2. Quartal 2015

Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis

Ihr kostenloses Exemplar zum Mitnehmen

Leichtigkeit wieder finden

- **Schlafstörungen**
  Wenn die Nacht zum Tag wird
- **Serie: Grundlagen der Apukunktur**
  Behandlung im Kleinen – Wirkung im Großen
- **Torticollis**
  Kopf in Schieflage

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!

Nadeltherapie bei Darmentzündung

Bauchschmerzen und Durchfall, Fieber, Appetitlosigkeit – die Symptome bei Morbus Crohn sind extrem belastend. Die chronisch-entzündliche Darmerkrankung schränkt die Lebensqualität enorm ein und kann sogar Depressionen auslösen. Die Therapie ist oft kompliziert – ein chinesisches Forscherteam untersuchte daher, ob Akupunktur und Moxibustion hier hilfreich sein können.

92 Patienten mit Morbus Crohn wurden in zwei Gruppen eingeteilt und drei Monate behandelt: Gruppe A erhielt sowohl Akupunktur als auch Moxibustion. Bei dieser Akupunkturvariante wird die Nadelwirkung durch das Abbrennen von Kräutern und die entstehende Hitze verstärkt. Gruppe B wurde nur an unwirksamen Punkten behandelt.

Das erfreuliche Ergebnis: Zwar ließen die Symptome bei allen Patienten nach, in Gruppe A jedoch deutlich stärker. Im Vergleich zur B-Gruppe hatten diese Patienten wesentlich niedrigere Entzündungswerte. Auch die Untersuchung des Darmgewebes ergab deutlich bessere Resultate.

Leichtere Geburt dank Akupunktur

Eine schwedische Studie mit 303 Erstgebärenden untersuchte die schmerzlindernde Wirkung von Akupunktur und Elektroakupunktur während der Entbindung im Vergleich zur Epiduralanästhesie, bei der ein Schmerzmittel zwischen zwei Lendenwirbel gespritzt wird, also in die äußere Hülle des Rückenmarks, was zu einer Betäubung von der Hüfte abwärts führt.

Im Rahmen der Studie wurden die Schwangeren in drei Gruppen eingeteilt: Gruppe eins und zwei erhielten während der Geburt entweder 40 Minuten lang herkömmliche Akupunktur oder Elektroakupunktur sowie nach Bedarf eine Epiduralanästhesie. Die dritte Gruppe bekam nur eine Epiduralanästhesie, wenn die Gebärende dies wünschte.

Das Resultat erstaunt: Obwohl die Schmerzwerte in allen Gruppen gleich waren, benötigten 70 Prozent der nicht akupunktierten Frauen, jedoch nur 46 Prozent der mit Elektroakupunktur und 61 Prozent der mit manueller Akupunktur behandelten Frauen zusätzlich eine Epiduralanästhesie.

Qi-Gong: Die Schwingen des Kranichs öffnen

Diese Übung bringt Leichtigkeit und Gelassenheit, die sich an die Vorstellung eines elegant fliegenden Kranichs knüpft. Spüren Sie die Schwerelosigkeit in den Armen – als schwebten sie wie mit Kranichschwingen.

1. Die Hände vor dem Dantien, dem Energiefeld unterhalb des Bauchnabels halten. Die Handflächen zeigen nach oben. Stellen Sie sich vor, das Qi in Händen zu halten.

2. Nun mit dem Einatmen die Hände nach oben bis vor das Schultergelenk führen. Die Hände in einem Bogen ganz leicht nach unten und dann nach außen drehen.

3. Die Hände und Arme mit entspannten Ellenbogen zur Seite dehnen, die Handflächen zeigen nach außen. Beim Ausatmen die Hände wieder nach unten führen.

In unserem nächsten Heft finden Sie die Übung: Den wilden Affen zähmen.
Aus: Angelika Volmer: Die sieben Schätze des Inneren Qi. Zu beziehen über www.japanischemedizin.de.

Inhalt

	Seite
Aus der Forschung	**2**
Schlafstörungen Wenn die Nacht zum Tag wird	**3**
Serie: Grundlagen der Akupunktur Behandlung im Kleinen – Wirkung im Großen	**6**
Torticollis Kopf in Schieflage	**7**
Die letzte Seite	**8**

Fotos: manun/Photocase (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), rioblanco/123rf (3), Uwe Steinbrich/pixelio (4), Techniker Krankenkasse (5), Dr. Jochen Gleditsch (6), Martin Allinger/123rf (7), birgitH/pixelio, edition-wasser (8)

Blutdruck senken mit Tai Chi

Eine aktuelle chinesische Studie beschäftigte sich mit der Wirkung regelmäßiger Tai-Chi-Übungen auf den Blutdruck. 24 Patienten, die unter Bluthochdruck litten, medizinisch als Hypertonie bezeichnet, praktizierten im Rahmen der Untersuchung drei Monate lang täglich eine Stunde Tai Chi und wurden am Ende der Studie mit zwei gleich großen Kontrollgruppen verglichen: einer Gruppe von Patienten mit Bluthochdruck, die keine weitere Therapie bekamen, sowie einer Gruppe gesunder Personen.

Am Ende schnitten die Tai-Chi-Praktizierenden hervorragend ab: Nach 12 Wochen waren bei ihnen der systolische und diastolische sowie der arterielle Blutdruck deutlich zurückgegangen und zugleich die Stickstoffmonoxidwerte im Blut angestiegen. Stickstoffmonoxid hat eine erweiternde Wirkung auf die Blutgefäße und wirkt so regulierend auf den Blutdruck. In den Kontrollgruppen kam es zu keinerlei Veränderungen.

Schlaflose Nächte rauben uns die Energie für den nächsten Tag.

Ob wir fünf oder acht Stunden Schlaf brauchen, ist von Mensch zu Mensch verschieden – Alter, Veranlagung und Gewohnheiten spielen hier eine entscheidende Rolle. Wichtig dabei ist, dass wir erholt und tief schlafen, denn eine gestörte Nachtruhe macht auf Dauer krank. Doch was tun, wenn man einfach nicht schlafen kann? Schlafprobleme können seelische oder körperliche Ursachen haben. In beiden Fällen hat sich die Akupunktur zur Behandlung bewährt.

Schlafstörungen

Wenn die Nacht zum Tag wird

Sich im Bett herumwälzen, aufstehen und ein Glas Wasser trinken, das Fenster aufmachen, vielleicht hilft ja frische Luft. Dann legt man sich wieder hin, um endlich einzuschlafen – vergebens. Der stündliche Blick auf die Uhr macht nervös, bald ist es schon wieder Zeit aufzustehen!

Auch Eva K. hat das durchlitten. „Es hat vor einem halben Jahr angefangen“, berichtet die 40-jährige Werbefachfrau, „mein Mann erzählte mir von einem Stellenangebot in den USA. Das hat mich völlig aus der Bahn geworfen.“ Die zierliche Frau erinnert sich: „Ich habe mir jeden Abend eingeredet: Du musst schlafen! Du musst morgen fit sein! Und ich habe versucht, nicht mehr an diese USA-Geschichte zu denken – keine Chance. Ich bin immer wacher geworden und morgens war ich total gerädert.“

Guter Schlaf ist die Basis für unser Wohlbefinden

Gerade in Eva K.’s Beruf mit dem hohen Leistungsdruck war die ständige Schlaflosigkeit nicht haltbar: „Ich wurde vergesslich und unkonzentriert. Irgendwann hat mich mein Chef darauf angesprochen. Da wusste ich: Jetzt muss was passieren!“

„Genügend ungestörter Schlaf ist enorm wichtig. Wir sprechen bei Schlafstörungen deshalb auch von ‚nicht erholsamen Schlaf‘“, erklärt ein Schlafmediziner der Universität Heidelberg. „Schlafen und Wachen gehen Hand in Hand und folgen einem natürlichen Rhythmus. Wird dieser gestört, kommt unser Organismus durcheinander.“

Ein Großteil der Vorgänge im Körper wird von diesem Tag-Nacht-Rhythmus bestimmt, etwa die Immunfunktionen, die Steuerung unserer Körpertemperatur oder hormonelle Regelkreise. Schlaf fördernde Hormone wie Melatonin oder Wachstumshormone werden vor allem nachts ausgeschüttet. Das munter machende Hormon Kortisol dagegen

steigt morgens stark an. Während wir schlafen regenerieren sich auch alle Organe. Das Immunsystem benötigt dazu mindestens fünf Stunden.

Bei diesen komplexen Vorgängen spielen verschiedene Schlafphasen eine Rolle: „Wir kennen zwei Grundstadien des Schlafs“, erklärt der Schlafexperte, „den so genannten REM-Schlaf (von engl. *rapid eye movement*), der durch schnelle Augenbewegungen und Träume gekennzeichnet ist. Das zweite Stadium ist der NREM-Schlaf (engl. *non rapid eye movement*), der Tiefschlaf. Er besteht selbst aus mehreren Phasen, wobei jede Phase für bestimmte körperliche Prozesse wichtig ist.“

So werden in den Tiefschlafphasen Blutdruck, Stoffwechselvorgänge oder Verdauung auf ein Minimum reduziert. Stressbedingte Zellschäden werden jetzt repariert. Kommt unser Schlaf-Wach-Rhythmus jedoch aus dem Takt, hat dies negative Folgen für unser Wohlbefinden. Ständig gestörter Schlaf kann so unter anderem zu Bluthochdruck führen.

Enge Verbindung zwischen Schlaf und Psyche

Die verschiedenen Schlafstadien werden über Nervensignale im Gehirn gesteuert. Genussmittel wie Kaffee, Nikotin, Alkohol oder bestimmte Medikamente können die Aktivität dieser Nervenbotenstoffe stören, aber auch Krankheiten, die die Herz- und Atemtätigkeit, Nerven, Muskeln oder Stoffwechsel in Mitleidenschaft ziehen.

Am häufigsten wurzeln Schlafstörungen in der Psyche. Wenn Sorgen und Ängste nachts keine Ruhe lassen, werden Stresshormone produziert. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen gehen häufig mit Schlafstörungen einher, ebenso Angststörungen oder Suchterkrankungen – ein Teufelskreis, da der Schlafentzug die Symptome weiter verstärkt.

„Typisch für seelisch bedingte Schlafprobleme ist, dass die Betroffenen morgens sehr früh aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Tagsüber leiden sie dann unter Antriebslosigkeit, Leistungsschwäche und Schläfrigkeit, oft kommen auch

Nach ein paar Wochen hat sich mein Schlaf normalisiert

Interview

Karin Riedel aus Oberhausen, 34 Jahre, arbeitet „auf Abruf“ am Empfang eines kleineren Unternehmens.

? Hatten Sie schon immer Schlafstörungen?

! Ich schlafe schon immer unruhig, aber so heftige Probleme hatte ich früher nicht. Das hat erst mit meinem Job angefangen. Ich arbeite ja nur zur Aushilfe und auf Abruf. Manchmal fragen sie mich ein paar Wochen gar nicht an und dann muss ich am nächsten Morgen um acht Uhr in der Firma sein. Schwierig ist dabei für mich, dass ich durch die unregelmäßigen Arbeitszeiten keine Routine entwickeln kann und sich oft kleine Fehler einschleichen. Diese Probleme habe ich dann früher mit nach Hause genommen und nachts gegrübelt: Habe ich den Schrank abgesperrt? Die Kasse geschlossen, das Fenster zugemacht?

? Wie haben sich Ihre Schlafprobleme geäußert?

! Also, ich bin immer so gegen eins, halb zwei aufgewacht und dann wegen der Grübelei nicht mehr eingeschlafen. Ein Jahr habe ich mich gequält, denn ich hatte nicht den Schwung, zum Arzt zu gehen. Irgendwann hat eine Arbeitskollegin zu mir gesagt: Mensch, Du siehst schlecht aus. Sie hat mir auch die Adresse einer Ärztin für Chinesische Medizin gegeben.

? Wie lange wurden Sie mit Akupunktur behandelt?

! In den ersten drei Wochen zweimal wöchentlich, dann fünf Wochen lang einmal pro Woche.

? Wie war die Wirkung?

! Das hat gedauert. Die Ärztin meinte, dass ich die Schlafstörungen schon zu lange habe und es mindestens zehn Behandlungen braucht, bis sich etwas tut. Ungefähr ab der achten Sitzung ist es dann besser geworden. Zuerst bin ich immer später zwischendrin aufgewacht. Nach ein paar Wochen hat sich mein Schlaf vollkommen normalisiert.

? Wo hat die Ärztin die Nadeln gesetzt?

! Das waren ziemlich viele Nadeln. Am Ohr, an den Augenbrauen und der Stirn, am Kopf, am Handgelenk und am Bauch, aber auch an den Fesseln und im Bereich der Brust. Ich habe unterstützend auch noch ein pflanzliches Mittel mit Johanniskraut und Passionsblume bekommen und eine chinesische Kräuterarznei, die mich tagsüber fitter gemacht hat. Die Wirkung dieser Kräuter war enorm.

? Und heute geht es Ihnen gut?

! Ja, von seltenen kleineren Schlafproblemen abgesehen, geht es mir wunderbar. Kein Vergleich zu früher! Ich gehe noch immer einmal im Monat zur Akupunktur, das hilft mir. Wichtig ist auf jeden Fall, dass man nicht aufgibt, auch wenn die Probleme nicht gleich nach der ersten Behandlung weg sind.

Wie steht es um Ihren Schlaf? Diese Fragen stellt der Arzt

Bei Schlafstörungen hinterfragt der Arzt die Ursachen mit folgende Fragen:

- Wie äußern sich die Schlafprobleme?
- Wann gehen Sie zu Bett, wie lange brauchen Sie, um einzuschlafen?
- Wie oft wachen Sie nachts auf? Wann am Morgen?
- Sind Sie oft müde und unkonzentriert? Fühlen Sie sich niedergeschlagen und lustlos? Nicken Sie tagsüber öfter ein?
- Schnarchen Sie oder haben Sie nächtliche Atemaussetzer?
- Leiden Sie unter Atemproblemen, Herzbeschwerden, Schmerzen, Muskelzuckungen, Kribbeln in Armen oder Beinen?
- Nehmen Sie Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck, Asthma, Allergien?
- Nehmen Sie Schlafmittel?
- Wie sieht Ihre Lebenssituation aus? Reisen Sie oft, auch in andere Zeitzonen? Sind Sie Schichtarbeiter?
- Stehen Sie privat oder beruflich unter Stress?
- Wie viel Kaffee trinken Sie tagsüber und wann? Wie viel Alkohol? Was essen Sie abends?
- Wie gestalten Sie Ihre Abende?
- Wie sieht Ihr Schlafbereich aus (Schlafzimmer, Bett, Matratze, Temperatur)? Wie ist die Umgebung (Lärm, Helligkeit, Luftqualität)?
- Fürchten Sie, wieder nicht schlafen zu können, wenn Sie ins Bett gehen?

Um Schlafgewohnheiten genauer erfassen zu können, hilft es oft, ein Schlaftagebuch zu führen.

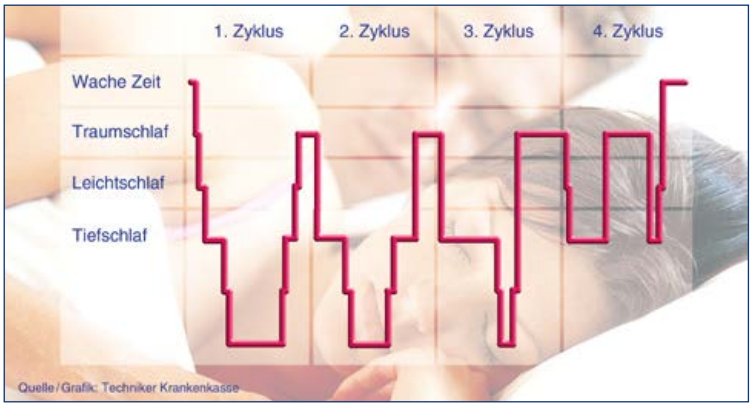
Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen hinzu“, so der Schlafmediziner.

Häufig liegen jedoch keine krankhaften Ursachen vor. Die Betroffenen sind lediglich psychisch überaktiv oder angespannt und schlafen deshalb schlecht. „Fatal ist, wenn daraus eine Angst vor schlechtem Schlaf erwächst. Jede Schwankung löst dann Ängste aus, die Schlaflosigkeit kann sich verselbständigen.“

Schlafapnoe: ein gefährlicher Störenfried

Auch körperliche Ursachen sind oft Störfaktoren. So können Tinnitus oder das Restless-Legs-Syndrom das Einschlafen erschweren. Ein verbreiteter Schlafstörer ist auch das eigene Schnarchen. Es kann bei einer Nebenhöhlenentzündung, Übermüdung oder nach zu viel Alkohol auftreten.

Weniger harmlos ist die Schlafapnoe, bei der es nachts zu kurzzeitigen Atemstillständen kommt, da Schlund- und Rachenmuskeln extrem erschlaffen. „Die gefährlichste und leider häufigste Form ist die obstruktive Schlafapnoe“, erklärt der Mediziner. „Hierbei sind die oberen Atemwege blockiert und lassen für kurze Zeit keine Atemluft durch.“ Dadurch sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut, die Kohlendioxidkonzentration steigt an. Stresshormone werden aktiv, Herz, Kreislauf und Lunge werden stark belastet. Die Betroffenen schnappen schließlich nach Luft und erholen sich kurzzeitig, doch bald beginnt alles erneut. Fünf- bis zehnmal pro Stunde kann es zu den Atemaussetzern kommen. Bei Verdacht auf eine Schlafapnoe sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.



Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Stadien. Ist der Wechsel zwischen den Phasen gestört, kann sich dies auf die Gesundheit auswirken.

Akupunktur harmonisiert den Schlaf

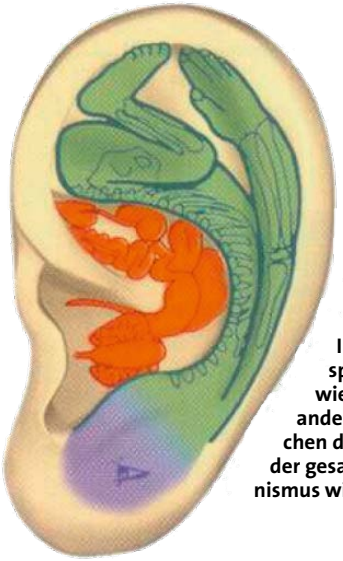
Bei Schlafstörungen behandelt die Schulmedizin stets die zugrunde liegende Ursache. Eine leichte Schlafapnoe etwa kann oft durch Änderungen im Lebensstil oder der Schlafgewohnheiten beeinflusst werden. Auch eine Atemtherapie kann hier weiterhelfen. Der Abbau von Übergewicht oder Verzicht auf Alkohol wirkt sich ebenfalls positiv aus. Seelisch bedingte Schlafprobleme werden psychotherapeutisch oder mit psychisch wirksamen Medikamenten behandelt.

Eva K. geht jedoch einen anderen Weg: Sie entschließt sich für eine chinesische Diagnose und eine Akupunkturtherapie. „Herzhitze“ raubte ihr aus Sicht der Chinesischen Medizin den Schlaf, die der Arzt mit einer Kräuterarznei sowie Akupunktur an Armen und Beinen behandelt. Zudem übt Eva K. jetzt vor dem Schlafengehen stets 15 Minuten Qi Gong. Sie hat für sich den richtigen Weg gewählt: Schon nach der dritten Akupunktursitzung kann sie wieder einschlafen und fühlt sich morgens frisch und erholt. ■

Serie: Grundlagen der Akupunktur

Behandlung im Kleinen – Wirkung im Großen

„Maps“ heißt „Landkarten“ auf Englisch. Doch was sind MAPS? Die Abkürzung steht für Mikro-AkuPunktur-Systeme – darunter verstehen Experten Bereiche unseres Körpers, die diesen im Kleinformat wie eine Landkarte abbilden. Das bekannteste ist unser Ohr: Der gesamte Mensch ist darauf durch Akupunkturpunkte vertreten und kann so behandelt werden. Doch das Ohr ist nicht das einzige MAPS unseres Körpers.



Im Ohr spiegelt sich wie auch in anderen Bereichen des Körpers der gesamt Organismus wieder.

Die traditionelle chinesische Akupunktur ist Jahrtausende alt, die westliche MAPS-Therapie dagegen nur einige Jahrzehnte. Beide Verfahren haben vor allem eines gemeinsam: Störungen und Krankheiten werden durch das Nadeln ausgewählter Punkte behandelt. Doch während die klassischen Akupunkturpunkte auf den Meridianen, den Bahnen der Lebensenergie Qi liegen, drängen sich die Punkte der MAPS auf engem Raum und repräsentieren hier jeweils den ganzen Organismus.

Das Wortspiel mit der Bezeichnung MAPS ist kein Zufall: Die Mikro-AkuPunktur-Systeme sind quasi Kartografien des Körpers, in denen alle Organe, Knochen und Funktionen wie Orte eingezeichnet sind.

Der ganze Körper auf engstem Raum

So ist in der Ohrmuschel etwa ein auf dem Kopf stehender Embryo erkennbar. Entdeckt hat dies der französische Arzt Paul Nogier schon in den 50er Jahren. Der Punkt für die Nieren beispielsweise liegt im Zentrum der Ohrmuschel, am Ohrläppchen befinden sich die Zähne. Am äußeren Ohrrand wiederum finden sich vegetative Punkte wie der Suchtpunkt, der zur Raucherentwöhnung behandelt wird.

Miniaturen des Körpers befinden sich auch auf dem Kopf, auf den Handrücken und Fußsohlen, im Mund, auf der Nase sowie auf den Unterschenkeln. Zudem gibt es Wechselbeziehungen zwischen Organen und Zähnen. All diese Mikrosysteme dienen dabei nicht nur der Therapie, sondern auch der Diagnose von Störungen.

Für die jeweiligen Mikrosysteme existieren spezielle Formen der Akupunktur, etwa die in den 70er Jahren von dem japanischen Arzt Yamamoto entwickelte Schädelakupunktur, die sich bei Lähmungen, etwa nach einem Schlaganfall bewährt hat. Ebenfalls zu dieser Zeit entwickelte der Zahnarzt Jochen Gleditsch die Mundakupunktur, bei der Reflexpunkte in der Mundschleimhaut behandelt werden, so bei Spannungskopfschmerzen oder Funktionsstörungen der Schulter. Da alle MAPS untereinander vernetzt sind, werden sie oft parallel behandelt.

Im Gegensatz zur klassischen Akupunktur wirkt die MAPS-Therapie meist sofort, oft schon beim Setzen der Nadeln – ein großer Vorteil besonders bei Schmerzen. Die Behandlung sollte jedoch so früh wie möglich begonnen werden, um Erfolg zu erzielen. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr zur Klassischen Chinesischen Akupunktur.

Vielseitig, sanft, wirksam

Das Wirkungsspektrum der MAPS ist ebenso breit gefächert wie das der traditionellen Akupunktur. Die MAPS-Therapie wirkt

- schmerzlindernd,
- funktionsregulierend bei Störungen der Verdauung, der Atemwege, der Blase oder des Hormonsystems,
- regulierend auf das Bewegungssystem,
- vegetativ ausgleichend,
- immunregulierend,
- entzündungshemmend,
- antiallergisch.

Darüber hinaus wirkt die Akupunktur der Mikrosysteme außerdem

- unterstützend bei der Suchttherapie, etwa der Nikotinentwöhnung,
- positiv bei Lähmungserscheinungen,
- günstig bei degenerativen Erscheinungen wie bestimmten Augenerkrankungen, Hörsturz oder Tinnitus.

Torticollis
Kopf in Schieflage

Es kommt meist morgens aus heiterem Himmel. Man hebt den Kopf vom Kissen, doch der Nacken ist blockiert. Der Kopf lässt sich nur unter Qualen drehen. Die Symptome des akuten Schiefhalses sind heftig. Oft verschwinden die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst. Auch schmerzlindernde Medikamente, Manualtherapie oder Massage können helfen, doch hervorragend ist die Akupunktur geeignet – am besten gleich bei den ersten Beschwerden.

Der Nacken ist steif, der Kopf lässt sich kaum bewegen – bei den typischen Beschwerden eines Schiefhalses kann Akupunktur die Beschwerden schnell lindern.

Heike K. ist verzweifelt. Wichtige Termine stehen an und jetzt das: Seit gestern kann sie den Kopf nicht mehr drehen und hält ihn ganz schräg. „Ein Supergau", sagt die 48-Jährige, „soll ich so zu den Besprechungen gehen?" Es begann morgens im Bett, Heike K. wachte auf und ihr Nacken war hart wie ein Brett. „Und dieser schreckliche Schmerz beim geringsten Versuch, den Kopf zu bewegen!"

Eine Katastrophe für die Maklerin, die das Problem allerdings schon kennt. Schon öfter wachte sie morgens mit verkrampftem Nacken und Schmerzen auf, die in das Schulterblatt ausstrahlen. Seit einem Autounfall, bei dem sie ein Schleudertrauma erlitt, sei der Nacken ihr Schwachpunkt, erzählt sie. Und dass zu dem verhärteten Muskel stets auch noch Kopfschmerzen und schlechter Schlaf kommen.

Was Heike K. quält, bezeichnen Ärzte als Schiefhals oder akute Torticollis. „Das ist wie ein Hexenschuss in der Halswirbelsäule", erklärt Heike K.'s Orthopäde. „Die Torticollis zählt zum Halswirbelsäulensyndrom und kommt urplötzlich. Man tastet dann eine steinharte Trapezmuskulatur und schon minimaler Fingerdruck löst extreme Schmerzen aus. Auch Schwindel, Ohrgeräusche oder Sehstörungen können auftreten."

Die Ursachen der Torticollis sind vielfältig: Falsches Liegen oder ein ungeeignetes Kopfkissen können sie auslösen, falsches Sitzen, Stress, Zugluft oder eine Überlastung des Nackens.

Akupunktur entspannt die Muskulatur

Hinter dem Schiefhals stecken oft Blockierungen, eine Abnutzung der Halswirbelsäule, ein Bandscheibenvorfall oder Osteoporose. Tritt er ohne Begleitsymptome auf, heilt er meist innerhalb weniger Tage von allein aus. Kommen andere Beschwerden hinzu, kann er chronisch werden. Je nach Ursache therapiert die Schulmedizin mit Schmerzmitteln, Physio- und Chirotherapie oder krampflösenden Spritzen in den Muskel. Auch eine „Halskrause" kann helfen, ebenso durchblutungsfördernde Salben oder Rheumabäder. Doch immer sollte der Arzt eine Diagnose stellen.

Heike K. hat schon viel probiert, doch diesmal vertraut sie sich der Chinesischen Medizin an. Aus deren Sicht löst der Krankheitsfaktor „Wind" den Schiefhals aus und verursacht eine energetische Störung der Leber. Heike K. wird an Nacken und Ohr akupunktiert. Bereits während der ersten Behandlung kann sie direkt den Kopf wieder drehen, die Verspannung lässt nach und sie geht ohne Schmerzen nach Hause. Nach zwei Tagen ist sie wieder beschwerdefrei.

Das können Sie selbst bei einem Schiefhals tun

Bei akuten Schmerzen gilt vor allem eines: Nur nicht die Geduld verlieren. Sie ist das wichtigste Heilmittel, denn nach einigen Tagen sind die Beschwerden meist folgenlos abgeklungen. Zur Unterstützung der Heilung hier einige Tipps:

- einen Schal benützen oder einen Watteverband anlegen,
- betroffene Muskelpartien mit einer wärmenden Salbe einreiben,
- keine Übungen und abrupten Bewegungen, da dies die Schmerzen meist verschlimmert,
- beim Duschen den heißen Wasserstrahl auf die Halswirbelsäule halten,
- Kälte und Zugluft meiden,
- unnötige Anstrengungen vermeiden,
- kühlende Quarkwickel oder heiße Kartoffelwickel – je nachdem, was wohltuend erscheint,
- Druckpunktbehandlung in Rückenlage: auf den Boden legen, dabei den Nacken auf Tennisbälle betten – dies entspannt die Muskulatur,
- zur Vorbeugung chronischer Beschwerden auf einen ergonomischen Arbeitsplatz achten.

Fernöstliche Medizin für den Westen

Ein wenig gehört die Chinesische Medizin ja bereits zu unserem westlichen Leben, denn Methoden wie Akupunktur oder die Bewegungstherapien Qi Gong und Tai Chi werden immer populärer. Andere Verfahren dagegen, vor allem die in China sehr bedeutende Kräutertherapie, sind bei uns kaum bekannt.

Dr. Christian Schmincke: Chinesische Medizin für die westliche Welt. Springer Verlag Berlin, Heidelberg 2014

Der Arzt und Experte für Naturheilverfahren Dr. Christian Schmincke hat daher einen Ratgeber geschrieben, in dem er interessierten Laien die vielschichtige Lehre und „andere Denkweise" der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, näher bringt. In seinem Buch „Chinesische Medizin für die westliche Welt" erklärt Schmincke, der eine auf TCM spezialisierte Klinik leitet, in verständlicher und zugleich spannender Weise die Grundlagen der chinesischen Philosophie.

Im Vordergrund stehen die Lehre von Yin und Yang sowie das chinesische Verständnis von Krankheit und Krankheitsursachen, die Schmincke stets mit Blick auf die Anwendung der TCM im Westen erläutert. Sein Ziel, so der Autor, sei es „unseren Denkhorizont zu erweitern".

So erfahren wir etwa, weshalb manche Krankheiten „typisch westlich" sind und wie wir sie mit fernöstlichem Wissen in den Griff bekommen – zum Beispiel Allergien oder ADHS. Zudem informiert der Autor über gesunde Ernährung aus chinesischer Sicht und gibt viele praktische Tipps und Übungen zur Beseitigung krank machender Energieblockaden.

Gute Laune dank Bananen

In ihnen steckt der Stoff, aus dem im Gehirn das Glückshormon Serotonin gebildet wird: Bananen. Doch der stimmungsaufhellende, beruhigende Botenstoff ist nicht das Einzige, womit die gelben Früchte begeistern.

Bananen, der Name kommt vom arabischen *banan*, also Finger, enthalten viel Magnesium, Kalium, Vitamin C sowie Folsäure – Schönheitselixiere für Haut und Haare. Aus chinesischer Sicht wirken sie kühlend.

Fruchtquarkspeise für gute Laune *Rezept für 4 Personen*

6 Datteln
6 Feigen, frisch oder getrocknet
2 reife Bananen
200 g Speisequark, 20 %
300 g Joghurt
1 EL Rohrohrzucker
1 TL Zimt
1 Vanilleschote
1 TL Zitronensaft
250 g Erdbeeren
4 EL geraspelte Bitterschokolade

Die Datteln und Feigen in feine Stücke hacken und die Bananen in dünne Scheiben schneiden. Quark, Joghurt, Zucker, Zimt, Vanille und Zitronensaft in einer Schüssel gut verrühren. Das geschnittene Obst vorsichtig unterheben und auf vier Dessertschalen verteilen.
Die Erdbeeren vierteln und mit der geraspelten Bitterschokolade auf dem Quark dekorieren.

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:** 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

Hilfe für Magen und Darm

Der Punkt Dickdarm 10 liegt an der Unterarmaußenseite, drei Finger breit von der Armbeuge in Richtung der Hand. Seine sanfte Druckmassage reguliert den Magen-Darm-Trakt und hilft bei Verdauungsstörungen. Außerdem ist der Punkt wichtig bei Schmerzen im Bereich der Dickdarm-Leitbahn, deren oberflächlicher Verlauf vom Zeigefinger über den Ellbogen und die Schulter zum Gesicht führt. Die Massage hilft daher auch bei einem Tennisarm.
Der Punkt wird abwechselnd links und rechts mit dem Daumen und feinem, kreisenden Druck je 30 Sekunden massiert.