

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

Die innere Mitte stärken

- **Klimakterium**
Im Wechselbad der Hormone
- **Serie Wandlungsphasen: Erde**
Zeit der Ernte
- **Baby-Shiatsu**
Sanfte Hände für glückliche Babys

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

MIT MOXIBUSTION BEI SCHWANGEREN STEISSLAGE KORRIGIEREN

Eine spanische Studie, an der 406 schwangere Frauen mit einer Steißlage des Ungeborenen teilnahmen, untersuchte, ob Moxibustion die Lage des Kindes ändern kann. Dabei handelt es sich um eine Variante der Akupunktur, bei der die Punkte zusätzlich durch das Abbrennen von Moxakraut stimuliert werden.

Die Frauen befanden sich zwischen der 33. und 35. Schwanger-

schaftswoche und wurden für die Studie in drei Gruppen eingeteilt. Die Untersuchung ging über zwei Wochen, wobei Gruppe A zur normalen Behandlung zusätzlich Moxibustion an einem bestimmten Akupunkturpunkt erhielt, Gruppe B dagegen so genannte Sham-Moxibustion, bei der ein unwirksamer Punkt behandelt wird. Gruppe C erhielt nur die üblichen Standardmaßnahmen.

Die Ergebnisse veranlassen die Forscher, Moxibustion als eine nebenwirkungsarme und sehr wirksame Methode einzustufen: So brachten 58,1 Prozent der moxibustierten Frauen ihr Kind in normaler Schädelage zur Welt. Bei den Frauen in Gruppe B waren es nur 43,4 Prozent und Gruppe C, die mit herkömmlichen Methoden therapiert worden war, wies eine Rate von nur 44,8 Prozent auf.

	Seite
Aus der Forschung	2
Klimakterium Im Wechselbad der Hormone	3
Serie Wandlungsphasen: Erde Zeit der Ernte	6
Baby-Shiatsu Sanfte Hände für glückliche Babys	7
Die letzte Seite	8

Fotos: M. Shebeko/123rf Stockfoto (Titel), CanStockPhoto (3), Techniker Krankenkasse (5), Sabine Weiße/pixelio (6), Kalbantner-Wernicke K.: Shiatsu für Babys und Kleinkinder. Elsevier (7), edition-wasser, Tim & Hans Caspary/pixelio (8)

AKUPUNKTUR HILFT BEI REIZDARM

An einer aktuellen britischen Studie nahmen 233 Patienten teil, die seit durchschnittlich 13 Jahren an einem Reizdarmsyndrom litten. Es ging um die Frage, ob die Betroffenen von einer individuell angepassten Akupunkturbehandlung zusätzlich zur medikamentösen Standardtherapie profitieren und so die Beschwerden des Reizdarms wie Bauchschmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Verdauungsstörungen, gelindert werden können.

Die Hälfte der Studienteilnehmer bildete die Kontrollgruppe und bekam über drei Monate hinweg

lediglich Medikamente. Die andere Hälfte wurde über denselben Zeitraum an speziellen Punkten akupunktiert. Darüber hinaus wurden bei ihnen zum Teil auch andere chinesische Methoden wie Akupressur, Tuina Massage und Moxibustion angewandt sowie eine Ernährungsberatung durchgeführt.

Am Ende machten die akupunktierten Patienten das Rennen: In dieser Gruppe zeigten sich klare Verbesserungen der Reizdarmsymptome, während die Patienten der Kontrollgruppe keine nennenswerten Veränderungen erfuhren.

TAI CHI BEUGT STRESS VOR

Die stressmindernde Wirkung der chinesischen Bewegungsmeditation Tai Chi ist seit langem bekannt. Forscher des Instituts für Komplementärmedizin aus Bern, Schweiz, untersuchten diesen Effekt nun in einer Studie, in die 70 gesunde Männer und Frauen einbezogen wurden.

Die Teilnehmer wurden entweder einer Gruppe zugeteilt, in der regelmäßig Tai Chi praktiziert wurde, oder sie kamen auf eine Warteliste und rekrutierten so die Kontrollgruppe. Nach drei Monaten unterzogen sich beide Gruppen einem psychosozialen Stress-Test, bei dem die Teilnehmer vor Publikum sprechen oder Kopfrechnen mussten. Bei allen wurden Stressindikatoren wie die Herzfrequenz, der Spiegel des Stresshormons Kortisol sowie die im Speichel enthaltene Amylase gemessen. Amylase ist ein Verdauungsenzym, das bei akutem Stress ebenfalls ansteigt.

Die Tai-Chi-Gruppe schnitt bei dem Test bestens ab: Im Vergleich mit den Teilnehmern der Kontrollgruppe hatten alle Tai-Chi-Praktizierenden deutlich niedrigere Kortisol- und Amylasewerte – für die Forscher ein klarer Beweis für die positive Wirkung von Tai Chi.

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.

- ▶ Kniegelenkschmerzen
- ▶ Karpaltunnel-Syndrom
- ▶ Verstopfung
- ▶ Bronchitis
- ▶ Migräne
- ▶ Trigeminusneuralgie
- ▶ Gürtelrose
- ▶ Bandscheibenvorfall
- ▶ Zyklusunregelmäßigkeiten
- ▶ Tinnitus
- ▶ Akne
- ▶ Nebenhöhlenentzündungen
- ▶ Nahrungsmittelallergien
- ▶ Reisekrankheit und Übelkeit
- ▶ Depressive Verstimmungen
- ▶ Infektanfälligkeit



Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung. Versuchen Sie diese positiv zu gestalten.

Klimakterium

Im Wechselbad der Hormone

Die Wechseljahre müssen nicht zwangsläufig eine Zeit der Krise sein, an vielen Frauen geht der hormonelle Wandel einfach so vorüber. Doch auch wenn Beschwerden wie Hitzewallungen oder Reizbarkeit auftreten – keine Frau muss sich damit quälen oder gleich ein Hormonpräparat einnehmen. Auch viele natürliche Mittel wie pflanzliche Arzneien oder Akupunktur lindern häufig die körperlichen und seelischen Nebenwirkungen des hormonellen Chaos.

Monika D. ist „im Wechsel“ – so beschrieb schon ihre Mutter die Endphase der eigenen Fruchtbarkeit, an die sie selbst sich mit gemischten Gefühlen erinnert. Jene Zeit hat sie als schwierig empfunden und auch die Tochter erlebte das Klimakterium zunächst genauso: Monika D. ist 51, die letzten zwei Jahre hatte sie stark unter klassischen Wechseljahresbeschwerden gelitten, ehe ihr Akupunktur und chinesische Kräuter halfen.

„Belastend waren vor allem die Nächte“, erzählt die Werbefrauerin aus Mainz. „Ich habe extrem stark geschwitzt, mein Nachthemd musste ich oft zweimal wechseln. Und dann die Schlaflosigkeit!“ Die halbe Nacht

habe sie sich hin und her gewälzt, berichtet Monika D. „Ich konnte einfach nicht mehr richtig schlafen, das hat mich total fertig gemacht!“ Tagsüber fühlte sie sich entsprechend gerädert, antriebslos, oft auch niedergeschlagen. „An manchen Tagen war alles an mir wie aus Blei, mein Körper, meine Stimmung. Ich konnte mich kaum zu was aufraffen, war immer gleich erschöpft, immer müde!“

Dazwischen erschienen die Hitzewellen, die die zweifache Mutter zu allem Übel immer wieder plötzlich überkamen, wie Ausbrüche einer fremden Energie irgendwo in ihrem Körper. „Auf und ab, es ging ständig auf und ab!“, sagt Monika D. „Mit meiner Laune, meinem Körper-

gefühl, mit meinen Hormonen – na ja, die sind sowieso außer Kontrolle!“

Der Hormonkreislauf wird instabil

Im wahrsten Sinne, denn das Kontrollorgan der Zyklushormone, die im Zwischenhirn liegende Hirnanhangdrüse oder Hypophyse, kommt im Klimakterium ziemlich aus dem Takt. Sie regelt normalerweise den Menstruationszyklus und steuert seinen hormonellen Regelkreis. Da der Vorrat an Eizellen zurückgeht und die Östrogenproduktion in den Eierstöcken nachlässt, schüttet die Hypophyse vermehrt das Hormon FSH (follikelstimulierendes Hormon) aus, das die Eierstöcke anregen soll, wieder mehr Östrogen zu produzieren, so dass eine Eizelle reifen kann. An einem hohen FSH-Spiegel im Blut kann der Frauenarzt erkennen, dass eine Frau sich in den Wechseljahren befindet.

Dieser Kraftakt der Hypophyse funktioniert zunächst recht gut, der Menstruationszyklus bleibt stabil – ob nur einige Mo-



Akupunktur hat mich gestützt und stabilisiert

Interview

Petra Neisse, 55 Jahre, ist selbständig im therapeutischen Bereich tätig. Die Beschwerden in den Wechseljahren haben sie massiv beeinträchtigt.

? Wann haben die Wechseljahre bei Ihnen angefangen?

! Ach, das war recht früh, mit 43. Ich habe plötzlich eine sechs Wochen andauernde, heftige Periodenblutung bekommen, die war teils richtig sturzartig. Außerdem hatte ich eine Eierstockzyste, die entfernt werden musste. Für mich war das der Beginn der Wechseljahre, denn von da an hatte ich unregelmäßige Blutungen, manchmal auch Monate lang gar keine Periode.

? Hatten Sie außer Zyklusproblemen noch andere Symptome?

! Das kann man wohl sagen! Ich hatte extremste Hitzewallungen, die waren so krass, dass ich mich hinlegen musste, weil einfach gar nichts mehr ging! Zugleich habe ich immer wahnsinniges Herzrasen bekommen. Besonders schlimm waren die Hitzewallungen, wenn

ich Rotwein getrunken hatte. Schon ein winziger Schluck hat eine Hitzeflut und fürchterliche Schweißausbrüche ausgelöst. Manchmal dachte ich, ich sterbe gleich vor Schwitzen! Ich war auch sonst, also seelisch, ziemlich durch den Wind. Oft total flatterig, nervös, vergesslich, dann wieder Stimmungsschwankungen und depressive Zustände.

? Habe Sie nie an eine Hormontherapie gedacht?

! Ich lasse mich grundsätzlich nur homöopathisch oder mit Akupunktur behandeln. Hormone sind für mich nicht in Frage gekommen. Ich habe dann viel über die Wechseljahre gelesen und angefangen, mich bewusster zu ernähren. Seitdem esse ich kaum Fleisch und wenn, dann nur Hühnchen und viel Gemüse. Das habe ich auch mit der Ärztin so besprochen, die mich mit Chinesischer Medizin

behandelt. Im Rückblick sehe ich klar, dass bei mir damals alles im Umbruch war. Ich bin umgezogen, hatte einen neuen Job und kam in die Wechseljahre. Alles gleichzeitig!

? Welche Wirkung hatte die Akupunktur?

! In den letzten fünf Jahren habe ich jährlich 15 Akupunkturbehandlungen bekommen. Dadurch ist das Schwitzen besser geworden, also, es wurde ihm sozusagen die Spitze genommen. Außerdem konnte ich schneller einschlafen. Ganz generell habe ich die Akupunktur als ausgleichend und unterstützend empfunden, auch beim Angehen von Problemen. Ich bin dadurch viel ausgeglichener und ruhiger geworden, Vieles hat sich durch die Akupunktur bei mir quasi eingenordet. Heute geht es mir gut und wenn doch mal wieder Beschwerden kommen, lasse ich mich gleich wieder nadeln.

nate oder viele Jahre ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Doch mit der Zeit nimmt die Östrogenproduktion weiter ab, der Eisprung und mit ihm die Regelblutung bleiben immer öfter aus. Die Mainzer Frauenärztin, bei der auch Monika D. in Behandlung ist, erklärt es so: „Die Wechseljahre sind exakt jener Zeitraum, in dem die Hirnanhangdrüse quasi um die weibliche Fruchtbarkeit kämpft. Erst wenn die Eierstöcke

kein Östrogen mehr bilden und die letzte Regelblutung stattgefunden hat, gibt die Hypophyse ihren Kampf auf und die Menopause tritt ein – das endgültige Aus für die Fruchtbarkeit!“

Es beginnt mit Veränderungen im Zyklus

Einen Standardverlauf der Wechseljahre gibt es nicht, die Übergangszeit von der fruchtbaren

zur unfruchtbaren Lebensphase einer Frau spielt sich individuell ab. So bemerken einige schon im Alter von 40 Jahren erste Anzeichen der hormonellen Umstellung wie insbesondere Zyklusstörungen, bei anderen setzt der Wechsel erst mit Ende 50 ein. Die Wechseljahre sind ein sich über zehn bis 15 Jahre hinziehender natürlicher biologischer Prozess, bei dem der Rückgang der Östrogenproduktion und eine nachlassende Eireifung im Vordergrund stehen.

„Wir unterteilen das Klimakterium in drei Abschnitte“, erklärt die Frauenärztin. „Am Anfang steht die Prämenopause, die oft mit verkürzten Zyklen einhergeht, am Ende die Postmenopause, also die zwölf Monate nach der letzten Menstruation. Die Zeitspanne dazwischen, also die Perimenopause, ist die Kernphase des Klimakteriums.“

Die neue Lebensphase akzeptieren

Die zeitweise verzögerte Follikelreifung bringt das komplizierte System der Hormone durcheinander, was zu vielen Beschwerden führen kann, die Mediziner als klimakterisches Syndrom bezeichnen. Leitsymptom sind Zyklusstörungen: Der Eisprung findet nicht mehr so pünktlich wie früher statt, die Blutungen werden unregelmäßiger, länger oder kürzer, schwächer oder stärker und setzen öfter ganz aus. Hinzu kommen klassische Symptome wie „fliegende Hitzten“ und Rötungen im Gesicht, am Hals und am Oberkörper, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und daraus resultierende Erschöpfungszustände, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiver Verstimmung.

„Nicht alle Frauen bekommen alle Symptome“, sagt die Gynäkologin, „ein Drittel meiner Patientinnen hat sogar überhaupt keine

Beschwerden und kriegt vom Klimakterium kaum was mit!“ Die Intensität der Symptome hänge auch stark davon ab, mit welcher inneren Einstellung eine Frau diesen neuen Lebensabschnitt erlebt, ob sie ihn positiv und offen angeht oder sich dagegen wehrt, als sei das Ende der Fruchtbarkeit auch das Ende der Weiblichkeit. „Die Wechseljahre haben eine bedeutende seelische Dimension“, so die Expertin, „vielen Frauen macht der hormonelle Rückzug physisch und psychisch deshalb so zu schaffen, weil sie glauben, nun zum alten Eisen zu gehören. Das ist natürlich Unsinn!“

Manche Frauen betrachten das Klimakterium als eine Befreiung und Herausforderung, sie spüren eine Aufbruchsstimmung. Andere hingegen sind niedergeschlagen, fühlen sich ausgelaugt und verbraucht. In keinem Fall sind die Wechseljahre jedoch krankhaft und es gibt keinen Grund, nicht weiterhin voll im Leben zu

stehen und es zu genießen. Auch Monika D. brauchte eine Weile, bis sie sich der neuen Situation stellen konnte. „Klar“, sagt sie heute selbstbewusst, „die Haut wird ein bisschen schlaffer, der Busen und die Oberarme auch, aber davon geht die Welt nicht unter. Es gibt ein Leben nach dem Wechsel!“

Akupunktur gleicht seelisch und körperlich aus

Da das Klimakterium ein natürlicher Vorgang ist, bedarf es keiner Behandlung, sofern keine stärkeren Beschwerden auftreten. Ist dies jedoch der Fall, ist dem niemand hilflos ausgeliefert. Bis vor 20 Jahren galt die Behandlung mit synthetischen Östrogenen oder einer Kombination von Östrogen und Gestagen als Standard. Die Hormone gaukeln der Hypophyse vor, dass der Östrogenspiegel ausgeglichen und damit keine Stimulierung der Eierstö-



Sportliche Aktivitäten tragen dazu bei, die Wechseljahresbeschwerden in Zaum zu halten.

cke mehr nötig ist. Die Eierstöcke bekommen dann keine Signale mehr und stellen ihre Östrogenproduktion ein. Das hormonelle Chaos scheint behoben, die Beschwerden lassen nach.

Doch die Hormonersatztherapie ist umstritten, da Studien belegen, dass sie mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs, Thrombosen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen kann. Heute wird deshalb nur noch im Einzelfall oder bei starken Beschwerden hormonell behandelt, natürliche Alternativen haben den Vorzug.

Homöopathische oder pflanzliche Mittel wie die Indianische Frauenwurzel, auch als Traubensilberkerze bekannt, Mönchspfeffer oder Rotklee lindern ebenso die Symptome. Auch Monika D. schlug einen sanften Weg ein. Auf Rat einer Freundin ließ sie sich in einer Praxis für Chinesische Medizin behandeln. Dort wurde bei ihr ein Mangel an Yin-Energie der Nieren sowie Leere-Hitze, ein klassischer chinesischer Krankheitsauslöser festgestellt. Die Therapie – achtmal Akupunktur sowie „Women’s Treasure“, eine spezielle chinesische Kräutermischung für Frauen – zeigte schnell Wirkung. Schon nach der dritten Nadelung schlief Monika D. besser, die Hitzewallungen kamen seltener. Nach acht Sitzungen waren die Symptome fast weg. „Ich fühle mich viel, viel besser“, sagt Monika D., „insbesondere auch seelisch!“

WAS SIE SELBST GEGEN WECHSELJAHRES-PROBLEME TUN KÖNNEN

Eine positive Lebenseinstellung und eine gesunde Lebensweise tragen viel dazu bei, die mit der hormonellen Umstellung einhergehenden Symptome in Zaum zu halten. Ganz oben auf der Liste der Selbsthilfemaßnahmen stehen:

- regelmäßige körperliche Bewegung,
- ausgewogene Ernährung,
- Normalgewicht anstreben bzw. halten,
- möglichst auf Alkohol und Nikotin verzichten,
- Stress meiden und regelmäßig entspannen,
- ausreichend schlafen und regelmäßige Schlafenszeiten einhalten.

Auch die kosmetischen Nebenwirkungen des hormonellen Rückzugs wie Veränderungen der

Haut und der Haare oder Altersflecken lassen sich mindern oder teilweise ganz aufheben. Für eine schöne Haut und eine positive Ausstrahlung sorgen

- milde rückfettende Waschlotionen, feuchtigkeits- und fettthaltige Cremes,
- viel frische Luft,
- sanfte Bürstenmassagen,
- regelmäßige Dampfbad- oder Saunabesuche,
- viel trinken, damit die Haut nicht austrocknet,
- auf wirksamen Sonnenschutz achten: einen hohen Lichtschutzfaktor verwenden, stets Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen,
- Stress abbauen, zum Beispiel durch Yoga, Meditation, Atemtherapie oder autogenes Training.

Serie Wandlungsphase: Erde

Zeit der Ernte

Yin und Yang, die Komponenten der Lebensenergie Qi, sind im chinesischen Weltbild des Tao der Stoff, aus dem alles Sein ist. Das Qi verändert sich ständig – seine Zustandsformen bestimmen die Lehre der Fünf Elemente oder Wandlungsphasen, eine Theorie zur Beschreibung der Natur und ihrer Gesetze. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser verkörpern darin eine Art Koordinatensystem, das alle Dinge des Seins zuordnet und in Beziehung zueinander setzt. Die Wandlungsphase Erde steht für den Spätsommer, für Reife und Erwachsensein.

Himmel und Erde, Mensch und Natur – alles, so lehrt das Tao, ist von *wuxing* bestimmt, den fünf Wandlungsphasen oder Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Unserer westlichen Denkweise scheint die Idee der Wandlungsphasen und des sich unentwegt verändernden Qi zunächst fremd, stellt sie doch ein sehr abstraktes System von Entsprechungen dar. Das Konzept der fünf Elemente beschreibt alle Phänomene des Lebens und arrangiert sie zu einem immer neuen, veränderlichen Gesamtbild, das nie in



Das Element Erde steht für die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen.

einem bestimmten Zustand verharrt.

Die Durchgangsstadien des Qi, seine Zyklen von Werden und Vergehen, sind, vergleichbar den Zyklen der Natur, durch die fünf

Elemente beschrieben, die sich gegenseitig beeinflussen, kontrollieren und nähren. Alles hat in diesem System fortwährend der Bewegung und Veränderung seinen Platz: Jahreszeiten, klimatische Faktoren, Organe, Gefühle, Farben, Geschmack. Auch die chinesische Medizin beruht auf dieser Lehre, so sind etwa Akupunkturpunkte und Meridiane – die Bahnen, auf denen das Qi fließt –, aber auch Krankheiten und Symptome den fünf Elementen zugeordnet.

Erdtypen ruhen in ihrer Mitte

Das Element Erde steht für die Phase, in der sich eine Frucht entwickelt hat, die erntereif ist. Dazu gehören etwa die Ernährung und die Verdauung und damit die Bildung von neuem Qi – von Lebenskraft und Blut, aber auch das geistige Verdauen und klare Denken. Erde steht für Fülle, Sicherheit, Geborgenheit, für das Hervorbringen und für die Mitte, auch die Körpermitte.

Der Wandlungsphase Erde sind die Organe Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse zugeordnet sowie deren Erkrankungen wie beispielsweise Verdauungsprobleme, Appetitmangel, übermäßiger Heißhunger auf Süßigkeiten und Übergewicht. Weitere Merkmal sind die Trägheit, also ein mangelnder Bewegungsantrieb, Müdigkeit nach dem Aufstehen oder nach den Mahlzeiten, aber auch Bindegewebschwäche, Besenreißer, Menstruationsstörungen, Neigung zu Ödemen und Infekten mit erhöhter Schleimbildung.

Erdbetonte Menschen sind bodenständig und fürsorglich, sie genießen gern und sind um Bauch und Hüften, also die Körpermitte herum, manchmal etwas füllig. Ist der Anteil des Erd-Elements allerdings überbetont, neigen sie zu zwanghaftem Grübeln und übermäßigem Sich-Sorgen-Machen. ■

HIER ZEIGT SICH DIE KRAFT DES ELEMENTS ERDE

Jeder Wandlungsphase sind bestimmte körperliche und geistig-seelische Aspekte zugeordnet. Das Element Erde steht allgemein für das Umwandeln, die Bildung von Qi und Blut, die Fruchtbildung, für Stabilität, praktisches Denken und Lernen.

Außerdem gelten folgende Entsprechungen zum Element Erde:

Jahreszeit	Spätsommer
Klima	Feuchtigkeit
Lebensalter	reifes Erwachsenenalter
Farbe	gelb, braun, ocker
Geruch	süßlich duftend
Geschmack	süß
Körpergewebe	Fleisch, Gewebe, Bindegewebe – das, was dem Körper Form gibt
Gefühle	Sympathie, Mitgefühl, Fürsorge, aber auch Grübeln, Nachdenken, Sorgen
Sinnesorgan	Mund, Schmecken, Schleimhäute
Organe	Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen

Baby-Shiatsu

Sanfte Hände für glückliche Babys

Beim Shiatsu für Babys wird die im Körper fließende Lebensenergie mit sanftem Fingerdruck stimuliert und harmonisiert, Staus werden gelöst. Dabei kombiniert die Heilmassage fernöstliche Philosophie mit westlichem Wissen und kann auch von Eltern schnell erlernt werden. Für die Kleinen ist sie eine Wohltat, die überdies die Entwicklung fördert und bei gesundheitlichen Problemen hilft.



Beim Baby-Shiatsu wird mit sanftem Druck die Lebensenergie angeregt.

Japanische Mütter schätzen von jeher die heilsamen Berührungen, die ihren Babys so gut tun: Schnupfen, Unwohlsein beim Zahnen, Bauchweh, Blähungen, Nervosität – die typischen „großen Probleme“ der Kleinsten bekommen sie damit meist schnell in den Griff. Im wahrsten Sinn: Die sanften Shiatsu-

Handgriffe speziell für Babys helfen bei vielen Wehwehchen.

„Babys lieben diese Massage“, berichtet auch die 30-jährige Tina S. aus München, die Baby-Shiatsu in einem Kurs erlernt hat und ihren vier Monate alten Benni seither täglich damit verwöhnt. Das bei uns praktizierte Baby-Shiatsu verbindet asiatische Grifftechniken mit westlichen Erkenntnissen zur körperlichen und seelischen Entwicklung von Babys. Dabei geht es davon aus, dass die im Körper auf zwölf Meridianen fließende Lebensenergie Qi über unser Wohlbefinden entscheidet: Hat diese „freien Lauf“, fühlen wir uns gut. Kommt es jedoch zu Stauungen, können Beschwerden und Krankheiten entstehen.

Seele und Körper werden berührt

„Baby-Shiatsu ist keine herkömmliche Babymassage zur Muskellockerung. Es ist eine energetische Methode, bei der die Meridiane des Babys, die noch nicht vollständig entwickelt sind, in der Fließrichtung des Qi behutsam massiert und die darauf liegenden Akupunkturpunkte angeregt werden!“ erklärt eine Münchner Shiatsu-Expertin. „Das Qi der Babys ist ja noch überaus empfindlich und kann durch äußere Reize schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Shiatsu löst solche Störungen!“

Babys haben sehr feine Sinne und sind für die Wirkung des Shiatsu ausgesprochen empfänglich. Sie haben Freude an der liebevollen Berührung und genießen diese spielerisch. Für den Heileffekt der Massage sind aber auch die liebevolle Verbindung und der Blickkontakt mit der Mutter oder dem Vater von großer Bedeutung, die durch die Berührungen zustande kommen. Nähe, Geborgenheit und Vertrauen werden so vermittelt und gefestigt. „Das ist ein wunderschönes Gefühl!“, bestätigt Tina S. ■

STRICHELEINHEITEN FÜR DAS QI

Ab der sechsten Lebenswoche kann mit Shiatsu begonnen werden. Dabei wird die Verdauung angeregt, der Muskeltonus gesteigert und die Durchblutung gefördert. Es kann auf dem Bett, der Wickelkommode oder auf dem Schoß ausgeübt werden.

Sanfte Griffe an den Händen
Baby-Shiatsu konzentriert sich besonders auf die vordere Körperseite, wo wichtige Meridiane verlaufen. Als Erstes sollten Arme und Hände massiert werden

– hier liegen der Lungen- und Dickdarm-Meridian, die für die Nahrungsaufnahme und die Abwehrkräfte wichtig sind.

Die Füße streicheln
An den Füßen verlaufen der Milz- und der Magenmeridian. Einfühlsames Streicheln von Babys Füßen fördert die Selbstwahrnehmung und das Zusammenspiel der Körperfunktionen.

Kreisende Berührungen auf dem Bauch
Durch sanften Druck und kräftiges Streicheln der

Brust, des Bauchs und der Hüften findet das Baby leichter zu seinem inneren Gleichgewicht. Es spürt, dass sein Körper etwas in sich Geschlossenes ist.

Die Massage fördert die Motorik des Babys und eine spätere gute Körperhaltung. Sie hilft bei vielen Beschwerden. Ist das Baby krank, sollte stets ein Kinderarzt aufgesucht werden. Bei Infekten, Fieber, Hautausschlägen und unklaren Erkrankungen darf Shiatsu nicht angewandt werden.

WARUM WERDEN IM HERBST DIE BLÄTTER BUNT?

Rot, gelb, braun, orange ... Es ist eines der schönsten Naturschauspiele, wenn sich im Herbst die Blätter färben. Ehe das Grau des Novembers ins Land zieht, bietet die Natur nochmals alles auf, was an Pracht in ihr steckt. Warum aber tut sie das eigentlich? Hat der bunte Augenschmaus eine Funktion? Die Antwort lautet selbstverständlich ja.

Die Buntfärbung des Laubs im Herbst gehört zur Vorbereitung der Bäume auf den Winter. Im Frühling und im Sommer nehmen wir vor allem den grünen Farbstoff der Blätter wahr, der im Chlorophyll steckt. Dieser Stoff versorgt den Baum durch die Photosynthese mit Sauerstoff. Bevor im Winter der Frost kommt, leitet der Baum seine Chlorophyllreserven in die Wurzeln und den Stamm, wo es überwintert, um im Frühjahr neue Energie zu spenden.



Im Herbst färbt sich das Laub der Blätter in viele Farben.

Weicht nun aber das Blattgrün im Herbst, kommen die anderen Farben üppig zum Vorschein: Gelb entsteht durch Carotinoide, Rot durch Anthocyane, Braun durch Gerbstoffe.

Besonders die roten Farbpigmente haben eine wichtige Funktion, denn sie sorgen für Abwehrstoffe, die vor Schädlingen schützen, und dienen als Sonnenschutz, wenn der Baum in den herbstlichen Morgenstunden Stress durch Kälte und Licht ausgesetzt ist, eine Kombination, die die Photosynthese erschwert. Der rote Farbstoff hält daher ein Zuviel an Licht fern und ermöglicht es dem Baum so, ungehindert Photosynthese zu betreiben und alles Chlorophyll zu retten. Erst wenn das geschehen ist, fallen die Blätter.

HART, ABER GESUND: KICHERERBSEN

In dem Namen steckt zwar die Erbse, mit unseren heimischen Erbsen ist die Kichererbse aber nicht verwandt. Die beigen Kügelchen, die in der orientalischen Küche beliebt sind und



unbedingt gekocht werden müssen, gehören dennoch zu den Hülsenfrüchten. An Inhaltsstoffen enthalten sie nur Gutes: viel Eiweiß, Kohlenhydrate, B-Vitamine wie Folsäure und Niacin sowie zahlreiche Mineralien.

Das weiß auch die chinesische Ernährungslehre zu schätzen: Sie empfiehlt Kichererbsen, um das Nieren-Qi zu nähren, das Leber-Qi zu regulieren und den Geist, *shen*, zu beruhigen.

KICHERERBSENEINTOPF

Rezept für 4 Portionen

300 g Kichererbsen
1,5 l Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln
2 große Möhren
1 große Dose geschälte Tomaten
4 mittelgroße Kartoffeln
eine Prise Cayennepfeffer
Schwarzer Pfeffer
Meersalz
2 EL gehackte Petersilie

Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Wasser abgießen und Kichererbsen in der Gemüsebrühe etwa eine Stunde bei kleiner Flamme garen. Zwischenzeitlich das Öl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Mit den Tomaten (mit Saft) auffüllen und die ebenfalls gewürfelten Kartoffeln zugeben. Etwa 20 min garen und zu den Kichererbsen geben. Nochmals durchkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie dekorieren.

IMPRESSUM

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} Medizin und Medien GmbH, Paul-Heysel-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de

■ **Redaktion:** Sabine Schierl, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)

■ **Layout:** dm druckmedien gmbh, München

■ **Projektleitung:** Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München

dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner Verlagsberatung, München

schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

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

Entscheidende PUNKTE für Ihre Gesundheit

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.

