirken sollen, wie Lockerung und

Dehnung der Sehnen und Muskeln mit warmem Öl, Moxibustion und Akupunktur, Schröpfen, Badetherapie sowie Stein- und Muschelmassagen. ■ **Meditationsübungen** bringen den Geist wieder in Kontakt mit dem Körper und wirken den grundlegenden Störungen Gier, Hass, Verblendung und Ignoranz entgegen.

■ Das Heilen mit **Mantras** ist ein wichtiger Teil der traditionellen tibetischen Medizin – zur Selbstbehandlung, Vorbeugung von Krankheiten oder um chronische Leiden zu lindern. ■ **Träume** werden von tibetischen Ärzten sowohl aus spiritueller als auch aus medizinischer Perspektive betrachtet.

Tennisellbogen

Der Preis ständiger Überlastung

Es schmerzt beim Blumengießen, beim Anziehen des Mantels, ja selbst beim Heben einer Kaffeetasse: Ein Tennisarm – die Entzündung des Sehnenansatzes am Ellenbogen – erschwert im Alltag zahllose Bewegungen und kann sehr langwierig sein. Doch nicht nur Tennisspieler leiden häufig darunter, auch viele andere Faktoren können die Symptome auslösen. Zu den wirksamsten Therapien zählt die Akupunktur.

Agnes B. hat in den letzten Wochen hart trainiert. Ihr Ziel: Ein Tennisturnier, auf das sich die passionierte Tennisspielerin aus Stuttgart optimal vorbereiten wollte. Doch daraus wird nun wohl nichts, denn heftige Schmerzen im rechten Ellenbogen machen das Tennisspielen unmöglich. „Momentan kann ich nicht mal eine Teekanne heben!“, klagt die 28-Jährige.

Für ihren Orthopäden ist klar – die junge Frau leidet an einer Epikondylitis, besser bekannt als Tennisarm, einer schmerzhaft-entzündlichen Reizung am Ellenbogen. „Zum Tennisarm kommt es durch eine einseitige oder übermäßige Belastung der Sehnen“, erklärt der Arzt. „Betroffen sind entweder der Epikondylus am äußeren Oberarmknochen, also der Strecker des Handgelenks und der Finger, oder aber der Beuger am inneren Oberarmknochen. Ist Letzterer entzündet, spricht man auch von einem Golferellbogen“.

Nur zehn Prozent aller Tennisellbogen werden tatsächlich durch Tennisspielen ausgelöst. Oft sind die Ursachen eine Überlastung der Unterarmmuskulatur durch häufiges Bedienen der Computermaus, eine falsche Körperhaltung bei der Hausar-

beit, schweres Tragen oder Erkrankungen wie Fibromyalgie, die mit Muskel- und Sehnenbe-

Sie möchten ältere Ausgaben des Akupunkturmagazins lesen? www.daegfa.de/AerztePortal/Service.Medien.aspx

schwerden einhergeht. Wer im Schlaf den Kopf auf den Unterarm legt, ist ebenfalls gefährdet.

Akupunktur heilt die Entzündung

Druckschmerz am Ansatz des betroffenen Muskels, der in den Ober- und Unterarm ausstrahlen kann, Schmerzen bei Streckung des Mittelfingers sowie eine Schwäche des Handgelenks – all das ist typisch für den Tennisarm und verschlimmert sich bei Belastung. Nach verschiedenen Tests schließt der Orthopäde durch Röntgen- und Ultraschalluntersuchungen andere Erkrankungen wie etwa Arthrose aus. Auch die Halswirbelsäule wird untersucht, da HWS-Erkrankungen ähnliche Symptome verursachen.

„Der Tennisarm muss möglichst früh behandelt werden, da er schnell chronisch wird“, so der Arzt. Die Schulmedizin therapiert

Häufige Überlastung durch Sport, aber auch in Alltag oder Beruf, können zu dem äußerst schmerzhaften Tennisellbogen führen.



TENNISELBOGEN – AM BESTEN KOMBINIEREN

Orthopäden nutzen meist verschiedene therapeutische Kombination zur Behandlung eines Tennisarms:

- **Konservative Therapie**, das heißt Überanstrengung und Fehlbelastung im Alltag, Beruf und Sport vermeiden.
- **Medikamentöse Therapie** mit Salben und entzündungshemmenden Medikamenten sowie örtlichen Betäubungsmitteln, Kortison oder Botulinumtoxin, das in die erkrankte Region eingespritzt wird.
- **Physikalische Therapie** mit Eis im akuten und Wärme im chronischen Stadium. Zudem Dehnungsübungen, Elektrotherapie, transkutane Nervenstimulation sowie Behandlungen mit Ultraschall, Laser oder Stoßwelle.
- **Orthopädietechnik** mit hochelastischen Spezialpflastern (Kinesio-Tape) oder speziellen Epikondylitisbandagen.
- **Akupunktur** lindert die Schmerzen und führt dadurch zu besserer Beweglichkeit.

mit Medikamenten und Krankengymnastik. Bewährt hat sich aber auch Akupunktur – sie vertreibt Krankheitsauslöser wie Kälte, Hitze, Wind und Feuchtigkeit und löst einen schmerzhaften Stau der Energie Qi.

Agnes B. erhielt neben abschwellenden Medikamenten deshalb Ohr- und Schädellakupunktur, außerdem ein Kinesio-Tape, einen speziellen Heilverband für den Ellbogen. Und: zwei Wochen striktes Tennisverbot! Die Therapie hat ihr gut geholfen. Wenige Wochen nach der ersten Akupunktur kann Agnes B. ihr Training wieder aufnehmen. ■

BITTER-SÜSS UND HERZGESUND

Theobroma, Speise der Götter, nannte der Botaniker Carl von Linné den Kakao. Lange vorher liebten schon die Mayas Kakao als Getränk, meist mit Vanille und Chili gewürzt. Für uns ist er heute vor allem Rohstoff für köstliche Schokolade.

Kakao wird zunächst fermentiert, dann getrocknet. Dadurch erhält er seine feine, zartbit-



tere Süße. Kakaopulver enthält etwa 25 Prozent Fett, viel Eiweiß, Mineralien und belebendes Koffein. Gesund macht ihn jedoch sein hoher Gehalt an antioxidativen Flavonoiden – sie schützen vor Schlaganfall und Herzinfarkt und wirken blutdrucksenkend. Auch in China schätzt man Kakao als das Herz anregend.

SCHOKOLADEN-MOKKA-CREME

Rezept für 6 Personen

1 Espresso
125 g Bitterschokolade
(80 % Kakao)
80 g Butter
3 Eigelb, 3 Eiweiß
50 g Zucker
Schale einer
unbehandelten Orange
125 ml Schlagsahne
Mokkabohnen zum
Garnieren

Die zerbrochene Bitterschokolade im heißen Espresso schmelzen, Orangenschale und Butter zusetzen und völlig glatt rühren. Eigelb gut schaumig schlagen und die lauwarmer Schokomasse unterziehen. Eiweiß mit dem Zucker sehr steif schlagen, ebenso die Schlagsahne. Beides vorsichtig unter die Schokocrema heben. Die Creme in Glasschalen füllen und zwei bis drei Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Sahnetupfern und Mokkabohnen garnieren.

WAS STECKT HINTER DEM HICKS?

Hick Up nennen ihn lautmalerisch die Engländer, bei uns heißt er Schnackler, Gluggser, Hätscher oder Hicpick: der Schluckauf. Manche sehen in ihm ein Zeichen, dass jemand an sie denkt – doch wie auch immer, eines steht fest: Der Schluckauf ist für das Zwerchfell ein echter Kraftakt. Dieses verkrampft sich beim Einatmen ruckartig, der durch das Zwerchfell laufende Nervus phrenicus wird gereizt. Zugleich wird die Atmung unterbrochen, die Stimmritze verschließt sich plötzlich und ein Unterdruck im Brustraum entsteht – der typische Hickser ertönt.

Besonders häufig hicksen Embryos und Säuglinge. Bei ihnen hat der Schluckauf, anders als bei Erwachsenen, noch eine physiologische Funktion: Er soll beim Ungeborenen verhindern, dass Fruchtwasser in die Lungen dringt, und bei Babys sorgt er dafür, dass die Kleinen nicht versehentlich Muttermilch einat-

men. Denn bis zum dritten Lebensmonat verschließt der Kehlkopf die Luftröhre noch nicht, weshalb Babys gleichzeitig schlucken und atmen können.

Bei Erwachsenen ist Schluckauf eigentlich sinnlos. Meist tritt er nach zu hastigem Essen auf, nach zu Scharfem, zu Kaltem oder Kohlensäurehaltigem oder nach Alkoholkonsum. Kommt der Schluckauf sehr häufig oder wird er gar chronisch, kann eine ernste Krankheit dahinter stecken, etwa eine Magenschleimhautentzündung.

Beliebt ist der Schluckauf nicht, deshalb gibt es viele Ratschläge, wie man ihn möglichst schnell wieder loswird. Meist zielen die Tipps auf eine Beruhigung der Atmung ab, zum Beispiel die Luft anhalten, sich auf das Zwerchfell konzentrieren oder sieben Mal ein Anti-Schluckauf-Mantra murmeln. Was hilft muss jeder selbst ausprobieren!

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publimed Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

■ **Redaktion:** Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie (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



Der Punkt für die Seele

Er hilft bei Lampenfieber und Prüfungsangst, gegen Anspannung, innerer Unruhe und Angstzuständen. Der Punkt Herz 7 liegt auf der Beugefalte des Handgelenks, seitlich der tastbaren Sehne des Handbeugemuskelns und ist meist leicht druckempfindlich.

Eine kräftige, kreisende Massage des Punkts mit dem Daumen oder dem Zeigefinger wirkt stark beruhigend auf die Seele und hilft sogar bei Panikattacken. Massieren Sie dazu den Punkt an beiden Handgelenken jeweils 30 bis 60 Sekunden lang.