

# 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



## Vitalität entfalten

- **Serie: Die fünf Wandlungsphasen – Holz**  
Biigsam wie Bambus im Wind
- **Herpes Zoster**  
Gar nicht rosig
- **HWS-Syndrom**  
Der Frust im Nacken

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

## STRATEGIEN GEGEN DAUERSCHNUPFEN

Die Studie ist klein, aber fein und macht jenen Mut, die unter permanentem Schnupfen leiden. Amerikanische Forscher untersuchten an elf Patienten mit chronischer Sinusitis, also einer Entzündung der Nasennebenhöhlen mit Symptomen wie laufender Nase, Niesreiz oder Atembeschwerden, welchen Effekt Akupunktur in Kombination mit westlichen Standardmedikamenten hat.

Acht Wochen lang wurden die Patienten einmal wöchentlich mit Akupunktur und Akupressur sowie mit antiallergischen oder die Schleimhaut abschwellenden Mitteln behandelt. Zudem wurden die Studienteilnehmer zu ihren Essgewohnheiten und ihrem Lebensstil beraten. Nach Beendigung der Studie wurde der Erfolg mit dem Sinu-Nasal-Outcome-Test und einem Fragebogen zu Sympto-

men und Begleiterscheinungen der Sinusitis beurteilt. Das Resultat war erfreulich: In den Bereichen „Bedürfnis, die Nase zu putzen“, „laufende Nase“, „verminderte Konzentrationsfähigkeit“, „Frustration, Ruhelosigkeit und Reizbarkeit“ war es zu deutlichen Verbesserungen gekommen.

Zu einem ähnlich positiven Ergebnis kommt auch eine groß angelegte Heuschnupfenstudie der renommierten Berliner Charité, die die gute Wirksamkeit einer kombinierten Medikamenten- und Akupunkturtherapie bei Gräser- und Pollenallergie und damit verbundenen Symptomen wie Niesanfällen, Fließschnupfen oder Atembeschwerden belegt: Bei 80 Prozent der hier 5.000 Studienteilnehmer führte die Kombibehandlung zu einem eindeutigen Rückgang der allergischen Schnupfensymptome.

## DIE BESTE THERAPIE FÜRS KNIE

Bei der Behandlung von Knieproblemen ist Akupunktur nach wie vor eine gute Wahl – als Einzeltherapie oder als Ergänzung schulmedizinischer Methoden. Eine aktuelle griechische Studie belegt erneut ihre hervorragende Wirksamkeit bei Arthrosen des Kniegelenks: 120 Patienten, die an einer Abnutzung des Kniegelenkknorpels

litten, nahmen teil und wurden in drei Gruppen eingeteilt.

Gruppe A erhielt über zwei Monate hinweg ein antirheumatisches Medikament plus Akupunktur, Gruppe B über denselben Zeitraum dasselbe Antirheumatikum zuzüglich unwirksamer Placeboakupunktur und Gruppe C wurde ausschließlich medikamentös behandelt.

Das Ergebnis bestätigt, dass die Akupunktur zu besseren Behandlungsergebnissen führt. Im Gegensatz zur Placebo-beziehungsweise zur Medikamentengruppe konnten sich die akupunktierten Patienten klar über Verbesserungen sämtlicher Werte wie Stärke der Schmerzen und deren Häufigkeit, Beweglichkeit oder Entzündungswerte freuen.

### Bei diesen Beschwerden hilft Akupunktur

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bei den hier genannten Erkrankungen kann Akupunktur weiterhelfen, als Einzeltherapie, aber auch zur Unterstützung oder wenn andere Maßnahmen ausgeschöpft sind.

- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Hexenschuss und Lumboischialgie
- ▶ Kopfschmerzen und Migräne
- ▶ Depressive Verstimmungen
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Nikotinsucht
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Heuschnupfen
- ▶ Nesselsucht
- ▶ Blasenentzündung
- ▶ Durchfallerkrankungen
- ▶ Menstruationsstörungen
- ▶ Chron. Nebenhöhlenentzündung
- ▶ Tinnitus
- ▶ Reisekrankheit und Übelkeit
- ▶ Bindehautentzündung

	Seite
Aus der Forschung	2
Herpes Zoster Gar nicht rosig	3
Serie Wandlungsphasen: Holz Biegsam wie Bambus im Wind	6
HWS-Syndrom Der Frust im Nacken	7
Die letzte Seite	8

Fotos: G. Havlena/pixelio (Titel), Techniker Krankenkasse (3), DGK/Prof. Cremer (5), V. Mildemberger/pixelio (7), W. R. Wagner/pixelio, edition-wasser, DAK/Schläger (8)

## BESSER SCHLAFEN NACH DEN WECHSELJAHREN

Eine Studie aus Brasilien untersuchte, ob Akupunktur Einfluss auf Schlafstörungen und depressive Probleme hat, wie sie bei Frauen nach der Menopause häufig vorkommen. 80 Teilnehmerinnen zwischen 50 und 67 Jahren, die seit einem Jahr keine Regelblutung mehr hatten, wurden für die Studie in zwei Gruppen unterteilt: Die eine erhielt zweimal pro Woche Akupunktur, die Kontrollgruppe ebenso oft unwirksame Scheinakupunktur.

Jeweils zu Beginn und am Ende der fünföchigen Studie erfolgte bei allen Frauen eine Polysomnographie, also eine Untersuchung der Körperfunktionen während des Schlafs in einem Schlaflabor. Zudem mussten alle Frauen einen speziellen Fragebogen ausfüllen.

Bei Beginn der Untersuchung waren Schlafprobleme sowie depressive Symptome bei allen Frauen ähnlich. Danach ergab sich ein neues Bild: Die akupunktierten Frauen hatten deutlich weniger schlaflose Phasen und auch die Stimmungslage hatte sich bei ihnen stark verbessert. In der Placebogruppe dagegen gab es kaum Veränderungen.



## Herpes Zoster

# Gar nicht rosig

Gürtelrose, das klingt so blumig. Doch die Erkrankung ist alles andere als harmlos. Heftige Nervenschmerzen am Bauch, Oberkörper oder im Gesicht, dazu brennender Hautausschlag, Fieber, Kopfweg – wer Gürtelrose hat, ist richtig krank. Etwa ein Viertel der Deutschen erkrankt einmal im Leben an dem Virusinfekt, oft mit gravierenden Spätfolgen. Beim geringsten Verdacht, heißt es deshalb (be-)handeln! Antivirale Medikamente und insbesondere die Akupunktur helfen schnell, sofern sie früh genug eingesetzt werden.

**D**ie Attacke kam aus heiterem Himmel: Hilde W. erwachte mit einem sonderbaren Gefühl links im Brustkorb. „So etwas habe ich noch nie gehabt“, erinnert sie sich. Das fremde Gefühl steigerte sich rasant zum handfesten Schmerz, einem dumpfen, ausstrahlenden Brennen unter den Rippen, das ihr die Brust zuschnürte. Als Fieber, Erschöpfung und Gliederschmerzen hinzukamen, ging die 58-Jährige zum Arzt: „Ich dachte, ich brüte schon wieder eine Grippe aus oder es ist irgendwas am Herzen!“

Auch ihr Hausarzt zog ein Herzproblem in Betracht, vielleicht eine Herzmuskelentzündung als Folge der gehäuften grippalen Infekte, die Hilde W.

jüngst durchgemacht hatte? Der letzte Infekt war heftig verlaufen und immer noch litt die Münchnerin an Husten. „Ich war den ganzen Winter krank, bin von einer Bronchitis in die nächste gefallen. Das hat mich total geschwächt!“, erzählt Hilde W.

Doch diesmal war keine neue Erkältung im Anmarsch. Zwei Tage nach den ersten Schmerzen hatten sich diese weiter verschlimmert, dann wurde sichtbar,

*Sie möchten ältere Ausgaben des Akupunkturmagazins lesen? [www.daegfa.de/AerztePortal/Service.Literatur.aspx](http://www.daegfa.de/AerztePortal/Service.Literatur.aspx)*

woher sie kamen: Über Hilde W.s linken Oberkörper zog sich jetzt ein Band roter Flecken und wässriger Bläschen, die juckten und kribbelten. Bei ihrem Anblick

Von einer Gürtelrose sind häufig ältere Menschen betroffen, da mit zunehmendem Alter die Immunabwehr abnimmt.

war Hilde W.s Arzt sofort alarmiert. Bläschenförmiger Ausschlag, Empfindungsstörungen und starke Schmerzen innerhalb eines Hautareals, das waren die eindeutigen Symptome von Herpes Zoster – einer Gürtelrose! Jetzt durfte man keine Zeit verlieren, denn eine möglichst schnelle Behandlung dieser Viruserkrankung ist unverzichtbar, um Komplikationen zu meiden.

### Besonders ältere Menschen sind gefährdet

Auslöser der Gürtelrose ist das Varizella-Zoster-Virus, das nicht nur Gürtelrose, sondern auch eine verbreitete Kinderkrankheit verursacht: die Windpocken. „Das Virus ist tückisch!“, sagt Hilde W.s Arzt. „Wenn ein Mensch Windpocken durchgemacht hat, erholt er sich davon zwar vollständig, doch das Virus verschwindet nicht aus dem Körper. Einige Viren nisten sich im Rückenmark ein und schlummern über Jahrzehnte unbemerkt oder ein ganzes Leben lang. Doch bestimmte Faktoren können sie wecken – ein böses Erwachen, denn jetzt rufen die Viren Gürtelrose hervor!“

98 Prozent der Deutschen, fast jeder von uns, hat als Kind Windpocken durchlitten und ist somit gegen die Krankheit immun. Doch das Virus schlägt oft zweimal zu. In den Nervenknotten des Rückenmarks, den so genannten Spinalganglien, wartet das Varizellavirus darauf, erneut aktiv zu werden. Nämlich dann, wenn das Immunsystem der Wirtsperson geschwächt ist. Denn während die Erstansteckung mit dem hochinfektösen Windpockenvirus per Tröpfchen- („über den Wind“) oder Schmierinfektion

erfolgt, erwacht Varizella genau dann aus seinem Dornröschenschlaf, den Mediziner als Latenzzeit bezeichnen, wenn unsere Körperabwehr ihm wenig Widerstand leistet.

„Besonders oft erkranken ältere Menschen an Gürtelrose“, sagt Hilde W.s Arzt. „Mehr als die Hälfte der Betroffenen sind

über 50, da mit zunehmendem Alter die Immunabwehr labiler wird!“ Ein erhöhtes Zoster-Risiko haben auch Menschen, die durch Infekte wie eine Grippe immungeschwächt sind oder an anderen Erkrankungen leiden, die das Immunsystem unterdrücken. Auch seelischer Stress, Fieber, Hautirritationen oder die Einnahme von

Medikamenten wie Kortison, die die Körperabwehr herabsetzen, begünstigen das Entstehen einer Gürtelrose.

**Das Virus trickst die Immunabwehr aus**

„Gürtelrose ist keine Infektion im üblichen Sinn, sondern stets



## Ich war bei fünf Ärzten, aber erst die Akupunktur hat mir geholfen

### Interview

Friedbert Brandhuber, 72 Jahre alt, fand durch die Akupunktur Erlösung von seiner Gürtelrose.

**Wann haben Sie die Gürtelrose bekommen?**

Ach, das war vor mindestens eineinhalb Jahren. Ich war gerade im Urlaub und habe plötzlich kleine Punkte unter der Achsel bis hin zum Brustbein bekommen. So was habe ich noch nie gehabt, aber zuerst habe ich mir nicht viel dabei gedacht. Aber als ich wieder zuhause war, ist es plötzlich losgegangen. Ich habe fürchterliche Pusteln gekriegt, sogar mein Hausarzt ist erschrocken.

**Wie hat er sie behandelt?**

Ich habe sieben Tage lang spezielle Tabletten gegen Gürtelrose genommen, aber es hat nicht geholfen. Ich habe Schmerzen gehabt, das können Sie sich nicht vorstellen! Dann habe ich wieder und wieder die Tabletten genommen, aber es hat so gut wie gar nichts gebracht.

**Haben Sie denn auch eine andere Therapie versucht?**

Ja, ich bin zu einem Homöopathen gegangen, der hat mir Globuli verschrieben. Aber das brachte auch keinen Erfolg. Also bin ich wieder zum Hausarzt, der mir gesagt hat, ich soll die Tabletten weiterhin nehmen, immer zwei morgens, mittags und abends. Das habe ich 14 Tage lang gemacht, ohne Besserung. Dann hat meine Tochter gesagt, du musst zum Neurologen, also habe ich mir einen gesucht.

**Der Neurologe hat vermutlich auch Tabletten verschrieben?**

Genau. Das waren so weiße, große Tabletten, drei Stück am Tag habe ich zuerst davon geschluckt. Ein bisschen leichter sind meine Schmerzen schon geworden, aber richtig toll war der Erfolg nicht. Schließlich bin ich bei einem anderen praktischen Arzt gelandet, der hat mir sehr starke Schmerztabletten verschrieben, die haben ziemliche Nebenwirkungen gehabt. Meine Tochter hat

gesagt, das kannst Du auf Dauer nicht nehmen, also hab ich aufgehört und wieder die anderen Tabletten genommen. Ich habe halt versucht, die Schmerzen auszuhalten.

**Wie sind Sie darauf gekommen, sich akupunktieren zu lassen?**

Weil ich es plötzlich auch noch fürchterlich im Kreuz bekommen habe! Das waren schreckliche Schmerzen und da hat mir jemand aus der Verwandtschaft eine Akupunkteurin empfohlen. Ich war dafür sofort aufgeschlossen, denn mit Akupunktur habe ich früher schon mal gute Erfahrungen gemacht. Damals hat mich ein chinesischer Arzt in München gegen meine Ischiasbeschwerden akupunktiert, das hat bei mir super angeschlagen!

**Und wie war die Wirkung diesmal?**

Also, die Ärztin hat mich sowohl gegen das Kreuz-

weh als auch gegen die Gürtelrose-Schmerzen behandelt. An den Ohren, am Kopf, an den Händen, besonders oft hat sie einen Punkt zwischen Zeigefinger und Daumen gestochen. Zusätzlich hat sie mich auch geschöpft. Und ich muss sagen, nach der zweiten Akupunktur sind das Kreuzweh und die Gürtelrose-Schmerzen leichter geworden! Ich habe dann nur noch eine Tablette pro Tag genommen und schließlich gar keine mehr. Bis jetzt. Wenn ich wieder was spüre, nehme ich halt wieder was ein. Die Ärztin hat gesagt, das soll ich tun. Wenn es wirklich wieder ganz schlimm wird, lasse ich mich wieder akupunktieren!

**Ist ihr Zustand jetzt stabil?**

Ja, auf jeden Fall! Mir geht es alles in allem gut. Unglaublich, ich war bei fünf Ärzten, aber erst die Akupunktur hat mir geholfen! Wenn es so bleibt, wie es jetzt ist, dann bin ich zufrieden.

die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus nach einer langen Latenzphase“, erklärt der Arzt. Was genau bei der Wiederaufrechterstellung des Virus passiert, ist nicht ganz geklärt. Zwar weiß die Medizin, dass ein geschwächtes Immunsystem die Reaktivierung des Virus begünstigt, sie weiß aber nicht, weshalb manche Menschen erkranken, das Virus bei anderen aber still hält.

Fest steht: Die wiederbelebten Varizellaviren wandern die im Rückenmark entspringenden und den Rumpf versorgenden Spinalganglien entlang und entzünden auf diesem Weg die Zellen der zwischen den Rippen verlaufenden Nerven. Sind sie an der Körperoberfläche angekommen, tritt ihr zerstörerisches Werk in Erscheinung: In Form eines mehr oder weniger waagrecht verlaufenden Streifens zieht sich der Bläschenausschlag wie ein Gürtel über den Rumpf.

Dabei befällt die Erkrankung, die sich auch im Gesicht entlang des Trigeminusnervs, seltener an Armen, Beinen oder gar an den Augen festsetzen kann, fast immer nur eine Körperseite. Zu dem schmerzhaften, wässrig-blutigen Hautausschlag kommen Infektionssymptome wie Fieber und Abgeschlagenheit, doch damit ist der Infekt noch nicht ausgestanden. Zwar verkrusten die Bläschen nach einigen Tagen und heilen nach zwei bis vier Wochen ab. Dem aber folgt, oft erst Wochen später, häufig die gefürch-

## WAS TUN BEIM VERDACHT AUF GÜRTELROSE?

Bei einer Gürtelrose garantiert nur eine rasche Therapie die unkomplizierte Heilung. Um Komplikationen zu vermeiden raten Ärzte dringend:

■ Beim kleinsten Anzeichen sofort zum Arzt! Nicht abwarten, bis man

sich völlig sicher ist – jeder verlorene Tag kann fatale Folgen haben.

■ Antivirumittel so früh wie möglich einnehmen, am besten innerhalb von 24 bis 72 Stunden nach dem Erscheinen der Bläschen. Nur dann schlägt

die Therapie gut an und verhindert die weitere Vermehrung der Viren im Körper und chronische Schmerzen.

■ Auch eine – meist sehr wirksame – Akupunkturtherapie so früh wie möglich beginnen.



Bei der Gürtelrose wird das Windpocken-Virus erneut aktiv. Wie ein Gürtel zieht sich der Bläschenausschlag um den Körper.

tete Post-Zoster-Neuralgie, eine extrem schmerzhaft, langwierige Nervenentzündung.

### Akupunktur kann Zosterschmerzen lindern

„Diese Schmerzen sind kaum auszuhalten!“, erinnert sich Hilde W. und ihr Arzt bestätigt, dass es nach einer Gürtelrose häufig zu Komplikationen kommt. „Rund 20 Prozent der Patienten entwickeln eine post-herpetische Neuralgie“, berichtet er. Auch Narbenbildung und Pigmentstörungen infolge des Abheilens der Bläschen sind nicht selten, zudem kann es vor allem bei der Gesichtsrose zu Nervenlähmungen kommen.

„Einer frühzeitigen virushemmenden Therapie kommt große Bedeutung zu“, erklärt der Arzt, „denn nur zu Beginn können wir späteren Komplikationen vorbeugen!“ Doch leider wird Gürtelrose oft nicht rechtzeitig erkannt, da anfangs noch keine Bläschen zu sehen sind. Die Behandlung mit Anti-Herpes-Mitteln wird deshalb oft zu spät eingeleitet. Wie auch bei Hilde W. ist es dann schwierig, die massiven Zosterschmerzen in den Griff zu bekommen.

Bei solch schweren Formen der Gürtelrose setzt die Schulmedizin zusätzlich Hyperimmunglobuline ein, also Antikörper gegen das Varizellavirus. Zudem sollen antidepressive Medikamente gegen die Schmerzen einer Post-Zoster-Neuralgie helfen – leider nicht immer mit Erfolg. Auch Hilde W. hatte nach fünf Wochen virustatischer Therapie und hoch dosierter Schmerzmittel nach wie vor starke Schmerzen. Ihr Arzt suchte Hilfe bei der Chinesischen Medizin: Die Puls- und Zungendiagnose zeigte, dass seine völlig erschöpfte Patientin an einer Stagnation des Leber-Qi und einer Schwäche des Milz-Qi litt. Hilde W. wurde an den Füßen, der Wirbelsäule, den Händen sowie im Bereich der Ellenbogenfalte genadelt. Schon nach der zweiten Sitzung fühlte sie sich besser, nach zwölf Nadelungen war, wie sie selbst es ausdrückt, „der Spuk endlich vorbei“.

## IST GÜRTELROSE ANSTECKEND?

Herpes Zoster steht zu Recht im Ruf einer gefährlichen Erkrankung. Dennoch ist die Gefahr einer Ansteckung gering. Denn nur, wer keine Windpocken hatte, kann sich infizieren – in Deutschland sind das lediglich zwei Prozent der Bevölkerung, vor allem noch nicht erkrankte oder nicht geimpfte Kleinkinder. Fast jeder hat Windpocken durchgemacht und ist daher gegen das Virus immun, das sowohl Windpocken als auch Gürtelrose verursacht. Steckt sich eine Person, die noch nicht mit dem Varizellavirus in Berührung war, bei einer an Gürtelrose erkrankten Person an, so kommt es zum Ausbruch von Windpocken, nicht aber einer Gürtelrose!

# Serie Wandlungsphasen: Holz

## Biegsam wie Bambus im Wind

Alles Lebendige befindet sich in stetem Wandel, sagt die chinesische Lehre des Tao. Sie orientiert sich dabei an den Naturphänomenen und beschreibt die Welt anhand von fünf Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese repräsentieren die Aspekte des ewigen Werdens und Vergehens. Auch der Mensch wird durch die dynamischen Zyklen definiert, die alle Entwicklungsstufen zwischen Geburt und Tod umspannen. Das Element Holz steht dabei für den Frühling und die Kindheit.

**I**m alten China waren aller guten Dinge fünf: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – die fünf Elemente oder auch Wandlungsphasen galten als der Stoff, aus dem das Universum gemacht ist.

Symbolisch stehen sie für fünf energetische Zyklen, die in einem ewigen Kreislauf wiederkehren und um die sich buchstäblich die Welt dreht. Die Wandlungsphasen durchdringen und bestimmen alles Sein und halten es in beständigem Fluss. Denn nach

der chinesischen Naturphilosophie des Taoismus prägt ein unentwegter Wandel den Kosmos: Wie auf das Frühjahr der Sommer folgt und danach auf den Herbst stets der Winter, fließt das Qi, die universelle Lebensenergie, von einer Wandlungsphase in die andere – auch im menschlichen Körper.

Die Zyklen gehen dabei auseinander hervor, nähren, kontrollieren und regulieren sich gegenseitig: Holz ist der Rohstoff für Feuer, das Feuer liefert die Asche,

also wieder Erde, die Erde bringt Bodenschätze, sprich Metall hervor. Am Metall schließlich kondensiert Wasser und dieses wiederum lässt Pflanzen und somit erneut Holz entstehen, der Zyklus beginnt von neuem.

Das Quintett der Elemente wirkt überall: Ob Jahreszeiten, Farben, Formen, Gefühle, Gerüche, Organe, Erkrankungen, Tiere, Pflanzen – die Wandlungsphasen und die ihnen zugeordneten Eigenschaften ordnen und klassifizieren unsere gesamte Wirklichkeit.

### Jeder Neubeginn steht im Zeichen des Holzes

„Energie des kleinen Yang“ nennen Chinesen die Wandlungsphase Holz. Sie steht für den

*Sie wollen mehr zur Kostenerstattung der Krankenkassen bei Akupunktur wissen? [www.daegfa.de/PatientenPortal](http://www.daegfa.de/PatientenPortal)*

„kleinen Sommer“, den Frühling, den Neubeginn und das Wiedererwachen der Natur. So ist ihr auch die Farbe grün von jungen, aussprossenden Blättern zugeordnet.

Es ist der Zyklus des stärksten Wachstums und der zielstrebigsten Ausdehnung nach oben: Pflanzen keimen und recken sich dem Licht entgegen, ein Kind wächst und entwickelt sich. Geburt und Kindheit sind die Holz-Lebensalter, doch prägt die Kraft des Holzelements alle Anfänge im Leben, etwa auch einen beruflichen Neustart oder eine neue Liebesbeziehung.

Flexibel, geschmeidig und doch überaus stark – das Element Holz wird daher gern mit einem Bambusrohr verglichen, das sich auch bei starkem Wind immer wieder aufrichtet, wie sehr es sich auch verbiegen mag. Kraft, Dynamik, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, aktives Handeln und Planen werden somit möglich. ■

### WANDLUNGSPHASE HOLZ – SAURE ÄPFEL UND AUFBRAUSENDE GEFÜHLE

Tatkraft, Abenteuerlust und konsequentes Handeln sind Holz-Stärken. Druck dagegen wirkt sich negativ aus – Holztypen brauchen Freiraum zur Entfaltung und ein gewisses Maß an Autonomie.

**Folgende Entsprechungen gehören zum Element Holz:**

<b>Jahreszeit</b>	Frühling
<b>Himmelsrichtung</b>	Osten / aufgehende Sonne
<b>Klima</b>	Wind
<b>Farbe</b>	grün, aussprossende Blätter
<b>Geschmack</b>	sauer
<b>Nahrung</b>	Huhn, Oliven, Essig, Sauerkraut, Sprossen, Kräuter, Joghurt, saure Äpfel, Kiwi, Zitronen, Stachelbeeren
<b>Sinnesorgane</b>	Augen
<b>Organe</b>	Leber und Gallenblase
<b>Gefühle</b>	Dynamik, aufbrausende Emotionen, Wut, Aggression
<b>Persönlichkeit</b>	zielgerichtet, entscheidungsfähig, flexibel

# HWS-Syndrom

## Der Frust im Nacken

Der Hals ist verspannt, jede Drehung des Kopfes schmerzt: Probleme mit dem Nacken sind weitverbreitet. Akute Beschwerden können von einer Verletzung herrühren, Ursache chronischer Schmerzen ist aber meist eine falsche Haltung. Abhilfe bringen Sport, Krankengymnastik, Medikamente – und Akupunktur.

**M**it meinem schiefen Hals habe ich mich richtig geniert, aus dem Haus zu gehen!“, gesteht Anna P. Aber etwas verdrehte der 42-Jährigen förmlich den Kopf: Starke Nackenschmerzen und die Blockade eines Nackenwirbels zwangen die Kölnerin, den Kopf schief zu halten. „In dieser Schonhaltung waren die Beschwerden wenigstens etwas leichter!“, sagt sie.

Anna P.s Problem bezeichnen Mediziner als Zervikal- oder HWS-Syndrom – von der Halswirbelsäule, also dem ersten bis siebten Wirbel ausgehende Nackenschmerzen, die in Schulter, Schulterblätter, Arm und Kopf ausstrahlen, eine verspannte Schultermuskulatur, Schwindel, Gleichgewichts- und Sehstörungen, Kopfschmerzen, steifer Nacken sowie eine eingeschränkte Beweglichkeit des Kopfes.

Das Krankheitsbild ist weit verbreitet und gehört zum Alltag jeder orthopädischen Praxis. Etwa 15 Prozent der Deutschen

Häufige Überkopparbeit oder einseitige Arbeiten können ein HWS-Syndrom verursachen.



### SO BEUGEN SIE NACKENPROBLEMEN VOR

- Auf eine gerade Haltung achten: Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde von einem Faden am Scheitelpunkt hochgezogen.
- Abrupte Drehbewegungen mit dem Kopf vermeiden.
- Beim Lesen den Kopf stets anlehnen.
- Regelmäßige Rückengymnastik sorgt für gezielten Muskelaufbau und Ausgleich.
- Zugluft meiden – sie ist Gift für den Nacken! Bei Verkühlung helfen durchblutungsfördernde Salben oder Schmerz- und Wärmepflaster.
- Zum Schreiben ein Schrägpult auf die Schreibtischplatte legen.
- Außerdem die Arme beim Schreiben abstützen, da sonst die Schulter-Nacken-Muskulatur das Gewicht trägt.
- Ab und zu von der Arbeit aufblicken. Das löst Verspannungen.
- Der Bildschirm sollte sich in Augenhöhe oder leicht darunter befinden.
- Stress abbauen, etwa durch autogenes Training – bei nervlicher Dauerbelastung verkrampfen Hals- und Nackenmuskeln.
- Die „nackenfrendlichsten“ Sportarten sind: Rückenschwimmen, Aquagymnastik, Aerobic, Joggen, Skilanglauf.

leiden unter Problemen der Halswirbelsäule – Frauen häufiger als Männer. So auch Anna P.: Drei Monate plagten sie schlimme Beschwerden, sie konnte den Kopf nur unter Schmerzen drehen, dabei schoss ein heftiges Stechen in ihren Nacken. „Es hat bis in den rechten Arm gezogen, dass sogar die Finger taub wurden!“, berichtet Anna P.

### Eine einseitige Haltung ist Dauerstress für den Nacken

Verantwortlich hierfür war ein leichter Bandscheibenvorfall am vierten Halswirbel, der auf Nerven drückte und den Anna P. ihrem Job verdankte: Acht Stunden täglich sitzt die Sekretärin mit gebeugtem Kopf am Computer – Dauerstress für die Halswirbelsäule.

„Ein chronischer Schmerz im Nackenbereich kommt meist von Irritationen der Zwischenwirbelgelenke oder Bandscheiben!“, erklärt dazu der Orthopäde. Ursache können eine Abnutzung oder eine rheumatische Erkrankung, eine Verletzung oder ein Schultertrauma sein, doch meist ist betroffen, wer regelmäßig krumm am Schreibtisch oder im Auto sitzt oder im Schlaf eine falsche Haltung einnimmt. Auch seelische Belastung spielt eine Rolle.

Je nach Lokalisation des Schmerzes diagnostiziert der Arzt durch Tasten oder eine Röntgenuntersuchung ein unteres, mittleres oder oberes HWS-Syndrom und therapiert mit schmerz- und entzündungshemmenden sowie muskelentspannenden Mitteln oder Physiotherapie. Anna P.s Orthopäde wandte zudem Akupunktur an: Um das aus chinesischer Sicht geschwächte Nieren-Qi seiner Patientin zu stärken und krank machende „Wind-Kälte“ zu beseitigen, wurde Anna P. sechsmal genadelt – schon nach der ersten Sitzung spürte sie Linderung, nach der letzten war sie beschwerdefrei. ■

## WIR SIND ALLE TRÄUMER

**M**anche jagen Verbrecher, andere können fliegen oder treffen auf sprechende Tiere – im Traum ist alles möglich. Doch warum erzeugt unser Gehirn diese bunten, oft fantastischen Filme? Fest steht, dass es niemanden gibt, der nachts nicht träumt.

Seit der Antike beschäftigt Menschen die Frage, wozu Träume nützlich sind. Früher glaubte man, es seien göttliche Botschaften oder Weissagungen. Heute gibt es viele Thesen zu Sinn oder Unsinn von Träumen. Eine der beliebtesten: Im Schlaf bereitet unser Gehirn nach, was wir tagsüber erlebt haben, und versucht, kreative Lösungen für Probleme zu finden. Eine andere Theorie: Wir bereiten uns auf Situationen vor und trainieren Fähigkeiten, die wir später brauchen.

Schon in den 50er Jahren fanden Schlafforscher heraus, dass es zwei Schlaf-

zustände gibt: die Slow-Wave- oder Tiefschlafphase, während der wir die Augen nicht bewegen und die Muskeln entspannen. Weckt man uns aus dieser Phase, haben wir keine Erinnerung an Träume. Wohl aber, wenn man uns aus dem REM-Schlaf wachrüttelt! REM steht für Rapid Eye Movement, hier bewegen wir die Augen, das Gehirn ist genauso aktiv wie im Wachzustand. Jetzt werden Träume lebhaft erinnert.

Hirnforscher glauben, wir brauchen Träume nur, um uns zu erholen. Mehr nicht. Dem widerspricht die Psychologie: Träume sind nicht nur körperlich, sondern auch seelisch notwendig. Auch wenn das Phänomen Traum nicht eindeutig geklärt ist, gilt als erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig am Schlafen und somit am Träumen gehindert werden, ernste seelische und physische Schäden erleiden.



Auch wenn wir uns nicht daran erinnern, träumen wir jede Nacht.

## Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit



### Linderung für die Atemwege

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

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

## KOHLRABI – EINE RUNDE SACHE

**Z**artgrün bis blass violett ist seine Schale, saftig und hellgelb sein Fruchtfleisch und herrlich nussig-süß sein Geschmack: Kohlrabi. Doch das knackige Gemüse geizt auch nicht mit gesunden Inhaltsstoffen.

Allem voran mit Vitamin C und Carotin, die in der Knolle, noch reich-



licher aber in den Blättern stecken. Auch Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen enthält es und ist somit eine gesunde und preisgünstige Köstlichkeit!

Die chinesische Diätetik schreibt dem Kohlrabi kühlende, Leber und Galle entgiftende Eigenschaften zu.

## ERFRISCHENDES GURKEN-KOHLRABI-CARPACCIO

Rezept für 4 Portionen

300 g Salatgurke  
250 g Kohlrabi  
1 kleine Frühlingszwiebel  
2 EL Rapsöl  
1 EL Kürbiskernöl  
3 EL Balsamico  
3 EL Kürbiskerne  
1 ½ TL Ahornsirup  
1 ½ TL Senf  
Pfeffer, Meersalz

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Die Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und die Hälfte mit einem Wiegemesser fein hacken. Raps- und Kürbiskernöl mit Balsamico, Ahornsirup, Senf und den gehackten Kürbiskernen zu einer Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsescheiben anrichten, die Frühlingszwiebel darüber verteilen und mit der Soße übergießen. Die verbliebenen Kürbiskerne darüber streuen.