

# 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

## Energie neu auftanken

- **Serie: Grundlagen der Chinesischen Medizin**  
Tuina-Massage – Mit Händen heilen
- **Neurodermitis**  
Zum aus der Haut fahren
- **Verstopfung**  
Streik im Darm

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## SANFTE STICHE GEGEN NERVENSCHMERZEN

Eine taiwanesische Studie untersuchte den Nutzen von Akupunktur bei einem Karpaltunnelsyndrom, das zu Schmerzen im Bereich der Hand führt. 77 Patienten mit leichten bis mäßigen Beschwerden wurden zwei Studienarmen zugeteilt: Gruppe A erhielt zwei Wochen lang täglich 20 mg Kor-

tison, gefolgt von zwei Wochen mit täglich 10 mg. Gruppe B erhielt Akupunktur – insgesamt acht Behandlungen über denselben Zeitraum.

Jeweils 7 und 13 Monate nach der Studie erfolgten Nachkontrollen, bei denen die Nervenleitfähigkeit untersucht sowie die Symptome mit den Ausgangsdaten ver-

glichen wurden. Die Ergebnisse sprechen eine klare Sprache: 86,8 % der akupunktierten Patienten konnten sich auch über ein Jahr nach Studienende noch über eine klare Besserung freuen. In der Kortisongruppe waren es lediglich 48,7% der Patienten, bei 51,3 % hingegen hatte sich keinerlei Erfolg eingestellt.

## DIE LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Kann Akupunktur bei chronischen Nackenschmerzen helfen? Chinesische Wissenschaftler starteten dazu eine Studie mit 178 Patienten. Dabei lag die Verbesserung der Lebensqualität aufgrund verringerter Schmerzen im Fokus. 88 Patienten erhielten einen Monat lang Akupunktur, die 90 Patienten der Kontrollgruppe bekamen unwirksame Placeboakupunktur.

Anhand eines Fragebogen sowie weiterer Untersuchungen zu den Schmerzen und zur Lebensqualität wurden die Symptome vor und unmittelbar nach der Studie überprüft, ebenso einen sowie drei Monate nach Abschluss der Untersuchung. Vorteile ergaben sich vor allem für die richtig akupunktierten Patienten: Intensität und Häufigkeit der Schmerzen waren deutlich zurückgegangen, die Lebensqualität hatte sich sehr verbessert. In der Placebogruppe kam es zu keinen nennenswerten Veränderungen.



### Patienten fragen

#### Welche Nebenwirkungen hat Akupunktur?

##### Herbert W. aus Münster:

Ich habe oft starke Kreuzschmerzen. Leider bekomme ich auf die meisten Schmerzmittel Magenbeschwerden. Mein Arzt hat mir deshalb Akupunktur empfohlen. Kann es da auch zu Nebenwirkungen kommen?

##### Akupunkturmagazin:

Gerade bei Rückenschmerzen hilft die Akupunktur sehr gut. Dies haben umfangreiche Studien gezeigt. In diesem Fall übernehmen auch die Krankenkassen die Kosten der Akupunktur.

Akupunktur kann leichte Nebenwirkungen haben, die aber keinesfalls immer auftreten und unabhängig davon sind, welche Beschwerden behandelt werden. Es kann beim Einstechen der Nadeln etwas schmerz-

haft pieksen, selten ein blauer Fleck entstehen oder auch leicht bluten. Manchmal spüren die Patienten während der Behandlung ein leichtes Ziehen im Bereich der Nadeln.

Die wichtigste Nebenwirkung der Akupunktur ist jedoch sehr angenehm: Sie ruft eine tiefe Entspannung hervor, wodurch die Patienten manchmal sogar einschlafen. Nach der Behandlung sollte man deshalb noch eine Weile ausruhen, bis sich Leistungsfähigkeit sowie Verkehrstüchtigkeit wieder normalisiert haben.

Bei Schwangeren dürfen nicht alle Stichtechniken angewendet werden, da manche Wehen auslösen können. Ansonsten gilt: Keine Angst vor Nebenwirkungen – die Akupunktur ist eine wirklich sanfte Methode!

## INHALT

	Seite
Aus der Forschung	2
Neurodermitis Zum aus der Haut fahren	3
Serie: Die fünf Grundlagen der Chinesischen Medizin Tuina-Massage – Mit Händen heilen	6
Verstopfung Streik im Darm	7
Die letzte Seite	8

Fotos: N. Schwarz/Clipdealer (Titel), G. Sanders/fotolia (3), ITCM-Klinik Illertal, Illertissen (6), S. Hofschläger/pixelio (7), Techniker Krankenkasse, DÄGfA, M. Großmann/pixelio (8)

## GYMNASTIK LINDERT OHRENSAUSEN

Tinnitus, also Ohrgeräusche, die unterschiedlichste Ursachen haben können und die die Betroffenen meist sehr belasten, ist nach wie vor schwer zu behandeln. Da bei diesem Krankheitsbild auch psychosomatische Komponenten eine Rolle spielen, versuchten Mediziner des Klinikums Traunstein in Oberbayern in einer Studie zu klären, ob die meditative chinesische Heilgymnastik Qi Gong aufgrund ihrer ganzheitlichen Wirkung die Beschwerden bei Tinnitus positiv beeinflussen kann.

80 Patienten, die seit mindestens drei Monaten an Ohrgeräuschen litten und in der Klinik behandelt wurden, nahmen an der Studie teil. Die Hälfte von ihnen trainierte zusätzlich fünf Wochen lang täglich Qi Gong, die anderen 40 Patienten kamen auf eine Warteliste. Bei beiden Patientengruppen wurden die Tinnitus Symptome mehrere Male beurteilt: zu Beginn der Studie, unmittelbar nach Beendigung sowie nochmals drei Monate später. Bei diesen Checks konnten die Qi-Gong-Patienten klar punkten: Anders als in der Kontrollgruppe war bei ihnen die Intensität der Ohrgeräusche eindeutig zurückgegangen.

Vor allem Kinder sind von Neurodermitis betroffen. Bei 90% beginnt sie vor dem 5. Lebensjahr.

wenn es mal besser wird – auf den nächsten Schub können wir warten!“ Das Schlimmste seien die Kratzattacken: Die Haut juckt oft so stark, dass sich die Kleine „bessinnungslos kratzt“ bis es blutet.

#### Vererbung spielt eine Schlüsselrolle

Neurodermitis zählt in den Industriestaaten zu den häufigsten Hauterkrankungen mit allergischem Hintergrund, Tendenz steigend. Betroffen sind vor allem Säuglinge und Kinder: Bei 90 Prozent der Neurodermitiker kommt es vor dem fünften Lebensjahr zum ersten Schub, bei 70 Prozent verschwinden die Symptome bis zum Erwachsenenalter.

Der irreführende Begriff Neurodermitis stammt aus dem 19. Jahrhundert, als man die Hauterkrankung fälschlich für eine Nervenentzündung hielt. Heute wird die Erkrankung als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis bezeichnet. „Unter Atopie verstehen wir eine erblich bedingte Anfälligkeit für Allergien“, erklärt Sophies Hautarzt. Der Begriff geht auf das griechische Wort *atopia*, „ohne Ort“, zurück und bedeutet, dass die Neigung zu allergischen Reaktionen an verschiedenen Stellen und in unterschiedlicher Form ausbrechen kann. So tritt das atopische Ekzem auch häufig mit drei anderen allergischen Erkrankungen auf: allergischem Asthma sowie allergischen Entzündungen der Nasenschleimhäute und der Bindehaut. Mediziner sprechen dann vom „atopischen Trias“.

#### Trockene Haut – typisch bei Neurodermitis

Schuppende, rote Hautflächen, offene Stellen, Krusten, Abschür-

# Neurodermitis Zum aus der Haut fahren

Empfindliche, rissige, entzündete Haut. Haut, die man am liebsten verstecken möchte und die ständig juckt. Mal im Gesicht, mal an den Armen und Füßen. Schub für Schub präsentiert sich die Neurodermitis ein bisschen anders. Zudem hat Jeder „sein“ spezifisches Krankheitsbild, „seine“ Auslöser, „seine“ typischen Stellen. Heilbar ist die Erkrankung bislang nicht, doch sie ist behandelbar, auch mit Akupunktur.

**S**ie war von Anfang an unser Sorgenkind!“, klagt Nadja P. Die Mutter der sechsjährigen Sophie ist ratlos. „Wir haben alles versucht, um ihre Neurodermitis in den Griff zu bekommen. Aber nichts hat bisher geholfen!“ Im Gegenteil, der entzündliche, juckende Hautausschlag der Kleinen kommt in immer kürzeren Abständen. Nachts ist der Juckreiz besonders qualvoll und hält Sophie wach. Tagsüber ist sie dann müde, weinerlich, lustlos. „Sophie kommt heuer zur Schule. Wie soll sie das schaffen?“

Schon als Baby hatte Sophie immer wieder gerötete, trockene

Wangen und einzelne trockene Hautstellen, die manchmal nässeten und verkrusteten. Der Kinderarzt hatte das als Alarmsignal eingestuft, dass Sophie später eine Neurodermitis entwickeln könnte. Leider behielt er recht: Als Sophie vier Jahre alt war, traten die aufgequollenen roten Stellen in den Armbeugen und den Füßen erstmals auf und wurden chronisch.

Nadja P. ist entmutigt: „Sophie wurde mit Kortison und antiallergischen Medikamenten behandelt, wir haben Milchprodukte vom Speiseplan gestrichen, wir kaufen nur Baumwollkleidung, doch es ändert sich nichts. Auch

fungen, winzige Bläschen und Knötchen, die nassen, jucken, oft zu größeren Blasen zusammenfließen. Je nach Lebensalter können die Symptome stark variieren, der Ausschlag kann im Gesicht, an Hals und Nacken, im Schulter- und Brustbereich erscheinen, bevorzugt tritt er jedoch in den Armbeugen und Kniekehlen, an Händen und Füßen auf.

Besonders ausgeprägt sind die Beschwerden im Winter, bei Kleinkindern können sich dann sogenannte atopische Winter-

füße entwickeln: Die Haut an den Zehenspitzen, oft auch am gesamten Fuß, schuppt und rötet sich und ist überempfindlich. Die Schweißbildung ist gestört. Überhaupt leiden die meisten Betroffenen aufgrund eines Gendefekts unter einer Fehlfunktion der Talgdrüsen und trockener, extrem empfindlicher Haut.

#### Keime belasten die Haut zusätzlich

„Wird die akute Entzündungsreaktion nicht rechtzeitig behan-

delt“, erklärt der Dermatologe, „können sich normale Hautkeime übermäßig vermehren und zu einer Superinfektion führen!“ Beim leider häufigen chronischen Verlauf des atopischen Ekzems kommt es schließlich zur sogenannten Lichenifikation: Die Haut verdickt und vergrößert sich, die Pigmentierung wird dunkler. Neurodermitiker leiden daher auch unter den ästhetischen Folgen ihrer Erkrankung und fühlen sich oft „entstellt“. Am stärksten belastet sie jedoch das ständige Bedürfnis, sich zu



## Die Akupunktur hat für mich höchsten Stellenwert

### Interview

Franz Walther, 29 Jahre, arbeitet als Fuhrparkberater in Hamburg. Jahrelang litt er an einem Ekzem auf der Kopfhaut.

#### ? Seit wann leiden Sie unter einem Ekzem am Kopf?

! Ich plage mich seit sechs oder sieben Jahren mit dieser Krankheit herum. Ich hatte immer wieder einen stark entzündlichen Ausschlag am Kopf und habe Vieles ausprobiert – medizinische Haarsampoos, Kortisonsalben usw. Während der Behandlung ist es dann immer besser geworden, ganz weg waren die Symptome aber nie. Und eine Woche nach Absetzen der Therapie war alles wieder beim Alten. Irgendwann habe ich gar nichts mehr gemacht.

#### ? Und was brachte das Blatt zum Wenden?

! Vor einem Jahr habe ich meinen Job gewechselt und davor erst mal eine Auszeit genommen. Ich bin zu einer Ärztin gegangen, die mich schon wegen meiner Pollenallergie erfolgreich

akupunktiert hatte. Die Ärztin hat mich gefragt, ob ich mir erklären könnte, woher das Ekzem kommt. Damals hatte ich ja Zeit nachzudenken und mir ist nach und nach bewusst geworden, dass es mit dem wahnsinnigen beruflichen Druck zu tun hat, der auf mir lag. Je größer der Druck, desto mehr habe ich mir die Kopfhaut aufgekratzt, desto schlimmer ist das Ekzem geworden.

#### ? Was haben Sie dann unternommen?

! Die Ärztin hat zunächst eine chinesische Diagnose gestellt. Ursache meiner Hautprobleme war „übermäßige Hitze“. Um das auszugleichen, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt, also auf Weizen und Nüsse verzichtet und nur noch einmal pro Woche Fleisch gegessen. Ich habe

regelmäßiger geschlafen und vor allem habe ich Akupunktur bekommen. Nach der ersten Sitzung, die 40 Minuten gedauert hat, war ich dermaßen entspannt und fühlte mich so erleichtert, dass ich während der Heimfahrt im Auto dachte: Mensch, was ist denn jetzt passiert?!

#### ? Haben die Akupunktur und die Änderung Ihres Lebensstils auch langfristig geholfen?

! Ja, ich bin alles in allem seit neun Monaten beschwerdefrei! Inzwischen habe ich meinen neuen Job angetreten und ich muss sagen, sobald ich mich wieder unter Druck setze, macht sich die Kopfhaut bemerkbar. Das Ekzem klopft sozusagen an. Ich nehme dann bewusst den Fuß vom Gas, befolge die bewährten

Ernährungsregeln. Früher habe ich beispielsweise nie zu Mittag gegessen und nie gefrühstückt. Wenn ich mich heute an bestimmte Grundsätze halte, bleibt meine Haut in Ordnung.

#### ? Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die Akupunktur bei Ihrer Genesung?

! Sie hat für mich höchsten Stellenwert, denn sie hat mir ein Maß an innerer Ruhe und Kraft ermöglicht, das ich allein nie erreicht hätte. In meinem früheren Job war ich fünf Jahre lang permanent auf 180 gewesen. Auch an meinen freien Tagen habe ich mich nie erholt, Sonntagmittag hat für mich schon die Arbeitswoche angefangen und ich habe alle paar Minuten überprüft, ob eine Mail gekommen ist. Diese Denkweise zu ändern, dabei hat mir auch die Akupunktur geholfen.

kratzen. „Das Kratzen soll Linderung verschaffen, doch die kranke Haut wird dadurch noch mehr irritiert – ein Teufelskreis“, so der Hautarzt.

### Die Ursachen sind vielschichtig

Ein Neurodermitis-Schub ist kaum vorhersehbar. Was Dauer und Schweregrad angeht, sind die Ausbrüche von Mal zu Mal unterschiedlich. Zwar spielen psychische Faktoren und Stress eine Rolle, die Neurodermitis ist aber keine psychosomatische Erkrankung. Ihre Ursachen sind nicht vollständig geklärt, aufgrund des individuell variierenden Krankheitsbilds und Verlaufs gehen Experten aber von einem Zusammenspiel genetischer Faktoren, immunologischer Veränderungen sowie von Umwelteinflüssen aus.

Allen Betroffenen gemeinsam ist die Neigung zu allergischen Überempfindlichkeitsreaktionen, doch für einen akuten Schub bedarf es weiterer Puzzle-teilchen. So ist bei 20 Prozent der Neurodermitiker die natürliche Barrierefunktion der Haut gestört und diese nicht ausreichend vor Umwelteinflüssen geschützt. Das Eindringen von Allergenen und Keimen wird erleichtert und die Gefahr einer Entzündung erhöht sich.

Im Fall der kleinen Sophie zeigten Allergietests, dass das Kind übersensibel auf Casein, Milcheiweiß, reagiert. Seitdem achten ihre Eltern darauf, dass Sophie dieses meidet, doch viele Nahrungsmittel enthalten den Stoff. Überdies lösen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch noch andere Faktoren Sophies Ekzem aus – Provokationsfaktoren oder Trigger nennen Mediziner alles, was zur Aktivierung einer Neurodermitis beiträgt. Dies können neben Allergenen aus der Luft (z.B. Blütenpollen, Hausstaub) oder aus Nahrungsmitteln (z.B.

## EINE ERKRANKUNG – VIELE THERAPIEN

Als erste Maßnahme sollten mögliche Auslöser der Neurodermitis gemieden werden. Allergietests bei einem Hautarzt können helfen, die Ursachen aufzuspüren. Unverzichtbar ist auch die aufmerksame Beobachtung im Alltag: In welchen Situationen tritt das Ekzem auf? Wann verschlechtert es sich?

Je nach Ursache und Krankengeschichte stehen u. a. folgende therapeutischen Maßnahmen zur Verfügung:

### Salben zur äußeren

#### Anwendung

- mit natürlichen Wirkstoffen verbessern die Feuchtigkeit und den Heilungsprozess der Haut.
- mit Antibiotika oder Antimykotika behandeln

zusätzliche Infektionen durch bakterielle Keime und Pilze.

- mit Stoffen, die die Immunreaktion des Körpers unterdrücken (Immunsuppressiva).

### Einzunehmende Medikamente

- Antihistaminika schwächen den Effekt des körpereigenen Hormons Histamin ab, das die typischen allergischen Symptome verursacht.
- Kortison/Glucocorticoide sind bei schweren Schüben mit großer Ausdehnung eines Ekzems oft nötig.
- Cyclosporin A, das Stoffwechselprodukt eines Pilzes, wird bei schwersten Formen eingesetzt, die sich dann oft rasch zurückbilden.

Die Nebenwirkungen können aber schwerwiegend sein.

### Nicht medikamentöse Maßnahmen

- Die Bestrahlung mit hochdosiertem UV-Licht kann durch ihre entzündungshemmende Wirkung zur Linderung führen.
- Aufenthalte am Meer oder im Hochgebirge mindern wegen des geringen Allergengehalts der Luft die Symptome. Als milbenfrei gilt eine Höhe ab 1000 Metern im Winter und ab 2000 Metern im Sommer.
- Spezielle Textilien schützen die empfindliche Haut vor zusätzlichen Bakterien: Feinste Silberfäden wirken antimikrobiell, beruhigen die gereizte Haut und reduzieren den Juckreiz.

Milch, Nüsse, Fisch) auch Zusatzstoffe in Lebensmitteln und andere Substanzen sein.

Mechanische Hautreizungen sind häufig Auslöser eines Schubs – die überempfindliche Haut der Betroffenen wird durch zu häufiges Waschen, alkalische Seifen, Schweiß, zu warme oder zu eng sitzende Kleidung, zu grobfaserige oder synthetische Textilien gestört. Auch Alkohol, Stress, Infektionen oder körperliche Anstrengung können ein atopisches Ekzem wecken.

### Chinesische Nadeln lindern die Entzündung

So vielfältig die Ursachen sind, die einen akuten Schub begünstigen, so unterschiedlich wird das atopische Ekzem behandelt. Die Therapie muss sich stets an den Auslösern orientieren, sofern diese bekannt sind. Meist kommt aber eine Kombination

von Maßnahmen zum Einsatz. Unverzichtbar ist zudem die richtige Hautpflege. Am besten eignen sich Ölbäder und rückfettende Öl-in-Wasser-Emulsionen in Form von Salben oder Lotionen.

Bei Sophie scheint sich ein weiterer Weg abzuzeichnen: Der Kinderarzt schickte die Sechsjährige zu einem Kollegen, der auch Chinesische Medizin praktiziert. Nach einer Puls- und Zungendiagnose stellte dieser „Feuchtigkeit und Hitze im Blut“ fest – nach der chinesischen Lehre bedeutende Krankheitsfaktoren. Sophie trinkt deshalb jetzt mehrmals täglich einen süßlich schmeckenden chinesischen Kräutertee, außerdem wird sie zweimal wöchentlich für wenige Minuten akupunktiert. Die ersten Reaktionen machen ihrer Mutter Hoffnung: Schon nach knapp zwei Wochen hat der Juckreiz deutlich nachgelassen. ■

# Tuina-Massage Mit Händen heilen

Druck ausüben – bei einer traditionellen Tuina-Behandlung ist das in jedem Fall erwünscht. Die alte chinesische Kunst der medizinischen Massage und des richtigen Fingerdrucks harmonisiert die Körperenergien und mildert insbesondere Beschwerden der Wirbelsäule, bei Gelenk-arthrosen oder Sportverletzungen. Rund 300 Grifftechniken kennt die Tuina-Massage – sie heilen und erhalten den Körper gesund.

**T**uina ist keine trendige Wellnessmassage, sondern eine hochwirksame Therapie!“ erklärt die Physiotherapeutin ihrem Patienten Uwe W., einem Rechtsanwalt um die 50, den sie gerade wegen Schulterschmerzen behandelt. Seit acht Jahren wendet sie in ihrer Praxis in Aachen Tuina an, eine im 7. Jahrhundert v. Chr. entstandene Massagetechnik, die in der Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle spielt.

Tui-Na bedeutet Schieben und Greifen. Die Heilmassage verlangt den Händen des Therapeuten ein beachtliches Repertoire ab: Muskulatur und Sehnen werden mit unterschiedlicher Intensität gedrückt, gerieben, gezupft mit den Fingerknöcheln oder der Faust gewalkt, gekniffen, geklopft...

„Als Teil der Chinesischen Medizin“, so erläutert die Therapeutin, „basiert Tuina auf der taoisti-

Bei einer Tuina-Massage verwendet der Therapeut eine Vielzahl von Griffen und Drucktechniken.



schen Philosophie, wonach alles im Universum von der Urenergie Qi und den beiden Kräften Yin und Yang bestimmt wird!“ Die Tuina-Massage, bei der die Patienten oft bekleidet bleiben, richtet sich deshalb gezielt auf die Meridiane, jene unsichtbaren Bahnen, auf denen die Lebensenergie Qi durch den Körper fließt. Nach einer individuellen chinesischen Diagnose reguliert Tuina behutsam den Qi-Fluss. Die auf den Meridianen liegenden Akupunkturpunkte werden stimuliert.

Die Tuina-Massage ist eine Reflextherapie, bei der Beschwerden über jene Punkte beeinflusst werden, die mit dem erkrankten Körperbereich energetisch in Verbindung stehen. Die Massage wird einerseits zur Vorbeugung eingesetzt, die in der Chinesischen Medizin stets ganz oben rangiert. Sie hilft aber auch bei Erkrankungen wie Muskel- und Gelenkbeschwerden, Kopfweh oder Schlaf- und Verdauungsproblemen sowie bei vielen Schmerzzuständen, auch wenn diese bereits chronisch sind.

## Fingerübungen für ein ausgeglichenes Qi

Den Schulterbeschwerden von Uwe W. rückt die Krankengymnastin nun mit der chinesischen Massage zu Leibe. Vor Jahren hatte sich der Jurist die Schulter geprellt, seitdem leidet er unter Schmerzen. „Oft bestehen Schmerzen fort, obwohl die Ursache längst nicht mehr existiert!“, erklärt die Therapeutin. Sie weiß aus ihrer Praxis, dass Tuina dem „Schmerzgedächtnis“ entgegen wirkt und so die Schmerzen unterbrechen kann.

Zu Beginn der Behandlung schiebt sie ihren Unterarm unter die Achsel ihres Patienten und hält mit ihrem anderen Arm dessen Handgelenk. Dann hebt sie den Arm des Patienten sanft an, um ihn zu dehnen und die Schulter zu mobilisieren, legt schließlich ihre Hand auf seine Schulter und drückt ihren Daumen kräftig an die Bizepssehnen. Fast eine halbe Stunde lang streicht und reibt sie nun rhythmisch und mit gleichmäßig starkem, vibrierendem Druck an der Sehne entlang. Diese Behandlung wiederholt sie in jeder Stunde. Nach fünf Sitzungen sind die Beschwerden ihres Patienten schon viel leichter, nach der siebten kann er wieder Sport treiben – endlich ohne Schulterschmerzen. ■

## TUINA – EIN WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

Tuina harmonisiert die Zirkulation der Lebensenergie Qi und lindert so akute und chronische Beschwerden. Die Druckmassage

- wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlin-

- macht die Gelenke beweglicher,
- wirkt entspannend und seelisch ausgleichend,
- reguliert psycho-vegetative Körperfunktionen,
- stärkt die Abwehrkräfte, schützt so vor Infekten.

Tuina lässt sich auch vorbeugend anwenden. Die Massage darf allerdings nicht bei akuten Infektionen und Verletzungen oder bei chronischen Hautreizungen angewendet werden.

# Verstopfung

## Streik im Darm

Wie oft muss man müssen? Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist bei jedem Menschen unterschiedlich – zwischen dreimal täglich bis dreimal pro Woche ist alles normal. Keine Panik also, wenn es mit der Verdauung mal nicht so gut klappt! Hält die Verstopfung länger an, sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Darmträgheit ist aber meist harmlos und verschwindet oft bereits durch eine Umstellung der Gewohnheiten. Akupunktur kann hier wirksam unterstützen.

**Ü**ber ihr „kleines Problem“ spricht Hiltrud M. ungeru. „Verstopfung ist nicht gerade mein Lieblingsthema“, meint die 66-Jährige. Doch zu dem Thema kann die ehemalige Lehrerin aus Dresden viel sagen, denn seit Jahren macht ihr die Verdauung zu schaffen, sobald sie nicht ihre gewohnte darmfreundliche Kost zu sich nimmt. „Manchmal sündige ich eben“, gesteht sie, „und dann muss ich büßen!“

Torte, Schweinebraten und fettem Käse kann die Rentnerin nicht immer widerstehen, „danach“ freilich streikt regelmäßig ihr Darm. Einfach wieder normal zu essen, hilft nicht immer: Joghurt, Leinsamen, Vollkorn-



**Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung – funktioniert die Verdauung nicht richtig, fühlen wir uns schnell unwohl.**

produkte und Rohkost fördern zwar die Darmbewegungen und regulieren die Verdauung, doch dauert es nach einer Schlemmerei oft über eine Woche, bis sich Hiltrud M.s Verdauung wieder eingespielt hat.

Wenn es mit dem Stuhlgang nicht klappt, greift sie schon mal zu Abführmitteln. „Ich weiß,

dass die Mittel zur Gewöhnung führen und alles nur noch verschlimmern“, gibt sie zu. Ihre Hausärztin schlug deshalb eine Alternative vor: Chinesische Medizin soll Hiltrud M. helfen, ihr kleines Problem in den Griff zu bekommen.

### Akupunktur reguliert die Darmfunktion

Die Symptome chronischer Verstopfung wie seltener, schmerzhafter oder erschwelter Stuhlgang, Blähungen und Appetitlosigkeit müssen in jedem Fall ernst genommen werden. Die Auslöser sollten von einem Arzt abgeklärt werden, denn ständige Verstopfung führt zu gesundheitlichen Komplikationen. Laboranalysen von Blut, Stuhl und Urin sowie ein Ultraschall des Darms oder eine Darmspiegelung stehen diagnostisch im Vordergrund.

Bei Hiltrud M. ergaben die Vorsorgeuntersuchungen, dass ihr Darm organisch gesund ist. „Verstopfung muss nicht auf krankhafte Veränderungen des Darms zurückgehen“, erklärt ihre Ärztin, „es kann auch andere Ursachen geben.“ Vor allem Frauen leiden unter chronischer Obstipation – einer erschwerten Darmentleerung, die weniger als dreimal wöchentlich erfolgt. Schuld ist oft eine falsche oder ungewohnte Ernährung, etwa auf Reisen, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, Stoffwechselstörungen, Kaliummangel, Stress oder zu wenig Bewegung.

Meist bessert sich die Verdauung schon durch eine andere Ernährung und eine Umstellung der Gewohnheiten (s. Kasten). Hiltrud M. wird zusätzlich einmal wöchentlich akupunktiert, zudem nimmt sie abends chinesische Kräuter, die den Stuhlgang normalisieren. Seither klappt ihre Verdauung reibungslos – auch, wenn sie mal was „Verbotenes“ isst!

## GUTE VERDAUUNG – (AUCH) EINE FRAGE DER ERNÄHRUNG

Die chronisch funktionelle Obstipation ist die häufigste Form der Verstopfung. Hier helfen folgende Maßnahmen, um den Verdauungsrhythmus zu regulieren:

- Ballaststoffreiche Ernährung: Ballaststoffe saugen Wasser auf und quellen, wodurch sich das Stuhlvolumen und der Druck auf die Darmwand erhöhen, die Darmtätigkeit wird angeregt. Vollkornprodukte,

- Früchte und Trockenobst, Knollengemüse wie Kartoffeln sowie Hülsenfrüchte sind ballaststoffreich. Zusätzlich helfen Flohsamen, Kleie, Leinsamen. Vorsicht ist bei Bananen, Karotten, Schokolade, Rotwein, schwarzer Tee oder Weißbrot geboten!

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten: Ein Erwachsener sollte täglich etwa 1,5 bis 2 Liter trinken.

- Regelmäßige Bewegung regt die Verdauung an.
- Die Signale des Darms nicht ignorieren, Stuhldrang nie unterdrücken.
- Eine Bauchmassage vor dem Aufstehen: Etwa zehn Minuten lang die Bauchdecke entlang des Dickdarms mit kreisenden Bewegungen massieren.
- Ein Glas Wasser oder Saft auf nüchternen Magen regt die Verdauung an.

## HALTUNG BEWAHREN!

**H**ängende Schultern, den Blick nach unten gerichtet, runder Rücken – sind wir bedrückt, drückt unsere Körperhaltung dies aus. Doch auch wenn wir uns gut fühlen, zeigt das unsere Körpersprache: Wir stehen aufrecht, mit erhobenem Kopf und Brust heraus.

„Kopf hoch!“ raten wir Menschen, die niedergeschlagen sind. Oder „Lass den Kopf nicht hängen!“ Gerade so, als wandle sich eine negative Stimmung schon allein dadurch, dass wir unsere Haltung korrigieren. Aber wirkt sich unsere Körperhaltung auf unsere Gefühle aus?

US-Forscher zeigten nun, dass etwa eine aufrechte Sitzposition das Selbstbewusstsein stärkt: Studenten wurden auf bequeme bzw. sehr unbequeme Stühle gesetzt und sollten Wortsilben wie „MA“



Unserer Körperhaltung zeigt es deutlich, wenn wir uns gut fühlen.

zu Wörtern ergänzen. Die meisten der bequem Sitzenden bildeten das Wort „Macht“, die Mehrheit der unbequem Kauern dagegen „Maus“. Zudem stieg bei ersteren der Testosteronspiegel – das männliche Hormon fördert die Durchsetzungskraft –, während bei den unbequem Sitzenden der Kortisolspiegel stieg – der Stoff kann die Abwehr schwächen.

Selbst die Erinnerung scheint unsere Haltung zu beeinflussen. In einem weiteren Test sollten die Teilnehmer Murmeln in einer Ablage einordnen – mal oben, mal unten – und dabei aus ihrer Vergangenheit erzählen. Streckten sie sich nach oben, erinnerten sie sich meist an schöne Dinge, bückten sie sich dagegen nach unten, berichteten sie vorwiegend Negatives!

## Akupunkturmagazin

**HERAUSGEBER:** Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, [www.daegfa.de](http://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](mailto: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](mailto:dm@druckmedien.de)

**KONZEPT:** Schreiber & Partner

Verlagsberatung, München

[schreiber@verlagsberatung.de](mailto:schreiber@verlagsberatung.de)

**Erscheinungsweise:** quartalsweise

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

## Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

### Schnelle Hilfe bei Übelkeit



Bei allen Arten von Übelkeit und Erbrechen hilft die Massage des Akupressurpunkts Perikard 6 zuverlässig, sowohl bei Reiseübelkeit, in der Schwangerschaft oder sogar während einer Chemotherapie.

Der Punkt liegt auf der Innenseite des Unterarms, drei Fingerbreit oberhalb der Beugefalte des Handgelenks, auf der Mitte zwischen Elle und Speiche und zwischen den beiden tastbaren Beugeschnehen der Finger.

Massieren Sie den Punkt an beiden Armen kräftig ein bis zwei Minuten lang mit dem Daumen oder Zeigefinger. Wiederholen Sie die Massage mehrmals mit einer Pause von fünf bis zehn Minuten. Sie sollte ein in der Tiefe spürbares Druckgefühl auslösen.

## PUSTEBLUMEN AUF DEN TELLER!

**W**iesen verleiht er ein fröhliches Gesicht: der Löwenzahn mit seinen sonnengelben Blüten. Doch Löwenzahn ist nicht nur hübsch anzusehen, er ist auch gesund! Ob als Heiltee oder aromatischer Salat, stets regt er den Appetit

an, reinigt das Blut und hilft bei Hautproblemen und Gicht. Denn Blätter und Wurzeln sind reich



an wertvollen Terpenen, Flavonoiden, Vitamin B2 und Kalium. In China schätzt man ihn für seine entgiftenden Qualitäten und seinen positiven Effekt auf das Leber-Qi.

## LÖWENZAHN-WILDKRÄUTER-SALAT MIT RADIESCHEN

Rezept für 4 Portionen

250 g junge Löwenzahnblätter  
1 kleine Zwiebel  
Petersilie, Schnittlauch,  
Bärlauchblätter, Sauerampfer,  
Borretsch, Basilikum,  
Gartenkresse, Thymian  
1 Bund Radieschen  
4 EL Walnussöl  
2–3 EL Obstessig  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker

Die Salatsoße aus Walnussöl, Obstessig, Salz, Pfeffer und Zucker anmachen. Die jungen Löwenzahnblätter waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und alle Kräuter fein hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Die Löwenzahnblätter in die Marinade geben, gut durchmischen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren Radieschen und Kräuter unterheben.