

Akupunktur

3-4/2009

www.akupunktur-online.info

**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

warum interessieren Sie sich für Akupunktur? Weil Sie von Erfolgen gehört haben – im nahen Familienkreis, von Bekannten oder aus der Presse? Vielleicht haben Sie auch selbst schon mit dieser Therapieform Bekanntschaft gemacht und sich von der Wirkung überzeugen können. Schön, dass die Wissenschaft immer mehr Beiträge und

Nachweise für die Wirksamkeit der Methode liefert – sie erhält damit immer mehr ihren ganz offiziellen Stellenwert in der so genannten Schulmedizin.

Vielleicht wird es bald so sein, dass jeder Schulmediziner genau einschätzen kann, ob und wann eine Akupunkturbehandlung in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sein könnte. Im Idealfall wird er Sie dann an einen Akupunkturspezialisten weiterverweisen.

**Mit freundlicher
Empfehlung überreicht**



Akupunktur lässt Dialyse-Patienten besser schlafen	S. 3
Entgiftung als wichtiger Faktor in der Naturheilkunde	S. 4
Der Erfolg der Alternativen	S. 6
Wenn Medikamente alleine nicht helfen	S. 6
Über das innere und äußere Aufblühen	S. 7
Nadeln für den Notfall	S. 9
Chronische Darmerkrankungen – eine Sache für Alternativmediziner?	S. 10
Expertenrat Patienten fragen – Ärzte antworten	S. 12



Zwei Drittel aller Bundesbürger würden sich ein größeres Angebot an alternativen Heilverfahren in der Arztpraxis wünschen. Das hat eine Umfrage des Institutes für Empirische Gesundheitsökonomie (IfEG) in Burgscheid (Nordrhein-Westfalen) ergeben.

Der Umfrage des IfEG zufolge sind besonders Frauen und chronisch Kranke daran interessiert, dass ihr behandelnder Arzt alternative Therapien wie Akupunktur oder Homöopathie anbietet. 62 Prozent der weiblichen und 54 Prozent der männlichen Teilnehmer sowie 69 Prozent der befragten chronisch Kranken gaben an, sie würden es wichtig finden, dass ihr Arzt solche Methoden beherrsche.

Als Reaktion auf die gestiegene Nachfrage alternativer Heilmethoden hat die Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V. (DAAAM) jetzt unter der Internetadresse www.akupunktur.de eine neue Website eingerichtet, die Informationen zum Verfahren der Akupunktur, zu Anwendungsbereichen und praktizierenden Ärzten bietet.

Die integrierte Arztsuche ermöglicht das schnelle und unkomplizierte Auffinden eines im Bereich der Akupunktur gut ausgebildeten Arztes

in Wohnortnähe. Das Besondere: Die Arztsuche erfolgt differenziert nach Qualifikationen und speziellen Anwendungsbereichen der Akupunktur. Das bringt mehr Sicherheit für die Patienten. Zudem lässt sich so schnell eine für das eigene Krankheitsgeschehen geeignete Vorauswahl an infrage kommenden Akupunkturärzten treffen.

Das größte Anwendungsgebiet der Akupunktur stellt die Schmerztherapie dar. Darüber hinaus lassen sich vor allem Krankheiten, die mit einer gestörten Organfunktion einhergehen, behandeln. Dies trifft beispielsweise auf entzündliche Krankheiten wie Allergien oder Asthma, Hautkrankheiten, gynäkologische Beschwerden sowie neurologische und psychische Krankheiten zu. Weitere Anwendungsgebiete der Akupunktur sind unter www.akupunktur.de abrufbar.

Kommen Sie gut durch den Winter!

Ihre 



Dr. med. Beate Strittmatter,
Ausbildungsleiterin Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM), München.
E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Quelle: nach Informationen der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V. (DAAAM) und des Instituts für Empirische Gesundheitsökonomie (IfEG) Burgscheid

Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V.

Ambazac-Straße 4, 90542 Eckenthal
T.: 09126/295210 Fax: 09126/2952 159
E-Mail: Akademie@akupunktur.de

Internet: www.akupunktur-information.de
www.stoerherd.de
www.presse-akupunktur.de

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V., München.

Koordination und Objektleitung:

Dr. med. Beate Strittmatter (v.i.S.d.P.), Dr. Trittelvitzstr.4, 66583 Elversberg, strittmatter@t-online.de

Redaktion, Bild und Text:

MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,
Julia Reichmann, Julia.Reichmann@medizinverlage.de
Robert Niedworok, freier Journalist, Stuttgart

Produktion:

Beate Schalk, Marco Lorenzen, DAAAM, München

Erscheinungsweise: Halbjährlich als Doppelheft

Copyright: Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Deutschen

Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Akupunktur lässt Dialyse-Patienten besser schlafen



Wenn die Nieren nicht mehr funktionieren, bleibt die regelmäßige Dialyse, also die künstliche Blutwäsche, oft die letzte Möglichkeit. Doch die körperlichen und seelischen Belastungen dieser Behandlung sind enorm. Mit Akupunktur und Akupressur lässt sich das Leiden vieler Patienten lindern.

Die regelmäßige Blutwäsche führt bei vielen Patienten zu erheblichen Schlafstörungen, Depressionen oder dem so genannten Fatigue-Syndrom.

Fatigue beschreibt einen tiefen, chronischen Erschöpfungszustand, unter dem die Betroffenen leiden. Die genauen Ursachen sind noch unbekannt, eine Behandlung mit konventionellen Methoden ist schwierig.

Dass sich alternative Behandlungsmethoden wie Akupunktur und Akupressur eignen, um chronische Schmerzen effektiv zu bekämpfen, ist längst nachgewiesen. Ob sich diese Methoden aber auch zur Behandlung von Dialyse-Patienten eignen, das wollten Wissenschaftler in Taiwan jetzt herausfinden.

In ihrer Studie untersuchten die Forscher insgesamt 106 Patienten, die sie zufällig in drei Gruppen ordneten. Alle waren regelmäßige Dialyse-Patienten. Eine Gruppe erhielt Akupressur-Anwendungen, eine andere Elektroakupunktur-Behandlungen (elektrische Reizung von Akupunkturpunkten) und die dritte Gruppe diente als Kontrolle und wurde gar nicht behandelt.

Die Anwendungen fanden über einen Monat hinweg statt, jeweils drei Mal pro Woche und immer 15 Minuten lang. Vor der ersten Therapie wurden alle Probanden gebeten, ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf einer standardisierten Skala einzustufen. So konnten die Forscher jeweils die Intensität der Symptome (Schlafstörungen, Depressionen und / oder Fatigue) bestimmen, unter denen die Patienten litten. Im Laufe der nun folgenden Behandlungen und danach wurde diese Befragung wiederholt.

Deutliche Verbesserungen

Die Ergebnisse der Untersuchungen zeigen, dass die Dialyse-Patienten deutlich von den Behandlungen profitierten: Anders als bei der Kontrollgruppe besserten sich die Werte der Behandelten bei allen drei der untersuchten Parameter erheblich. Unterschiede zwischen der Akupressur- und Elektroakupunktur-Behandlung waren nicht erkennbar – beide wirkten sich gleichermaßen positiv aus. „Akupunktur und Akupressur sind sinnvolle Methoden zur Unterstützung von Dialyse-Patienten“, meint auch Dr. Bernd Ramme von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) – und hofft, dass diese Methoden zukünftig auch hierzulande häufiger eingesetzt werden.

Quelle: Tsay SL et al.: Acupressure and Transcutaneous Electrical Acupoint Stimulation in Improving Fatigue, Sleep Quality and Depression in Hemodialysis Patients. AJCM (2004); 32(3): 407-416

ENTGIFTUNG

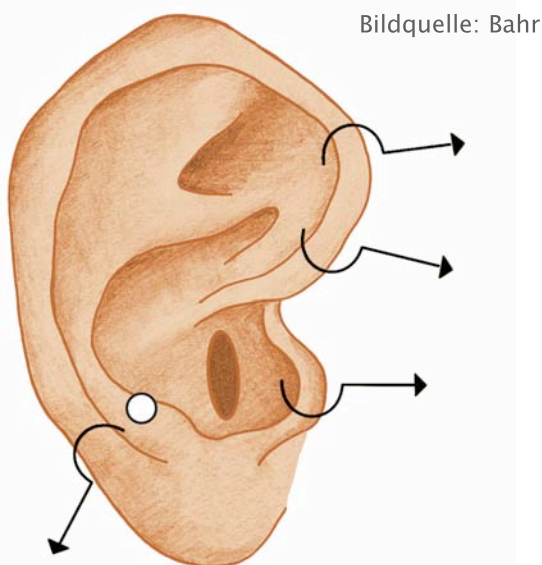
als wichtiger Faktor in der Naturheilkunde

Im Laufe meiner Forschungen im Bereich der Naturheilkunde und insbesondere der Akupunktur fand ich zwei wichtige Akupunkturpunkte, die, richtig vom Akupunkturarzt eingesetzt, die Entgiftung des Körpers sehr unterstützen können (siehe Abb.).

Der gezeigte Entgiftungspunkt basiert auf dem Resonanzphänomen zu einem Präparat, angeblich aus einer Baumrinde, welches ein indischer Guru als Ayurvedamedizin erfolgreich (!) bei Hauterkrankungen anwendet.

Nachteil dabei: Anstieg der Leberenzyme.

Die Akupunktur des neuen Entgiftungspunktes hat die gleiche Wirkung wie das oben erwähnte Präparat, aber ohne Nebenwirkungen; es heißt „Ashtangahridayam“ und entspricht 5ml vom flüssigen Kwatham (siehe www.ayurvedforum.com): Allerdings erspart die Nadelung der von mir gefundenen Punkte die Nebenwirkungen des obigen Präparates.



Der Punkt für die Entgiftung in der Ohrakupunktur.

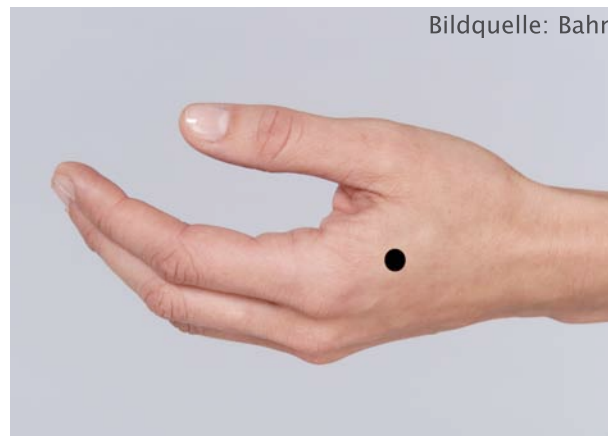
Zusatzbehandlung der Entgiftung

a) über die Leber

- Als natürliches Präparat empfehlen wir das Mittel LE 8 [1], ein Mittel der Firma lifelight, welches Resonanz zum Punkt Le 8, dem Tonsierungspunkt und zugleich Ho-Punkt der Leber zeigt [1].
- Die Inhaltsstoffe sind Mariendistel, Resveratrol, Vitamin B 12 und der kalifornische Blütenextrakt California Poppy.
- Akupunktur im Sinne der Suchtbehandlung bei zu hohem Alkoholkonsum.

b) über den Darm

- Während die Entgiftungstees eher über die Niere / Blase wirken, muss das Hauptaugenmerk für die Entgiftung des Darms über Heilfasten (einschließlich Mayr-Kur) und Darmflora-Sanierung (z.B. Symbioflor 1 und 2, Omniflora, Perenterol, bestimmte Joghurtsorten u.a.) liegen. Wichtig ist vor allem ein regelmäßiger Stuhlgang (Ballaststoffe!), denn Obstipation behindert die natürliche Entgiftung.



Der Punkt für die Entgiftung in der Körperakupunktur: Di 3-4

c) über die Haut und Lunge

- In der chinesischen Medizin ist das Organ Lunge auch für die Haut zuständig. Zur Entgiftung über die Haut empfehlen sich Bäder nach Richtlinien der Ayurvedamedizin (Ölmassagen), Lymphdrainage, Saunagänge und die bekannten Verfahren nach Kneipp. Entgiftung über die Lunge beginnt über Vermeidung von Rauchen. Vor allem sind Atemgymnastik (Yoga) und Waldläufe zu empfehlen.

d) über Niere und Blase

- Das Wichtigste: Trinken von mindestens 1,5 – besser 2 – Litern pro Tag. Entgiftungs- und Kräutertees können durchaus empfohlen werden, besser ist aber einfaches, klares Wasser ohne Kohlensäure (Cave: Übersäuerung durch zu viel Kohlensäure und Aufstoßen). Eine Schwäche der Niere kann durch das Präparat NI 7 behandelt werden (Inhaltsstoffe: Kalifornische Blüte Lotus, Zink und Resveratrol).

Spezialmethoden

Ausleitungsverfahren für Schwermetalle und wichtige andere Gifte:

- DMPS ist umstritten, besser ist die Gabe von Selen, bestimmten Algensorten (z.B. Chlorella, Spirulina [2])
- homöopathische Verfahren, teilweise mit Nosoden
- Bestimmte Pflanzen z.B. Philodendron bei Raumluftbelastung durch Formaldehyd
- „Geistige Entgiftung“
„Verzeihen ist die beste Heilung“

Eine „geistige Entschlackung“ (belastende Erfahrungen, unverarbeitete Konflikte, fehlende Versöhnung etc.) sollte Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung sein und wird in der Ayurvedamedizin als wichtiger Teil des Panchakarma bezeichnet. Seelische „Narben“ können durch einfühlsame Psychotherapie, oft zusammen mit Akupunktur, Homöopathie und eventuell Blütenessenzen, behandelt werden. Auch Yoga ist als eine Möglichkeit zur Selbstheilung zu empfehlen.

Quellen

- [1] Firma Lifelight, Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 - 628 620
Fax: +43 (0) 662 - 628 629
E-Mail:
gabriele.bergmueller@lifelight.com
www.lifelight.com
Vertrieb in Deutschland: Firma Blum,
Tel.: 08142-448480
www.blum-akupunktur.de.
- [2] Apothekerin U. Reuter,
E-Mail:
welcome@apothekerin-u-reuter.de
Fax: 06172-997322,
Tel.: 0800-1-738837 (gebührenfrei)

Fazit

Zu einem Subhealth-Syndrom (Erschöpfungsstadium, das krankheitsanfällig macht) kommt es häufig durch eine energetische Belastung wichtiger Organe mit Einschränkung der physiologischen Funktionen. Ein wichtiger Faktor für diese Pathologie ist häufig eine direkte oder indirekte Giftwirkung. Entgiftung und Entschlackung soll durch Methoden ohne Nebenwirkungen, besonders über den Entgiftungspunkt der Akupunktur und durch geeignete pflanzliche Mittel, erfolgen. Eine „Reinigung“ der Psyche, z.B. bei seelischer Verhärtung, ist zu beachten.

Autor: Prof. Dr. Frank Bahr

1. Vorsitzender der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin, München.
www.akupunktur.de

Der Erfolg der Alternativen

US-Mediziner untersuchten den Rückhalt, den die Alternativmedizin unter Patienten mit Rückenschmerzen hat. Befragt wurden dabei Akupunkturärzte, Chiropraktiker und Masseur.

Wie viele Patienten, die an chronischen Rückenschmerzen leiden, suchen Ärzte auf, die mit komplementär- und alternativmedizinischen Techniken (CAM) vertraut sind? Welche Therapien kommen dort zur Anwendung, und wie zufrieden sind die Patienten mit ihnen?

Diesen und weiteren Fragen ging ein Team von Gesundheitsforschern vor kurzem in zwei US-Staaten nach. Die Forscher versuchten zu verstehen, warum die Popularität der CAM so ungebrochen hoch ist und derzeit weiter steigt.

Ergebnisse: Für alle drei befragten Anbietergruppen stellte sich heraus, dass chronische Rückenschmerzen der häufigste Konsultationsgrund waren. Bei den Akupunkturärzten waren dies 10%,

bei Chiropraktikern 20% und bei Masseuren 12% der Visiten.

Bei den Akupunkturärzten z.B. beinhaltete die Diagnose neben gängigen Fragen stets eine Inspektion des gesamten Körpers, einen vollständigen Pulsstatus und die Untersuchung der Zunge. Zudem waren alle Nadelmeridiane bestimmt und palpirt worden. Weiterhin hatten die Nadelspezialisten dem Lebensstil und der Ernährung ihrer Patienten große Beachtung geschenkt.

Mit ähnlich viel Zeit und Geduld hatten sich auch Chiropraktiker und Masseur ihren Patienten gewidmet, bevor sie zur Tat schritten. Allein damit ließe sich ein Teil des z.Z. unübersehbaren allgemeinen Interesses an CAM-Methoden begründen, äußern die Studienautoren in ihrer Arbeit.

Quelle: Sherman KJ et al: The diagnosis and treatment of chronic back pain by acupuncturists, chiropractors, and massage therapists. Clin J Pain 2006;22:227-34.

Bildquelle: Pixland

Wenn Medikamente alleine nicht helfen

US-Schmerzmediziner bereichern das gängige Migränemanagement um eine Akupunkturbehandlung. Sechs Wochen später berichten die akupunktierten Patienten, ihre Schmerzsituation habe sich deutlich entspannt, die Lebensqualität gebessert.

Schätzungen von Gesundheitsstatistikern zufolge leiden 4% aller Erwachsenen an täglich wiederkehrenden starken Migränesymptomen. Medikamente helfen selten, so dass nicht-pharmakologische Therapien ratsam sind.

US-Ärzte haben vor kurzem die Wirksamkeit einer zusätzlich in das Therapieschema eingegliederten Akupunktur in einer Studie an 74 Migränpatienten getestet. Die Nadeltherapie bestand aus zehn Sitzungen, die in regelmäßigen Abständen absolviert wurden. Hauptmessgrößen der Forscher

waren die jeweilige Schmerzstärke und die Lebensqualität, die durch die Migräne immens beeinträchtigt wurde.

Im Gegensatz zur Kontrollgruppe, die keine zusätzliche Akupunktur erhielt, zeigte sich in der Nadelgruppe eine deutliche durchschnittliche Schmerzlinderung. Ebenso verbesserten sich die migränebedingten Einschränkungen, darunter die Beweglichkeit, die soziale Aktivität und die allgemeine Befindlichkeit.

Anhand ihrer Ergebnisse ziehen die Autoren den Schluss, eine Ergänzung des medizinischen Migränemanagements um die Akupunkturbehandlung schlage sich in sichtbaren Besserungen von Schmerzerleben und Lebensqualität nieder.

Quelle: Coeytaux RR et al: A randomized, controlled trial of acupuncture for chronic daily headache. Headache 2005;45:1113-23.

Bildquelle: Pixland

Über das innere und äußere Aufblühen

Gut durch den Winter kommen.

Übungen zum Öffnen der Zellen und Lösen der Enge und Kontraktion des Winters.

Die Jahreszeiten Frühling und Sommer stehen in ihrer Wirkung auf die Natur und den Menschen den Herbst- und Wintermonaten gegenüber.

Die Bloßlegung der Struktur und die Reduktion auf das scheinbar schmucklose Wesentlichste, die im Herbst beginnt, gipfelt in den zurückgezogenen Monaten des Winters. Auch wenn der Mensch heutzutage kaum noch etwas von dieser Beruhigung und Innenkehr der kalten Zeit mitbekommt, so sind Körper und Energiesystem doch darauf gepolt. Auch psychisch gesehen sind die auftauchenden Themen im Winter tendenziell andere als im Sommer. Bedingt durch die lange Finsternis und die kurzen kühlen Tage sind Emotionen wie Furcht, Trauer und Depression näher an der Oberfläche. Ihre körperlichen Kennzeichen sind unter anderem die Enge und Kontraktion. Jeder kennt beispielsweise das Gefühl, dass sich bei massiver Unsicherheit und Angst zuerst im Bauch und in weiterer Folge auch im restlichen Körper alles zusammenzukrampfen beginnt.

Wärme für die Zellen und das Gemüt

Unsere Zellen sind lebendes Gewebe, ebenso wie beispielsweise Pflanzenzellen. Und ähnlich wie diese, die sich im Winter eher verschließen, bzw. ihre Tätigkeit und ihren Flüssigkeitstransport auf ein Minimum beschränken, verhält es sich auch mit den menschlichen Zellen, die in dieser Zeit eine geringere Pulsationsrate haben und generell enger sind. Psychische und emotionale Erschei-

nungen sind immer mit körperlichen und energetischen gekoppelt und vice versa, und sie beeinflussen einander gegenseitig. Eine gute Methode, um der Angst und Enge zu entfliehen, ist im Winter tatsächlich das Aufsuchen von Thermen und oder der regelmäßige Besuch in der Sauna, um mit Hilfe von Wärme die Zellen anzuregen und das Gemüt zu unterstützen.

Das äußerst wichtige Prinzip der Weite und Bewegungsmöglichkeit von Zellen und Energie ist auch tief in vielen asiatischen Übungen aus der Kampfkunst, der Gesundheitsvorsorge und der Therapie verwurzelt. Besonders effizient sind in diesem Zusammenhang z.B. Qigong-Standübungen, wenn sie richtig ausgeführt werden. So vermag es eine gut abgestimmte Kombination aus einer simplen Qigong Übung, die gleich genauer erklärt wird, und einer gewissen Atmung und geistigen Aktivierung, gerade im Winter eine wahre, nachhaltige Wohltat für den Körper und die Psyche zu sein.

Qigong-Übung

Platzieren Sie Ihre Füße parallel und Hüft-/Schulterbreit. Das Gewicht ruht am vordersten Punkt der Ferse, der Bodenkontakt hat. Nicht gleichmäßig verteilt zwischen Fußballen und Ferse! Die Knie sind gebeugt, aber nicht weiter als bis zur Zehenlinie (siehe Abbildungen).

Wichtig ist, dass die Wirbelsäule senkrecht bleibt, d.h. die Punkte Hui Yin (Mitte Beckenboden) und Bai Hui (höchster Punkt des Kopfes) sind senkrecht übereinander und die Lendenwirbelsäule ist entspannt, wodurch das Becken natürlich hinter die Hüftgelenke sinkt.

In dieser Position ist es wichtig, dass die knöcherne Struktur gut ausgerichtet ist und die Muskulatur sich mit so wenig Spannung wie möglich, buchstäblich wie ein sanft fallender weicher Mantel, darüber legt.

Die Arme werden nun etwa auf Brusthöhe gehoben, so dass die Achselhöhlen geöffnet und die Handflächen leicht nach oben und zu einem selbst gerichtet sind. Die Finger sind leicht geöffnet und die Handgelenke und Schultern so entspannt wie möglich.

Gleichzeitig mit dem körperlichen Sinken sollte nun auch das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit nach unten sinken. Das bedeutet, man nimmt den Bodenkontakt über die Füße bewusst wahr. Versuchen Sie nun im ersten Schritt an nichts zu denken und lassen sie störende Gedanken und Emotionen des Tages einfach verblassen. Sie versuchen nun einzig den Körper bewusst wahrzunehmen, und zwar vor allem die Körperbasis, also die Füße, die Beine und das Becken, sowie Unterbauch und den Bereich des unteren Rückens. Atmen Sie tief und ruhig und ohne Anstrengung im Unterbauch und auf keinen Fall nach vorne oben in die Brust.

Wenn Sie einigermaßen zur Ruhe gekommen sind, beginnt nun die eigentliche Aufgabe. Gearbeitet wird, wie so oft im Qigong, vom Zentrum bzw. der Basis aus. Nehmen Sie Ihr Becken und den Unterbauch nun ganz bewusst wahr, und entspannen Sie den Bauch, den unteren Rücken, den Beckenboden und das Gesäß, sowie die Muskulatur um die Hüftgelenke so, dass Sie das Gefühl haben, als würde sich das



Becken nach oben wie eine Blüte öffnen. Bei richtiger Aktivierung geschieht dies auch wirklich, jedoch nur im Millimeterbereich, was den Zweck aber vollkommen erfüllt. Diese nun nach oben geöffnete, weite Basis dient buchstäblich als Richtwert für den Rest. Die weitere Arbeit besteht darin, überall da, wo man im Körper Enge, Verspannung und Ankrampfung verspürt (ausgenommen die Beine, die in dieser Übung ein gewisses Maß an Spannung benötigen), den entsprechenden Bereich zu öffnen und zu lösen. Atmen Sie dann in die verspannte und blockierte Stelle ein, so als würden Sie jede Zelle für sich und die Zellen untereinander mit der Atmung leicht aufdehnen wollen. In der Ausatmung lassen Sie nun die erstellte Spannung los, erhalten aber die Weite in der Struktur. Wiederholen Sie diesen Vorgang nun so oft, bis der Bereich gelöst ist, und dort eine angenehme Entspannung zu verspüren ist.

Ziel ist, durch die Zentrierung die eigenen Energien zu fokussieren und in den Körper zu ziehen, was dazu führt, dass man mehr seiner eigenen Energie zur Verfügung hat, und letztlich dadurch in Geist, Energie, Emotion und Körper auch wirklich beweglicher wird – was ja perfekt als Vorbereitung für den Sommer ist. Und dies trotz einer scheinbar statischen Übung.

Um die Übung zu beenden, lassen Sie die Arme auf Unterbauchhöhe sinken, und nehmen in dieser Position noch einige angenehme Atemzüge. Bringen Sie dann die Arme noch einmal seitlich bis etwa auf Schulterhöhe hinauf

und lassen Sie sie in der Körpermitte mit nach unten gerichteten Handflächen wieder sinken. Schließen Sie nun das linke Bein zum Rechten, und die Übung ist beendet.

Zum Üben sollten Sie sich mindestens fünf Minuten pro Tag Zeit nehmen. Ideal wäre etwa eine Viertel Stunde. Aber das Wesentliche ist die Regelmäßigkeit.

Nadeln für den Notfall

Taiwanische Ärzte reanimierten eine Schockpatientin mit einer speziellen Nadelakupunktur. Die Nadelung war in diesem Fall lebensrettend. Nach einer anschließenden Antibiotika-Behandlung im Krankenhaus konnte die Patientin nach sechs Tagen entlassen werden.

Eine 77-jährige Ureinwohnerin der Insel Taiwan erlitt in ihrem unzugänglichen Dorf während einer Unwetterkatastrophe einen Kreislaufschock. Erst nach mehr als 24 Stunden wurde die Frau gefunden. Medizinische Hilfe, wie sie uns in Europa jederzeit und überall zur Verfügung steht, war nicht vor Ort.

Als die Ärzte eintrafen, ergab die körperliche Untersuchung u.a. einen Blutdruck von 80/50 mmHg, Benommenheit und eine massive Blaufärbung der Finger und Zehen. Angehörige berichteten von Infektionszeichen wie Durchfall und Fieber, die auf eine Lebensmittelvergiftung oder -infektion hindeuteten. Die Patientin befand sich im akuten Kreislaufschock und benötigte dringend eine entsprechende Notfallbehandlung. Die einzige an Ort und Stelle durchführbare Notfallmaßnahme war eine Akupunktur, zu der sich die Ärzte entschlossen. Dazu wählten sie sieben Akupunkturpunkte aus, darunter als wichtigsten den Punkt LG 26 (Renzhong) direkt unterhalb der Nase, sowie beidseits Di 4 (Hegu), KS 6 (Neiguan) und Ma 36 (Zusanli).

Viel Spaß in einem bewegten Winter!

Autor: Egwin Ertl
LEBENSWIND Zentrum für natürliche Lebensweise und innere Kampfkunst.
WTBA Chief Instructor for Austria
A-8044 Graz/ Weinitzen
E-Mail: egwin@lebenswind.com



Bereits nach zehn Minuten stellten die Ärzte Pulsschläge in den Arteria carotides und Arteria femorales fest. Die Atmung setzte ein, und die Blaufärbung der Haut ging zurück. Währenddessen wurden die Nadeln an den Punkten immer wieder stimuliert (gedreht, erwärmt). In der Klinik bestätigte sich die Infektion. Nach einer 6-Tage-Antibiose konnte die Taiwanerin die Klinik verlassen.

Die Ergebnisse deuten daraufhin, dass die Akupunktur durchaus nicht nur zur Therapie chronischer Schmerzsyndrome geeignet ist, sondern bei Abwägung aller verfügbaren Daten auch in kritischen Situationen eingesetzt werden kann.

Quelle: Hsu CH et al: Shock resuscitation with acupuncture: case report. Emerg Med J 2006;23:e18.

Alternativen bei Darmleiden

Chronische Darmerkrankungen – eine Sache für Alternativmediziner?

Nahezu jeder von uns kennt Menschen mit Darmerkrankungen. Da Arzneimittel oft problematisch sind, setzen Patienten zunehmend auf Alternativen.

Britische Ärzte sichtet die aktuelle Forschungsliteratur und beschreiben nun, welche erfolgreichen Methoden der Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) zur Verfügung stehen. Das Spektrum der CAM bietet vielfältige Techniken. Traditionelle Anwendungen wie Akupunktur und Ayurveda gehören ebenso dazu wie die moderne Reflexlehre, Pflanzen- und Aromatherapie. Besonders die Orientierung an der Natur und der holistische Ansatz der CAM stützen und beschleunigen deren anhaltenden Erfolg. Wenn gleich zur Zeit Unmengen von Studienmaterial vorliegt, fällt doch noch immer ein deutlicher Rückstand zur konventionellen Medizin auf, der vor allem Forschung und Lehre betrifft.

Das gilt auch für die Anwendung bei Erkrankungen des Verdauungstrakts, von denen der Reizdarm (Colon irritabile) derzeit den Löwenanteil bildet. Dabei reagieren Darmabschnitte auf bestimmte Auslöser mit starken Schmerzen. Frauen zwischen 30 und 50 sind besonders häufig betroffen. Die meistens dumpfen, stechenden oder brennenden Bauchschmerzen können bis in den Analkanal ausstrahlen. Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Globusgefühl und Stuhldrang sind die Symptome, Kopfschmerzen und Scheidenkrämpfe treten häufig hinzu. Als Auslöser gelten heute Stress, mechanischer Druck und die Einnahme von Mahlzeiten

Reizdarm – eine häufige Erkrankung

Doch auch ernstere chronische Darmentzündungen wie die bekannte Colitis ulcerosa und der Morbus Crohn (Enteritis [Ileitis] terminalis) stehen dem Reizdarm zur Seite. Das chronische und wiederholte Auftreten ihrer vielfältigen Symptome führt viele Betroffene zu Ärzten, die sich auf CAM-Methoden spezialisiert haben. So hatten deutsche Forscher im vergangenen Jahr berichtet, dass bereits 51% der Darmpatienten über CAM-Erfahrungen verfügten. Zur Nutzung der CAM entschlossen sie sich vor allem wegen der nur mäßigen Kontrolle der üblichen Standardtherapie mit Entzündungshemmern wie Kortison. Vor kurzem haben

britische Mediziner die aktuellen Forschungsdaten zu CAM-Therapien bei Darmleiden ausgewertet.

Die Forscher beschreiben detailliert die häufigsten Maßnahmen, die bei Darmleiden Anwendung finden. An erster Stelle stehen facettenreiche Therapien mit pflanzlichen Präparaten (Phytotherapie), von denen viele zur Traditionellen Chinesischen Medizin gehören. So erwiesen sich in einer Kontrollstudie Einläufe mit Wurzel- und Blütenpräparaten des in Asien lebenden Schnurbaums (*Sophora flavescens*) als deutlich wirksamer im Vergleich zu Aminosalizylsäure und Prednisolon (53 % gegen 19 %). Zu ähnlichen Besserungen hatten andere traditionelle Wirkstoffe geführt, darunter solche aus der bekannten Aloe-vera-Pflanze.

Baumharz und Curry gegen Darmsymptome

Auch Anwendungen aus dem alten Indien (Ayurveda) bringen erstaunliche Erfolge. Bereits 1997 hatten Präparate aus dem Harz des Weihrauchbaums (*Boswellia serrata*) zu deutlicheren Besserungen geführt als das konventionelle Schmerzmittel Sulfasalazin (82 % gegen 75 %), 2001 konnten dieselben Forscher dieses Ergebnis wiederholen. Auch zur Therapie eines Morbus-Crohn-Schubs zeigten sich Extrakte aus dem Weihrauchbaumharz als sehr wirksam: Deutsche Forscher hatten 102 Betroffene behandelt und festgestellt, dass das natürliche Präparat zusätzlich seinen eigentlichen Effekten auch problemlos vertragen wurde (Vergleichsmittel Mesalazin). Auch das Curcumin, ein Inhaltsstoff des Curry (*Curcuma longa*), wirkt offenbar entzündungshemmend auf die Darmschleimhaut, wie Studienergebnisse vermuten lassen.

China-Nadeln für Darmpatienten

Zu den häufigsten CAM-Techniken, die bei Darmleiden zum Einsatz kommen, zählt neben der Phytotherapie die Akupunktur – und das mit gutem Grund. Die Autoren stießen unter anderem auf eine interessante Arbeit, in der 51 Morbus-Crohn-Patienten genadelt worden waren. Die Akupunktur reduzierte nicht nur die Schmerzen, sondern verbesserte die per Fragebogen überwachte Lebensqualität deutlicher als es in der Vergleichsgruppe (87 gegen 39 Punkte) der Fall war. Eine Studie aus China kam zu dem Schluss, Akupunktur sei bei

Bildquelle: Michael Zimmermann



Phytotherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie hilft auch bei Darmlen.

Bildquelle: Imagesource



Auch alternativmedizinische Verfahren können und sollen wissenschaftlich geprüft werden.

Colitis ulcerosa ebenso wirksam wie die Therapien der konventionellen Medizin. Die Autoren diskutieren ferner Ursachen für die noch immer sichtbare Zurückhaltung vieler Schulmediziner gegenüber alternativmedizinischen Auffassungen und Methoden. Sie sehen vor allem dort ein Akzeptanzproblem, wo heute noch Lecks in der strikt naturwissenschaftlich geforderten Beweisführung für die Wirksamkeit der Methoden klaffen.

Nebenwirkungen auch bei CAM-Techniken

Keineswegs ist es einfach zu bestimmen und abzuschätzen, welche Einzelwirkung auf welche CAM-Ursache zurückzuführen ist, betonen die Forscher. In Pflanzenextrakten zum Beispiel steckt eine riesige

Anzahl verschiedenster Substanzen, von denen einige wiederum biologisch aktiv sind. Diese Stoffe können beispielsweise Zellreaktionen stoppen, Nervensignale ändern, Bakterien töten und Krämpfe lösen. Dies kann sich jedoch auch im Sinne unerwünschter Wirkungen zeigen. Ausführlich gehen die Autoren auf die heute bekannten Mechanismen physikalischer Anwendungen ein, diskutieren den immer wieder strapazierten Placeboeffekt und widmen sich möglichen Nebenwirkungen, von denen auch die CAM nicht frei ist.

Quelle: Langmead L, Rampton DS: Complementary and alternative therapies for inflammatory bowel disease. Aliment Pharmacol Ther 2006;23,341-9

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

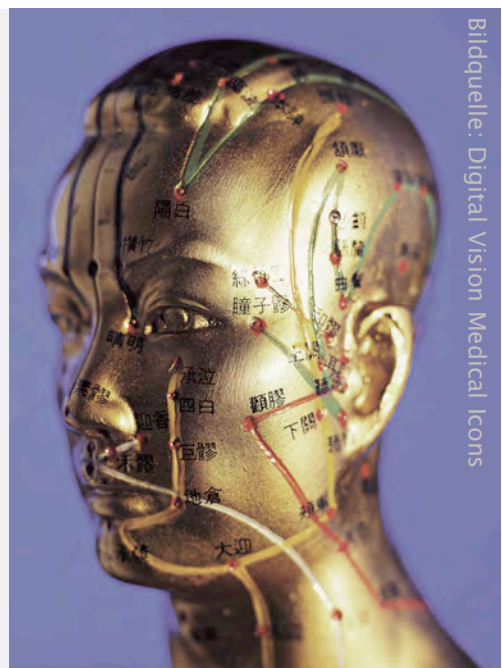
Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V., Ambazac-Straße 4, 90542 Eckenthal
Tel.: 09126/295210, Fax: 09126/2952159
Akademie@akupunktur-arzt.de
www.akupunktur.de, www.akupunktur-online.info,
www.akupunktur-information.de, www.stoerherd.de

In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur (OGKA), Kreuzgasse 21, 8010 Graz
Tel.: 0316/37 40-50, Fax: -51, office@ogka.at; www.ogka.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztinnen und Ärztegesellschaft für Akupunktur – Chinesische Medizin – Aurikulomedizin, sacam c/o gkaufmann Verbandsmanagement, Wattenwylweg 21, CH-3006 Bern, Tel.: 031/332 41 10, Fax: 031/332 41 12 info@gkaufmann.ch, www.sacam.ch



Bildquelle: Digital Vision Medical Icons

Expertenrat Patienten fragen – Ärzte antworten

Wissen aus der Praxis: An dieser Stelle möchte wir Fragen beantworten, die von Patienten an uns herangetragen werden.

Frage



Carmelian86: Kann Akupunktur auch helfen, um von Problemen (hauptsächlich in einer Beziehung) abzuschalten? Um abzuwarten und trotzdem das Leben zu genießen? Ich kann an nichts anderes als die Probleme denken und komme leider nicht zur Ruhe.

Passende Akupunkturärzte, die auf Ihre individuelle Situation eingehen können, finden sie unter www.akupunktur-information.de.

Alles Gute!

Antwort



Die Akupunktur reguliert den Energiefluss – sie verteilt Fülle und füllt Energiemangelregionen wieder auf – sie ist also auch ideal für schwere Zeiten, in denen sich Ärger, Trauer oder Angst, vielleicht auch „nur“ Grübeln anhäuft.

Jede dieser Emotionen ist einem Organsystem oder Funktionskreis zugeordnet und damit über passende Akupunkturpunkte therapierbar.

Das Herz gehört zu Freude und Depression, die Milz zum Grübeln und Sorgen, die Lunge zur Trauer, die Niere zur Angst, die Leber zu Wut und Ärger – auch bei Unterdrückung dieser Gefühle.

Das Nadeln oder Lasern der zugehörigen Punkte kann einen gewaltigen psychischen Ausgleich in Gang setzen, der hilft, Problem – große und kleine – besser zu bewältigen und sich auch mal zurückzunehmen.

Auroin: Rita Klowersa, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Berlin
Referentin der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin, München
E-mail: klowersa@aurikulo.de

