

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.