4. Quartal 2012

# Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis

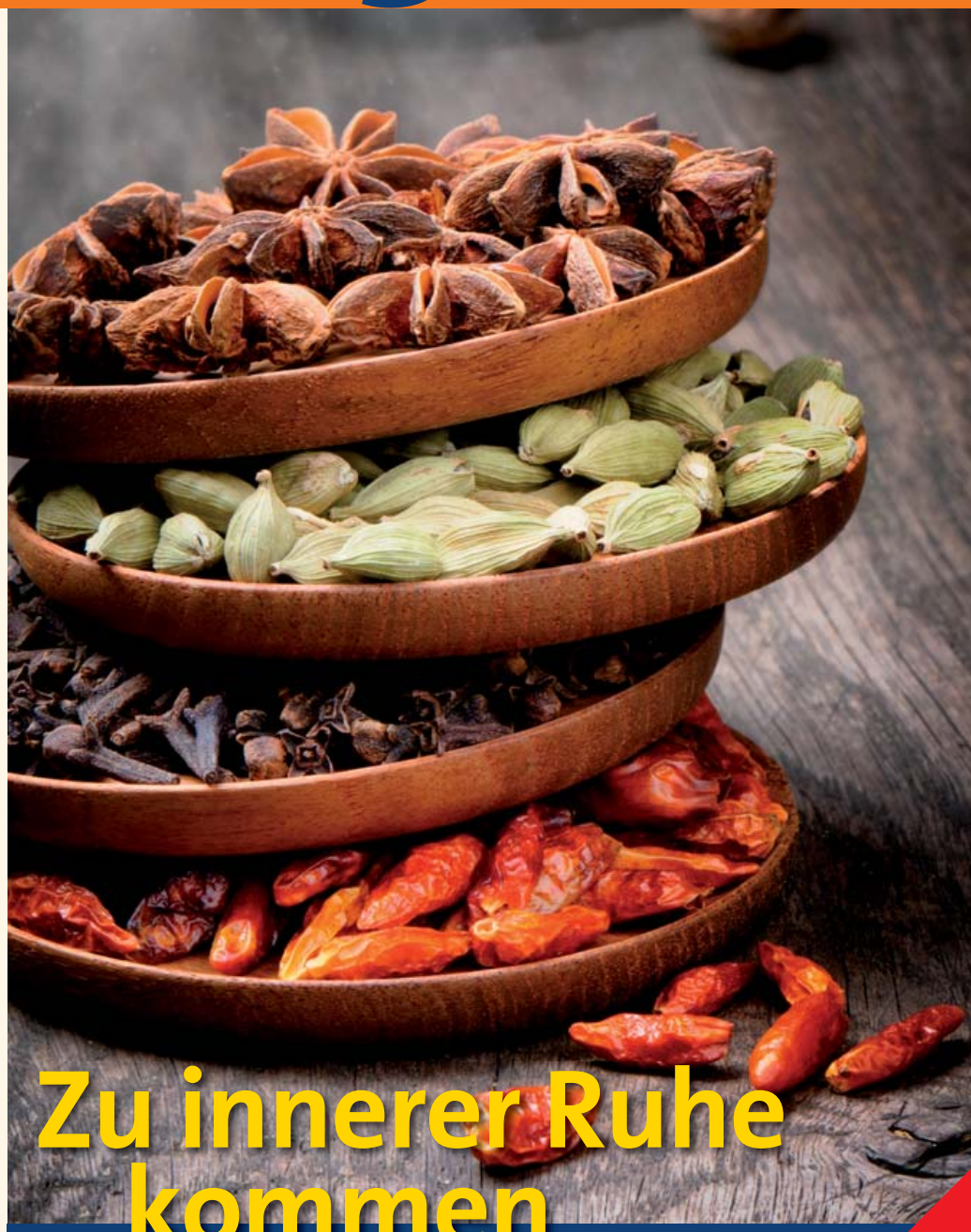
*Liebe Leserin, lieber Leser,*

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!



## Zu innerer Ruhe kommen

- **Das infektanfällige Kind**
  Von einem Schnupfen zum nächsten
- **Schröpfen**
  Heilen wie in alten Zeiten
- **Prüfungsangst**
  Das schaffe ich nie!

Ihr Exemplar kostenlos zum Mitnehmen

## Inhalt


| | Seite |
|---|---|
| **Aus der Forschung** | 2 |
| **Das infektanfällige Kind**<br>Von einem Schnupfen zum nächstes | 3 |
| **Schröpfen**<br>Heilen wie in alten Zeiten | 6 |
| **Prüfungsangst**<br>Das schaffe ich nie! | 7 |
| **Die letzte Seite** | 8 |


**Fotos:** CanStock/paulgrecaud (Titel), DAK/Wigger (3,8), Techniker Krankenkasse (4), edition-wasser (5,8), DÄGfA (6), CanStock/4774344sean (7), CanStock/robynmac (8)

# Hoffnung bei Trigeminusneuralgie

Die Trigeminusneuralgie mit ihren extremen Gesichtsschmerzen ist nach wie vor schwer therapierbar. Die verfügbaren Maßnahmen zeigen bei manchen Patienten zwar Wirkung, doch viele Betroffene sprechen nicht darauf an – von den Nebenwirkungen ganz zu schweigen. Da der schmerzlindernde Effekt der Akupunktur bei einer Vielzahl von Schmerzen belegt ist, untersuchten nun Wissenschaftler in den USA, ob dies auch bei einer Trigeminusneuralgie der Fall ist. 17 betroffene Patienten, denen keine der gängigen Therapien bisher helfen konnte, wurden dazu in die Studie aufgenommen.

Die Teilnehmer erhielten an verschiedenen Körperpunkten eine Serie von Nadelungen sowie eine Dauernadel am Ohr der betroffenen Gesichtshälfte. Fünf der Teilnehmer schieden vorzeitig aus, bei den verbleibenden allerdings zeigte sich eine vielversprechende Wirkung: Bei allen gingen die Schmerzen merklich zurück, bei der Hälfte verschwanden sie sogar vollständig – dieser Effekt hielt noch elf bis 15 Monate nach der letzten Akupunktur an, obwohl die Betroffenen keine Medikamente mehr nahmen. Bei den übrigen Patienten konnten die Nadeln die Schmerzen reduzieren und die Akupunktur wurde hier als Erhaltungstherapie je nach Bedarf fortgesetzt. Die lindernde Wirkung hielt so auch bei diesen Patienten über Monate an.

# Akupunktur bei trockenem Auge

Eine neue Studie untersuchte den Nutzen von Akupunktur bei trockenem Auge. Die Erkrankung äußert sich besonders durch starkes Augenjucken. 44 Patienten, die daran litten, nahmen teil und wurden dafür in zwei gleich große Gruppen unterteilt.

Gruppe A erhielt drei Wochen lang zehn Akupunktursitzungen, Gruppe B wurde derweil mit künstlicher Tränenflüssigkeit behandelt. Zwar zeigten sich zunächst in beiden Gruppen vergleichbare positive Effekte, doch die lindernde Wirkung hielt bei den akupunktierten Patienten deutlich länger an: Noch drei Wochen später konnten sie sich über einen deutlichen Rückgang der Symptome freuen. In der Kontrollgruppe wurde keine anhaltende Besserung verzeichnet.

# Neurodermitis lindern

Bei einer Neurodermitis treten oft starker Juckreiz sowie krankhafte Verdickungen der Haut auf, die Mediziner als Lichenifikation bezeichnen. Ob Akupressur diese lindern kann, wurde nun untersucht. 15 erwachsene Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugeteilt: Gruppe A erhielt einen Monat lang zusätzlich zur üblichen Standardtherapie dreimal wöchentlich Akupressur an einem Punkt in der Nähe des Ellenbogens. Die Kontrollgruppe erhielt nur die Standardbehandlung.

Zu Beginn der Studie sowie vier Wochen später wurden der Schweregrad des Juckreizes und des Hautekzems festgehalten. Gute Aussichten für Neurodermitiker: In der Kontrollgruppe zeigten sich kaum Unterschiede zwischen Beginn und Ende der Studie. In der Akupressurgruppe hingegen kam es zu einem sichtbaren Rückgang des Ekzems. Auch der Juckreiz und die Hautverdickungen hatten sich gebessert.

## ? Patienten fragen

### Kann man Akupunktur mit anderen Therapien kombinieren?

**Hans-Jürgen D. aus Heidelberg:**
Ich leide an einer chronischen Entzündung der Nebenhöhlen. Meist habe ich keine großen Beschwerden, doch schubweise flammen Fieber und starke Kopfschmerzen auf. Dann brauche ich jedes Mal Antibiotika und Schmerztabletten. Aber auch sonst spüre ich die Symptome immer ein bisschen. Jetzt hat mir mein Hals-Nase-Ohrenarzt vorgeschlagen, mich zusätzlich zu den Medikamenten mit Akupunktur zu behandeln. Kann das denn funktionieren und ist es sinnvoll?

**Akupunktur*magazin*:**
Ja, absolut. Akupunktur ist eine Regulationstherapie, die die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Das macht sie hervorragend kombinierbar mit anderen natur- und komplementärmedizinischen Verfahren wie Homöopathie, Ayurveda oder Osteopathie, aber auch mit Verfahren der Schulmedizin.
Konventionelle Therapien wirken durch eine ergänzende Akupunkturbehandlung oftmals viel besser, so geht beispielsweise der Bedarf an Schmerzmitteln oder blutdrucksenkenden Medikamenten durch die Akupunktur häufig deutlich zurück. Dies ist ein sehr wünschenswerter Effekt der chinesischen Nadeln, denn durch eine niedrigere Medikamentendosis werden auch Nebenwirkungen vermieden oder reduziert – und nebenbei hilft es Geld zu sparen.

# Das infektanfällige Kind
# Von einem Schnupfen zum nächsten

Laufende Nase, Husten, geröteter Rachen – Kleinkindern setzt ein Infekt manchmal mehr zu als Erwachsenen. Doch besonders Kindergartenkinder schnappen oft jeden Infekt auf, der in ihrer Umgebung auftritt. Kein Grund zur Panik, sagen Kinderärzte und raten Eltern auch zu naturheilkundlichen Mitteln oder Therapien wie Akupunktur und chinesischen Kräutern.

Sebastian macht seiner Mutter Kummer. Nun ist das Kind schon wieder krank! Zum fünften Mal in den letzten vier Monaten plagen den Dreijährigen Schnupfen, Bronchitis und hohes Fieber. Der sonst so quirlige Bub ist weinerlich und mag nicht essen – kein Wunder, denn zu der akuten Erkältung kommt auch noch eine Mittelohrentzündung, die sich seit Wochen hinzieht.

Wegen seines Dauerschnupfens hat Sebastian Paukenergüsse im Ohr und hört momentan bereits schlechter. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt hat dem Kind deshalb erneut Antibiotika verschrieben, um bleibenden Schäden vorzubeugen. „Das muss wohl sein“, sagt Sebastians Mutter ernüchtert, „mit dem Gehör macht man keine Experimente!“ Trotzdem missfällt ihr, dass das Kind wiederholt Antibiotika nimmt. „So kann es doch nicht ewig weitergehen!“, sagt die 34-Jährige.

**Fieber ist bei kleinen Kindern völlig normal, da sich das Immunsystem noch im Aufbau befindet.**

Der Kinderarzt kann die Münchnerin beruhigen: „Säuglinge und Kleinkinder haben im Durchschnitt acht bis zwölf Erkältungen im Jahr“, sagt der Experte, „das ist ganz normal!“ Denn hinter häufigen Infekten bei Kleinkindern steckt keineswegs ein gestörtes oder zu schwaches Immunsystem wie viele ängstliche Eltern befürchten. Ursache der Anfälligkeit ist vielmehr, dass sich die kindliche Immunabwehr auf diesem Weg aufbaut.

## Training für das Immunsystem

In den ersten Lebensmonaten sind die Kleinen noch durch Antikörper der Mutter geschützt, die diese während der Schwangerschaft und der Stillzeit an das Kind abgibt. Diese „geliehene“ Immunabwehr gleicht einer Passivimpfung, bei der der Impfstoff vollständige Antikörper enthält, die sich im Körper später wieder abbauen – die immunisierende Wirkung ist daher zeitlich begrenzt.

Ähnlich ist es mit dem auf das Neugeborene übertragenen mütterlichen Immunschutz: Der schwächt sich Monate nach der Geburt langsam ab. Die kindliche Abwehr muss nun eigene Erfahrungen sammeln, indem sie sich mit verschiedenen Keimen aktiv auseinandersetzt. Und nun, so erklärt Sebastians Arzt, komme es zu ständigen fiebrigen Infekten besonders der oberen und unteren Atemwege.

Grippale Infekte stehen an erster Stelle der Kinderkrank-

# Tobias hat kaum noch Probleme

## Interview

**Anja Klein aus Ulm hatte große Sorge um ihren Sohn Tobias, der ständig an einer Bronchitis litt.**

**? Wie geht es Ihrem Sohn heute?**

! Es geht ihm prima! Aber das war ja leider nicht immer so. Erst seit der Akupunkturtherapie ist Tobias in puncto Bronchitis wirklich stabil. Gott sei Dank, das ist für uns alle eine große Erleichterung!

**? Ihr Kind hatte häufig Bronchitis?**

! Häufig ist gut. Er hatte das eigentlich immer. Es war richtig schlimm. Tobias war ja schon in der Kinderkrippe, da schnappen die Kleinen sich nun mal jedes Virus sofort auf. Erkältet war Normalzustand, leider immer gepaart mit dieser quälenden Bronchitis. Laut Kinderarzt war es eine obstruktive Bronchitis, da ist in der Brust alles zu, die Atmung geht schwer. Vor allem nachts hat es in seinen Bronchien nur so gepfiffen und gerasselt. Oft hat Tobias auch schlimme Hustenanfälle bekommen. So was nimmt ein kleines Kind und die ganze Familie ziemlich mit.

**? Wie hat der Kinderarzt behandelt?**

! Mit Schleimlösern, einmal auch mit Antibiotika. Aber die Haupttherapie bestand in Inhalationen mit einem Medikament, das die Bronchialgefäße weitet. Das hat Tobias dreimal täglich über einen speziellen Inhalator angewendet. Eigentlich hat er zum Schluss über das Jahr hinweg ständig inhaliert, denn er ist ja von einer Erkältung in die andere gerutscht.

**? Sie haben schließlich einen Arzt für Naturheilkunde aufgesucht?**

! Ja. Mein Mann und ich dachten, das kann doch nicht sein, dass das Kind permanent Atemprobleme hat und die verflixte Bronchitis nicht wegzukriegen ist. Die neue Ärztin hat auch gleich eine Akupunkturbehandlung begonnen. Zuerst, als die Bronchitis noch akut war, ist Tobias zwei bis dreimal pro Woche akupunktiert worden. Er hat nur eine hauchdünne Nadel an der Hand und zwei Nadeln am Fuß und am Brustbein gekriegt und zusätzlich ein bisschen Laserakupunktur.

**? Hat Ihr Kind die Nadeln akzeptiert?**

! Ja absolut! Tobias hat keine Miene verzogen, das hat ihm nicht wehgetan, gar nichts! Die Ärztin hat die Behandlung auch recht spielerisch gestaltet, sie hat die Nadeln zuerst nur drei oder vier Minuten gelassen, dann entfernt und dann noch mal gesetzt. Alles war ganz unbeschwert.

**? Wie lange hat die Akupunkturtherapie insgesamt gedauert?**

! Hm, das waren glaube ich zwei Intervalle mit jeweils sechs oder sieben Behandlungen. Anfangs wie gesagt zwei bis dreimal die Woche, später nur noch einmal wöchentlich. Außerdem hat Tobias auch noch zwei homöopathische Mittel bekommen, Spongia C 30 und ein Konstitutionsmittel.

**? War die Behandlung insgesamt erfolgreich?**

! Das kann man wohl sagen! Tobias ist zwar nach wie vor recht oft erkältet – klar, die Kinder stecken sich ständig gegenseitig an. Aber er hat ein halbes Jahr lang keine Bronchitis mehr gehabt! Jetzt kürzlich kam zwar wieder eine, aber die war viel leichter und hat sich nicht lange gehalten. Ich muss schon sagen, die Nadeln haben fantastisch gewirkt, kaum zu glauben. Wir sind wirklich happy, weil Tobias kaum noch Probleme mit dem Atmen hat.

heiten, denn sie werden durch eine Vielzahl leicht übertragbarer Erkältungsviren verursacht, denen es die noch im Aufbau befindliche Abwehr der Kleinen besonders leicht macht. Per Tröpfcheninfektion, also durch Niesen, Anhusten oder auch nur eine „feuchte Aussprache“ dringen die Erreger in die Schleimhautzellen von Rachen, Nase und Bronchien ein und rufen hier die bekannten, für Kleinkinder sehr belastenden Folgen wie Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Fieber hervor.

Meist kündigt sich die Erkältung durch Niesattacken an. Es juckt und kribbelt in der Nase, es kratzt im Hals und das Schlucken tut weh. Kinder reagieren bei Virusinfekten oft mit hohem Fieber, ein Zeichen dafür, dass sich die noch labile Immunabwehr mächtig anstrengt, um die Viren zu bekämpfen.

### Im Zweifelsfall zum Kinderarzt

Vor allem bei Kleinkindern treten infolge eines Schnupfens häufig Ohrenschmerzen auf, da durch die zuschwellenden Schleimhäute der Ohrtrompeten das Innenohr nicht mehr richtig belüftet wird. Wenn Bakterien oder Viren in das Mittelohr aufsteigen, kann sich aus einem harmlosen Schnupfen auch eine Mittelohrentzündung entwickeln. Diese kündigt sich meist mit einem Völlegefühl im Ohr an, es folgen stechende, pulsierende Schmerzen.

„Eine Erkältung dauert mit Arztbesuch sieben Tage und ohne Arztbesuch eine Woche“, lautet ein vielzitierter Spruch, der besagt: Bei einem grippalen Infekt hilft nur abzuwarten, bis er vorbei ist. Im Zweifelsfall sollte aber besser ein Kinderarzt aufgesucht werden, wenn das erkältete Kind zum Beispiel jünger als drei Monate ist, es länger als drei Tage Fieber hat oder zu den herkömmlichen Erkältungssymptomen weitere hinzukommen.

Handelt es sich um eine einfache Erkältung, können eine Reihe von Maßnahmen die für Kleinkinder so quälenden Symptome lindern. So verflüssigen schleimlösende Mittel das Bronchialsekret und erleichtern das Abhusten sowie die Atmung. Abschwellende Nasensprays machen die Nase frei, dürfen aber nur wenige Tage verwendet werden, da sonst Gewöhnung und ein Austrocknen der Nasenschleimhaut drohen.

### Zwiebelwickel und Ruhe statt Tabletten

Apotheken und Drogeriemärkte bieten noch weitere frei verkäufliche Erkältungsmittel, doch Vorsicht: Ohne Absprache mit dem Kinderarzt sollten Kinder keine Medikamente nehmen! „Besonders kritisch sind Kombinationspräparate, die einen Mix an Wirkstoffen enthalten“, sagt der Kinderarzt. „Ich rate, auf solche Mittel im Allgemeinen zu verzichten, da sie gerade bei sehr kleinen Kindern leicht zu einer Überdosierung führen können, vor allem wenn zusätzlich noch ein anderes Mittel wie Hustensaft verabreicht wird.“

## Sanfte Abhärtung schützt vor Infekten

Es ist bewiesen, dass Kinder, die sehr behütet aufwachsen, besonders anfällig für Krankheiten sind. Ein gesundes Maß an Abhärtung hilft, die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Einige Tipps:

- Kinder sollten täglich und bei jedem Wetter ein bis zwei Stunden an die frische Luft – am besten in der freien Natur.
- Das Kinderzimmer sollte vor dem Schlafengehen ausreichend gelüftet werden, die Temperatur nachts nicht mehr als 18° Celsius betragen.
- Kinder, die zu warm angezogen sind, erkälten sich in der Regel schneller! Warme Kleidung und Decken im Kinderwagen sind zwar wichtig, damit das Kind nicht friert, aber es darf auch nicht schwitzen!
- Kinder brauchen viel Bewegung – so wird ihr Herz-Kreislaufsystem gut trainiert, Haltungsstörungen und Übergewicht werden vorgebeugt: Auf dem Spielplatz herumtoben, Ballspiele, Radfahren oder Schwimmen sind ideal.
- Ab dem sechsten Lebensmonat ist eine abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse wichtig.

Übrigens: Glückliche und zufriedene Kinder werden nachweislich seltener krank!

## Akupressur für eine starke Abwehr

Der Akupunkturpunkt **Zusanli Ma 36** ist ein echter Power-Punkt, über den Sie das Immunsystem des Kindes kräftigen können. Er liegt eine Daumenbreite neben dem Unterrand der tastbaren Verdickung des Schienbeinknochens. Seine Massage aktiviert allgemein die Energie und wirkt somit abwehrstärkend. Massieren Sie den Punkt mit den Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger und üben Sie dabei sanften Druck aus. An beiden Beinen etwa 50 bis 100 Mal wiederholen.

Bei einem grippalen Infekt empfiehlt der Experte, bestimmte Regeln zu beachten: Das Kind braucht jetzt viel Ruhe und Schlaf. Außerdem sollte es vor allem bei Fieber möglichst viel Kräutertee oder lauwarmes Wasser trinken. Dies hilft auch, den zähen Bronchialschleim zu lösen. Wohltuend wirkt eine hohe Luftfeuchtigkeit, etwa durch feuchte Tücher auf der Heizung. Nicht zuletzt haben sich auch einige Hausmittel bewährt: Kochsalzinhalationen gegen die verstopfte Nase, warme Halswickel bei Halsweh oder Zwiebewickel bei Ohrenschmerzen sowie Kamille- oder Salbeitee zum Gurgeln, wenn das Kind schon etwas älter ist. Auch hier sollte aber der Arzt befragt werden, ob sich die jeweilige Maßnahme für das Kind eignet.

*Sie wollen mehr zur Kostenerstattung der Krankenkassen bei Akupunktur wissen?* ***www.daegfa.de/PatientenPortal***

### Akupunktur und Kräuter regulieren die Immunabwehr

Sebastians Mutter schlägt der Kinderarzt nun einen ganzheitliche Therapie vor. Der Facharzt ist auch in Chinesischer Medizin ausgebildet, aus deren Sicht rezidivierende, also wiederkehrende Infekte bei Kleinkindern auf eine Schwäche der Milz zurückgehen. „Die Milz gilt als Wurzel der Schleimproduktion. Die Lunge ist der Ort, wo der Schleim abgelagert wird“, erklärt der Arzt. „Bei Milzschwäche ist deshalb zunächst eine Ernährung hilfreich, die Lebensmittel wie Zucker oder Honig reduziert, da diese die Milz besonders schwächen.“

Die Pulsdiagnose bei Sebastian bestätigt die erste Diagnose und stellt zudem ein Übermaß an Hitze fest, ein wichtiger Krankheitsauslöser in der Chinesischen Medizin. „Bei Hitze helfen kühlende Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Äpfel oder Pfefferminztee“, erklärt der Kinderarzt. Neben den Ernährungsmaßnahmen verordnet er Sebastian außerdem eine chinesische Kräutermischung zum Trinken sowie einmal wöchentlich Nadel- und Laserakupunktur.

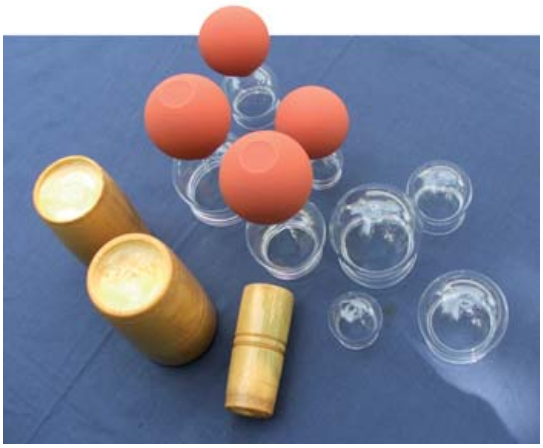
Schon nach der zweiten Behandlung hat der Bub wieder mehr Appetit, wirkt fröhlicher und energievoller. Nach insgesamt sechs Sitzungen ist er wieder ganz der Alte und es treten über ein Jahr lang keine größeren Infekte mehr auf. „Endlich geht es meinem Sohn wieder richtig gut!“, freut sich Sebastians Mutter. ■

# Schröpfen
# Heilen wie in alten Zeiten

Das Schröpfen ist eine der ältesten Therapieformen und wurde schon vor 5000 Jahren in Mesopotamien, im alten Ägypten sowie im antiken Griechenland praktiziert. Bei uns ist die Heilmethode heute ein wichtiges Verfahren der Alternativmedizin, das die Selbstheilungskräfte stärkt und bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen kann.

Behutsam tastet der Therapeut Barbara W.s Rücken ab. Er sucht nach Myogelosen, muskulären Verhärtungen, die die chronischen Rückenschmerzen der 53-Jährigen verursachen. Schnell wird der Allgemeinmediziner und Therapeut für Naturheilverfahren fündig – Barbara W.s Rückenmuskulatur ist an vielen Punkten extrem verspannt.

Genau an diesen Stellen setzt der Experte nun kugelige, an Glocken erinnernde Gläser mit einer kreisrunden Öffnung direkt auf die Haut. Keine normalen Gläser, sondern spezielle Schröpfgläser, bei denen die Luft im Inneren unmittelbar vor der Behandlung mit einem brennenden Wattebausch erhitzt wurde. „Aufgrund der Erwärmung entsteht ein starker Unterdruck, durch den die Haut nach dem Aufsetzen der Gläser angesogen wird“, erklärt der Arzt. „Das erweitert die Gefäße, die Durchblutung wird angeregt, Verspannungen und Schmerzen lösen sich!“



Zum Schröpfen werden bei uns in der Regel Schröpfköpfe aus Glas verwendet. Es gibt sie aber auch aus Bambus.

Das Erhitzen der Gläser entspricht der traditionellen Methode des Schröpfens. Als überaus wohltuend wird die Methode dabei von den Patienten empfunden. „Ich fühle mich herrlich entspannt!“, sagt auch Barbara W. Dies ist die erste Schröpfbehandlung der Kosmetikerin, die sich davon endlich Besserung für ihren Rücken erhofft.

Im europäischen Kulturkreis ist die Methode des Schröpfens seit Jahrhunderten bekannt. Aus Sicht der Chinesischen Medizin werden durch das Schröpfen Blockaden des Bluts sowie der Lebensenergie Qi gelöst und Beschwerden gelindert. Denn können Blut und Qi nicht mehr frei fließen, entstehen nach der fernöstlichen Lehre Krankheiten. Im alten China schröpfte man allerdings nicht mit Gläsern, sondern mit Kuhhörnern oder Bambusrohr.

### Die Organe werden angeregt

Durch das Schröpfen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, zudem ist allen Bereichen auf der Haut ein bestimmtes Organ zugeordnet. Je nachdem, wo die Schröpfgläser sitzen, können funktionelle Störungen des zugehörigen Organs, etwa des Verdauungstrakts, positiv beeinflusst werden. Die Schröpfmethode hat sich bei einer Vielzahl gesundheitlicher Störungen bewährt, dies belegen auch wissenschaftliche Studien. Barbara W.s Therapeut warnt dennoch: „Schröpfen ist kein Allheilmittel und hinterlässt auf der Haut kreisrunde Blutergüsse, das sollten die Patienten wissen!“

Barbara W. nimmt die Blutergüsse gerne in Kauf, wenn es nur ihre Rückenschmerzen lindert. Und das ist der Fall: Schon nach der ersten Sitzung geht es ihrem Rücken besser, nach acht Behandlungen „spürt“ sie ihn zwar „noch ein bisschen“, braucht aber keine Schmerzmittel mehr. ■

## Schröpfen – Heilverfahren mit breitem Spektrum

Aufgrund der durchblutungsfördernden Wirkung empfinden viele Patienten das Schröpfen als sehr angenehm – Stress, Erschöpfung und Müdigkeit lösen sich. Doch wer sich schröpfen lässt, muss sich auf blaue Flecken einstellen. Im Allgemeinen stärkt Schröpfen das Immunsystem und mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es bringt Hilfe bei vielen Schmerzen sowie funktionellen Problemen, besonders bei

- chronischen Rücken- und Nackenschmerzen
- Hexenschuss
- Rheuma
- Kniearthrosen
- Karpaltunnelsyndrom
- Migräne und Kopfschmerzen
- Bronchitis und Asthma
- Verdauungsstörungen
- Menstruationsschmerzen
- Erkältung und Grippe

Bei Sonnenbrand, Brandwunden oder frischen Verletzungen sowie infektiösen Hauterkrankungen darf nicht geschröpft werden. Auch für Patienten, die Gerinnungshemmer einnehmen, ist die Methode nicht geeignet.

# Prüfungsangst
# Das schaffe ich nie!

Prüfungsangst, so sagen Psychologen, ist erlernt und hängt mit Erfahrungen in der Kindheit zusammen. Verschiedene Faktoren wie der Erziehungsstil, frühere Prüfungserlebnisse und soziale Faktoren spielen eine Rolle. Ein bisschen Bammel vor der Prüfung ist normal und sogar produktiv, doch wer zunehmend in den Strudel der Angst gerät, braucht Hilfe: zum Beispiel durch Ohrakupunktur, eine wirksame Therapie bei Prüfungsangst.

Ich war mit meinen Nerven am Ende“, erzählt Tom. „Ich habe kaum noch geschlafen, bin mit Herzrasen aus Albträumen aufgewacht. Es war diese verdammte Panik vor der mündlichen Prüfung, als würde eine riesige Flutwelle auf mich zurollen!“ Die Angst vor dem wichtigen Examen hatte den 19-jährigen Abiturienten aus Straubing voll im Griff: „Ich habe sogar mit dem Gedanken gespielt, alles über den Haufen zu werfen!“, gesteht Tom. Je näher die Prüfung rückte, desto schlimmer wurde es.

Ganz klar, die negativen Gedanken lösten bei Tom noch mehr Angst aus – ein Teufelskreis! Doch dann, vier Wochen vor dem Prüfungstermin, bekommt er unverhofft einen Tipp: Die Mutter einer Freundin erzählte, ihr habe Ohrakupunktur in einer seelischen Krise geholfen. „Das hat mir Mut gemacht“, sagt der Abiturient.

Tom stellte sich in einer Praxis für chinesische Medizin vor und erfährt zum ersten Mal etwas über Ohrakupunktur, die sich gerade bei seelischen Problemen bewährt hat. Das Ohr bildet unseren Körper im Kleinen ab – auf dieser Idee basiert die Ohrakupunktur. Die Akupunkturpunkte dort repräsentieren sämtliche Organe, auch die Psyche ist vertreten, etwa durch den Angst- und den Sorgenpunkt am Ohrläppchen oder den Valiumpunkt an der Innenseite des Ohrs. Die Nadelstimulation der „psychischen“ Ohrpunkte wirkt vegetativ ausgleichend und beruhigend – ideal zur Therapie von Stress und Angst. Denn die beeinflussen das vegetative Nervensystem negativ und erhöhen die Muskelanspannung. Es kommt zu körperlichen Symptomen wie schnellem Atem, Herzklopfen, innerer Unruhe oder Durchfall.

*Sie möchten ältere Ausgaben des Akupunkturmagazins lesen? **www.daegfa.de/AerztePortal/Service.Medien.aspx***

**Prüfungen bedeuten für jeden Stress. Wenn sich daraus aber massive Ängste entwickeln, sollte dies behandelt werden.**

### Angst kann anspornen oder blockieren

Auch die geistige Leistungsfähigkeit leidet, wenn die Angst zu mächtig wird: Denkblockaden, Selbstzweifel, Konzentrationsstörungen sind die Folge. Ein gesundes Maß an Angst kann Leistung, Aufmerksamkeit und Elan zwar steigern. „Krankhaft ist Prüfungsangst aber dann, wenn sie die Betroffenen stark beeinträchtigt und die Angst sich verselbständigt“, so Toms Deutschlehrer. „Die gefürchtete Angst vor der Angst kann dann oft so bestimmend sein, dass Prüfungen abgesagt werden oder man nicht mehr fähig ist, vernünftig zu lernen.“

Zum Abbau der Prüfungsangst gibt es verschiedene Strategien. Tom konnte den Teufelskreis mit Hilfe der Ohrakupunktur durchbrechen. Bis zur Abiturprüfung wurde er vier Mal genadelt. „Das hat richtig gut gewirkt“, strahlt Tom, der beim mündlichen Abi eine gute Note bekam. „Ich konnte endlich wieder schlafen, war auf einmal viel gelassener und bei der Prüfung kaum aufgeregt!“ ■

## Anti-Angst-Strategien für den Tag der Prüfung

Vor einer Prüfung können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder die richtige Bauchatmung sowie positives Denken helfen.
Am Prüfungstag selbst helfen folgende Tricks:

- Beginnen Sie den Tag mit einer Entspannungsübung im Bett. Noch besser sind Sport oder körperliche Bewegung.
- Kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohl fühlen, aber dem Prüfer nicht unangenehm auffallen.
- Nehmen Sie ein leichtes und nahrhaftes Frühstück zu sich.
- Meiden Sie Alkohol, Kaffee, Nikotin und Cola im Übermaß.
- Gehen Sie rechtzeitig aus dem Haus, um nicht abgehetzt in die Prüfung zu kommen.
- Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrer Vergangenheit, die Sie erfolgreich bewältigt haben.
- Nehmen Sie etwas mit in die Prüfung, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.
- Unterstützen Sie durch eine aufrechte Körperhaltung Ihr Selbstvertrauen.
- Zu guter Letzt: Egal wie die Prüfung ausgeht, das Resultat bestimmt nicht über Leben und Tod. Wenn sie durchfallen, ruiniert dies nicht Ihre Zukunft!

# Wenn der Körper mit der Seele ...

Der Rücken tut weh. Beim Herz ist so ein komisches Ziehen. Und dieser Druck hinter der Stirn... Kopf-, Brust-, Bauch- und Rückenschmerzen sind neben Müdigkeit, Atemnot und Schlafstörungen der häufigste Anlass für einen Arztbesuch. Doch bei über 20 Prozent ihrer Patienten finden Hausärzte keine organischen Auslöser dafür, naheliegend also, dass seelische Konflikte dahinter stecken.

Wie sehr Körper und Psyche zusammenhängen, zeigt schon unsere Sprache: Etwas liegt schwer im Magen, der Schreck fährt einem in die Glieder, vor Angst macht man sich fast in die Hose. Wir erröten bei Scham und kriegen Herzrasen bei Angst – Gefühle beeinflussen unsere sämtlichen Körperfunktionen.

**Viele Beschwerden, die zum Arztbesuch führen, sind psychosomatisch.**

Die Vernetzung von Seele, Nerven, Immunsystem und Verhalten ist Gegenstand der Psychoneuroimmunologie, die zum Beispiel entdeckt hat, dass chronischer Stress die Immunabwehr schwächt. Schon in Antike und Mittelalter sah man Seele und Körper als Einheit, Krankheit war von der „Temperamentenlehre" geprägt, nach der bestimmte Körpersäfte die Seele und den Charakter definieren. Die Psychosomatik schließlich entstand Ende des 19. Jahrhunderts. Als klassische psychosomatische Erkrankungen gelten auch heute noch Bronchialasthma, Magengeschwüre, chronische Dickdarmentzündung, Neurodermitis und einige mehr.


## Impressum

Akupunktur magazin

**HERAUSGEBER:** Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V. DÄGfA, München, www.daegfa.de
**VERLAG:** ***publi****med* Medizin und Medien GmbH, Paul-Heyse-Str. 28, 80336 München, Tel. 089/51 61 61 71, Fax 089/51 61 61 99, akumag@publimed.de
- **Redaktion:** Sarah Monz, Fachärztin für Anästhesiologie (verantwortlich), Christine Preiherr (Text), Dr. Uwe Siedentopp (Rezept)
- **Layout:** dm druckmedien gmbh, München
- **Projektleitung:** Dagmar Loy, Tel. 089/51 61 61 79

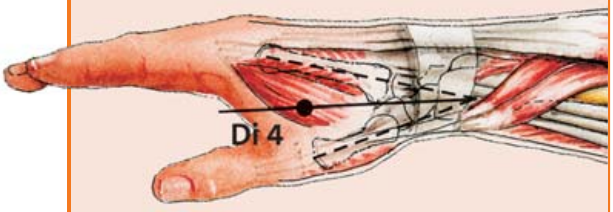
**HERSTELLUNG:** dm druckmedien gmbh, München
dm@druckmedien.de
**KONZEPT:** Schreiber & Partner Verlagsberatung, München
schreiber@verlagsberatung.de
**Erscheinungsweise:** quartalsweise


**© 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

### Einer für Alles

Einer der vielseitigsten Akupressurpunkte ist Dickdarm 4. Er steht in Verbindung mit den Nerven des Rückenmarks und seine sanfte




Massage hilft bei sämtlichen Schmerzen, besonders aber im Bereich von Augen, Nase, Mund und Zähnen. Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen, Nasenbluten wie auch Schnupfen oder Erkältungen werden damit gelindert. Dickdarm 4 ist als netzartige, elastische Struktur in dem Dreieck tastbar, das bei abgespreiztem Daumen und Zeigefinger entsteht. Massieren Sie mit Daumen oder Daumennagel 20 bis 30 Sekunden lang, bis sich die Haut an dem Punkt durch die stärkeren Durchblutung rötet.

## Shiitake – König der Pilze

Er ist einer der meistangebaute Speisepilz: der Shiitake. Mit seinem ledrig glänzenden, dunkelbraunen Hut wächst er auf Laubbäumen in Ostasien, bei uns wird er in Zuchtbetrieben kultiviert. „Duftender Pilz" heißt er in China, wo man nicht nur das süßliches Aroma, sondern auch seine Heilwirkung schätzt: Er kräftigt das Qi und harmonisiert Magen und Milz.

Gebraten, gekocht, gedünstet oder in Misosuppe – Shiitakepilze sind reich an essenziellen Aminosäuren und wirken positiv auf die Blutfettwerte.

### Safranrisotto mit Shiitakepilzen

*Rezept für 4 Portionen*

500 g Rundkornreis
1 Zwiebel
400 ml Wasser
100 ml Weißwein
0,4 g Safranfäden
3 EL süße Sahne
gemahlener Pfeffer
Meersalz
1 unbehandelte Zitrone
Paprikapulver
200 g Shiitakepilze
Butter, Parmesankäse

Reis auf mittlerer Flamme in einem Topf trocken anrösten. Zwiebel würfeln, zum Reis geben und mit Wasser und Wein aufgießen. Safranfäden und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgeriebene Zitronenschale hinzufügen, ebenso etwas Paprika. 10 min auf mittlerer Flamme garen, dann Herd abschalten und noch weitere 10 min mit den fein geschnittenen Shiitakepilzen zusammen quellen lassen. Butter auf dem Risotto verteilen und abschließend mit gehobeltem Parmesan bestreuen.