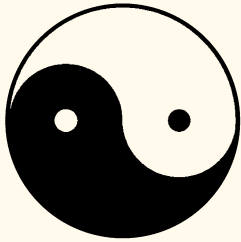


Akupunktur magazin

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 eigener Stärke finden

- **Lumboischialgie**
Den Rücken stärken mit Bewegung
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Johanniskraut – Medizin für Körper und Seele
- **Brustentzündung**
Wenn das Stillen schmerzt

NADELN HELFEN BEI KIEFERSCHMERZEN

Die kranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD) ist eine schmerzhafte Fehlregulation von Kiefergelenk und -muskulatur, bei der das Öffnen des Mundes sowie das Kauen Beschwerden verursachen. Im Rahmen einer Studie haben nun brasilianische Wissenschaftler den möglichen Nutzen von Akupunktur bei CMD untersucht.

Insgesamt 40 Frauen, die unter CMD litten, nahmen an der Studie teil. Die Hälfte wurde mit Akupunktur, die andere Hälfte mit einer Aufbiss-schiene behandelt. Zu Beginn und am Ende der Untersuchung wurden die Schmerzintensität, die Fähigkeit, den Mund zu öffnen, sowie die Druckschmerzempfindlichkeit eines bestimm-

ten Kiefermuskels, des Musculus masseter, festgehalten.

Die Schmerzen und die Fähigkeit, den Mund zu öffnen, hatten sich nach vier Wochen bei allen klar verbessert. Die Druckschmerzempfindlichkeit des Kiefermuskels hatte bei Studienende allerdings nur in der Akupunkturgruppe deutlich nachgelassen.

	Seite
Aus der Forschung	2
Lumboischialgie Den Rücken stärken mit Bewegung	3
Serie: Kräuter in der TCM Johanniskraut – Medizin für Körper und Seele	6
Brustentzündung Wenn das Stillen schmerzt	7
Die letzte Seite	8

Fotos: P:M / photocase.de (Titel), Nosnibor137/BigStock (3), Tilmann Jörg/pixelio (4), vesnacvoro-vic/BigStock, cameraobscura/pixelio (6), Ni Der Lander/BigStock (7), Rainer Sturm/pixelio, Heiko Stuckmann/pixelio, edition-wasser (8)

AKUPUNKTUR HARMONISIERT DIE FUNKTION DES MAGENS

Übelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen – die sogenannte funktionelle Dyspepsie (FD) hat zwar keine organischen Ursachen, ist für die Betroffenen aber oft sehr belastend. Meist treten die Beschwerden nach dem Essen auf. Chinesische Forscher widmeten sich dem Problem nun in einer Studie mit 60 Patienten.

Die Hälfte der Teilnehmer bekam für einen Monat dreimal wöchentlich Akupunktur an konkreten

Akupunkturpunkten. Die zweite Gruppe wurde ebenso häufig an Punkten genadelt, die keinen Akupunkturpunkten entsprechen (Sham-Akupunktur).

Das Fazit: In beiden Gruppen hatten sich zwar nach einem Monat die primären Symptome wie vor allem Lebensqualität und seelische Verfassung gebessert. Dies war jedoch in der Gruppe der akupunktierten Patienten eindeutig stärker als in der Sham-Gruppe.

SCHNELLER BEWEGLICH NACH KNIE-OPERATION

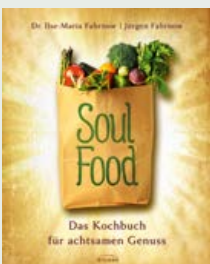
Chinesische Forscher untersuchten in einer Studie an 60 Patienten, ob Akupunktur nach einer Meniskusoperation eine positive Wirkung auf die Kniefunktion hat. Die Patienten wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Die eine bekam nach dem Eingriff zwei Monate lang eine Kombinationsbehandlung aus dem gängigen Rehabilitationstraining plus Akupunktur,

die Kontrollgruppe wurde nur mit dem Reha-Training behandelt.

Die Kniefunktion wurde in beiden Gruppen zu Beginn der Studie, nach einem sowie nach zwei Monaten Behandlung gemessen und verglichen. Die akupunktierten Patienten konnten sich freuen: In ihrer Gruppe ergab die Messung signifikant bessere Werte als in der Kontrollgruppe.

FÜR SIE GELESEN

BESEELTES KOCHEN



Dr. Ilse-Marie und Jürgen Fahnnow: Soulfood. Das Kochbuch für achtsamen Genuss. Irisiana, 2013. ISBN: 978-3-424-15231-9

„Frische und Energie“ oder „Trost für die Seele“ heißen die Kapitel in diesem „Kochbuch für achtsamen Genuss“, das köstlich-kreative Rezepte auf Basis der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre enthält. Sowohl bei den vegetarischen Gaumenfreuden, die Spitzenkoch Jürgen Fahnnow präsentiert, als auch bei den inspirierten Texten der Ärztin und Psychologin

Ilse Fahnnow – „Soulfood“ zielt auf Genuss, aber auch auf Achtsamkeit, Liebe und Entschleunigung. Das verwundert nicht, denn Jürgen Fahnnow ist zudem Ernährungsberater der Chinesischen Medizin und Körpertherapeut.

So empfiehlt er etwa für „Momente der Freude“ warmen Zuckerhutsalat mit Kürbis und Haselnüssen,

der nebenbei auch unser Feuelement stärkt. Oder er serviert uns delikate dicke Bohnenpaste, die wie alle Bohnengerichte unser Waserelement stützt.

„Soulfood“ ist Seite für Seite ein ganzheitliches Geschmackserlebnis, stets achtsam und nach der chinesischen Lehre zubereitet. Essen und Trinken, das Leib und Seele zusammenhält!

Lumboischialgie

Den Rücken stärken mit Bewegung

„Im Kreuz“ hatte es fast jeder schon mal – Probleme im unteren Rücken machen zwei Drittel aller Rückenschmerzen aus. Verschiedene Ursachen wie etwa Muskelverspannungen können hinter einem LWS-Syndrom, den Beschwerden der Lendenwirbelsäule stecken. Schmerzmittel und andere Maßnahmen helfen dagegen, die beste Therapie aber heißt: Bewegung. Vor allem in Kombination mit Akupunktur hilft sie sehr gut, um die ständigen Schmerzen zu überwinden.

Sarah B. ist erst 29, doch sie kennt sich bereits bestens aus in puncto Rückenbeschwerden. „Ich hatte vor Jahren bereits einen Bandscheibenvorfall“, berichtet sie. „Das hat sich damals aber schnell beruhigt. Im letzten Jahr sind die Schmerzen dann leider wiedergekommen.“ Diesmal beschränkten sie sich nicht auf den unteren Rücken, sondern strahlten auch ins Gesäß und in die Rückseite des Oberschenkels aus.

Sarah B. hatte zu der Zeit viel um die Ohren: Fast gleichzeitig mit der Rückenkrise hatte sie ihre Abschlussprüfungen geschrieben und kurz darauf eine Stelle als Projektmanagerin angenommen. „Ich wollte mich nicht schon am Anfang krankschreiben lassen und habe trotz der Schmerzen gearbeitet. Dabei konnte ich kaum noch sitzen“, erzählt sie. Der Orthopäde diagnostizierte eine Schleimbeutelentzündung in der Hüfte und verordnete der jungen Frau Ruhe.

Doch die Beschwerden verschlimmerten sich weiter. Nur mit einer hohen Dosis Schmerzmittel sowie Physiotherapie

brachte Sarah B. sich über die Runden, ganz weg waren ihre Schmerzen nie.

Bewegung und Akupunktur helfen gemeinsam

Ein Neurochirurg stellte schließlich zwei schwere Bandscheibenvorfälle am dritten und vierten Lendenwirbel fest. Sarah B. erinnert sich: „Er sagte, es sei ein Wunder, dass ich noch auf Zehenspitzen gehen kann, und hat mir die Telefonnummer eines Kollegen in die Hand gedrückt. Der sollte mich schnellstmöglich akupunktieren.“

Fast vier Monate lang wurde die junge Frau nun zweimal wöchentlich genadelt und nahm gleichzeitig an einem ambulanten Reha-Programm teil. „Die Kombination von beidem war meine Rettung“, weiß sie heute. „Jetzt kann ich wieder ganz normal sitzen. Aber ich arbeite trotzdem oft im Stehen, an einem höhenverstellbaren Tisch.“

Lumbago, Lumbalgie, Lumboischialgie: Für Laien sind diese Begriffe verwirrend und schwer zu unterscheiden, zumal die

Übergänge fließend sind. Das Lendenwirbelsyndrom (LWS) steht dabei zusammenfassend für alle Beschwerden im Bereich des unteren Rückens. Als Lumbago bezeichnet man akute und als Lumbalgie chronische Kreuzschmerzen. Mit Lumboischialgie schließlich ist ein kombiniertes Symptombild gemeint: Beschwerden der Lendenwirbelsäule in Verbindung mit einer Ischiialgie, also einer Wurzelreizung des Ischiasnervs, bei der es zu stechenden Schmerzen im Kreuz, der Hüfte, im Bein oder sogar bis in den Fuß kommt.

Belastend, doch meist ungefährlich

All diese meist plötzlich einsetzenden Schmerzen sind äußerst unangenehm, in der Regel aber im Anfangsstadium noch gut therapierbar. Häufig verschwinden sie innerhalb von sechs Wochen von allein wieder. Grund zur Besorgnis gibt es allerdings, wenn gleichzeitig eine zunehmende Muskelschwäche bis hin zu Lähmungserscheinungen der Beine auftritt, bei Taubheitsgefühl oder

Im Alltag besser zu Fuß als mit der Rolltreppe nach oben – das stärkt den Rücken ganz nebenbei.



Ich mache weiter mit der Akupunktur

Interview

Franziska Schlör, 51 Jahre, hatte im Rahmen einer schweren Lebenskrise auch mit massiven Rückenproblemen zu kämpfen.

? Welche Beschwerden hatten Sie?

! Vor ungefähr einem Jahr habe ich extreme Schmerzen im unteren Rücken und im linken Bein bekommen. Selbst hoch dosierte Schmerzmittel haben kaum geholfen, die Beschwerden sind immer schlimmer geworden. Mein linkes Bein war unbrauchbar, ich hatte Lähmungserscheinungen und konnte auf dem Bein nicht mehr stehen. Das ging so drei Monate lang.

? Gab es eine ärztliche Diagnose?

! Ja, ich war natürlich beim Orthopäden und es wurden Kernspinnbilder und CTs gemacht. Man hat dann einen akuten Bandscheibenvorfall mit eingeklemmtem Nerv im Lendenwirbelbereich festgestellt und ich wurde zu einem Neurochirurgen überwiesen. Der hat meinen Befund als sehr bedenklich bezeichnet

und gemeint, dass mein Nerv schon viel zu lange eingezwickelt ist. Er hat mir dringend zu einer Operation geraten, aber genau das hat den Krisenzustand, in dem ich ja sowieso schon war, noch verschärft. In mir hat sich alles dagegen gestraut, mich am Rücken operieren zu lassen. Ich habe drei OP-Termine immer wieder abgesagt.

? Und mit welcher Therapie haben Sie weitergemacht?

! Der Neurochirurg hat mir dann unter Röntgenkontrolle Kortison, Schmerz- und Betäubungsmittel direkt in die Nervenwurzel gespritzt. Danach war erst mal alles betäubt und ich habe im linken Bein gar nichts mehr gespürt. Das hat sich aber innerhalb von zehn Tagen beruhigt. Die Schmerzen sind durch die Injektion deutlich zurückgegangen, aber mein ganzes Bewe-

gungssystem war angeschlagen und völlig aus dem Lot. Ich habe deshalb mit Physiotherapie und Rückentraining begonnen.

? Und wie kamen Sie zur Akupunktur?

! Ich habe erkannt, dass die Beschwerden mit einer schweren Lebenskrise zu tun hatten, in der ich steckte. Meine Hausärztin, die viel mit chinesischen Methoden behandelt, hat mir deshalb eine Akupunkturtherapie vorgeschlagen, die nicht zwangsläufig auf körperliche Symptome wie die Rückenschmerzen abzielt, sondern auf emotionale Aspekte, wie meine Angstthematik.

? Haben Sie eine positive Wirkung festgestellt?

! Und ob! Erstens war es für mich immer spannend, zur Akupunktur zu gehen, denn da ist bei mir im Kopf und gefühlsmäßig viel in Bewegung

gekommen. Die Behandlungen haben mich seelisch sehr gestärkt und das hat sich letztendlich auch physisch ausgewirkt. Mein körperlicher Zustand ist heute nicht vergleichbar mit dem vor einem Jahr. Damals habe ich mich morgens aus dem Bett gequält, jetzt bin ich wieder voll beweglich, obwohl mein Rücken immer noch ein sensibler Bereich ist. Aber mein Leben ist wieder im Einklang.

? Wie oft sind Sie akupunktiert worden?

! Seit ungefähr vier Monaten werde ich zweimal wöchentlich akupunktiert, das wollen wir jetzt auf einmal pro Woche reduzieren. Viele Themen habe ich ja mit Unterstützung der Akupunktur, aber auch durch viele Gespräche mit meiner Ärztin abgearbeitet. Auf jeden Fall kann ich eine systemische Akupunktur, wie ich sie bekomme, nur weiterempfehlen.

Kribbeln im Bein sowie Schwierigkeiten, Urin oder Stuhl zu halten. Derartige Ausfallerscheinungen müssen ernst genommen werden.

Mit einfachen Tests können Betroffene selbst überprüfen, ob ein motorischer Ausfall vorliegt: Ist das Laufen auf Zehenspitzen und Fersen oder das Stehen auf einem Bein schwierig oder unmöglich, muss umgehend ein Facharzt konsultiert werden.

Sehr oft sind die Ursachen einer Lumboischialgie nicht eindeutig feststellbar. Die Beschwerden resultieren immer aus einer

Aktivierung von Schmerzrezeptoren, also von Fühlern im Körper, die auf verschiedene Reize reagieren und dadurch Schmerzen auslösen.

Oft spricht das Kreuz „aus der Seele“

Der wohl häufigste Schmerzreiz bei Rückenproblemen sind Muskelverspannungen, etwa infolge ständigen Sitzens oder von Übergewicht und schwerer körperlicher Arbeit. Auch seelische Probleme können sich auf den Rücken auswirken – der Zusammenhang

zwischen Rückenschmerzen und psychischem Stress ist belegt.

In jedem Fall drücken die verhärteten Muskeln auf Nerven, was sich als Schmerz bemerkbar macht. Mediziner sprechen hier von einem Wurzelreizsyndrom oder lumbaler Radikulopathie. Ist der Ischiasnerv betroffen, strahlen die Schmerzen, wie bei Sarah B. vom Rücken in das Gesäß und das Bein aus, da hier der Ischiasnerv verläuft. Zudem kann ein Prolaps, ein Bandscheibenvorfall – bevorzugt am vierten und fünften Lendenwirbel – zur Lumboischialgie führen. Die

wie Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben verschieben sich dabei und drücken auf den Ischiasnerv.

Fatal ist ein Teufelskreis, der die Beschwerden einer Lumboschialgie aufrecht hält: Um dem Schmerz auszuweichen, verspannt sich die Muskulatur und die Wirbelsäule ist nicht mehr in einer geraden Position. Dies führt dann zu noch mehr Verkrampfung und neuen Schmerzen.

Der Königsweg bei Rückenbeschwerden: aktiv sein

Das Spektrum der therapeutischen Ansätze ist bei Beschwerden des unteren Rückens groß. Konservativ wird vor allem mit Medikamenten behandelt, die entzündungs- und schmerzhemmend wirken. Auch muskelentspannende Medikamente kommen zum Einsatz. Totale Schonung ist zur Behandlung bei LWS ungeeignet. Längere Bettruhe schadet mehr als sie nützt.

Schon normale Aktivitäten im Alltag sind zudem hilfreich: die Treppe statt den Lift zu benutzen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren. Weitere Maßnahmen sind:

■ Krankengymnastik

Die Physiotherapie wirkt Rückenschäden durch ungesunde Bewegungsmuster entgegen oder mildert diese ab. Zur Therapie gehören Streckbehandlungen und Spannungsübungen sowie das Trainieren rückenschonender Bewegungsabläufe. Viele Patienten berichten über gute Erfahrungen mit Physiotherapie, deren Wirkung bei akuten Rückenschmerzen bislang allerdings noch nicht wissenschaftlich belegt ist.

■ Rückenschule

Bewegung ist die beste Therapie für den Rücken. Bei der Rückenschule werden Muskelübungen erlernt, die den Rücken entlasten. Außerdem wird über dessen

Funktion, eine gesunde Körperhaltung und über das richtige Belasten des Rückens informiert. Das Programm sollte drei bis fünf Wochen dauern.

■ Osteopathie und Chirotherapie

Bei diesen Therapien wird manuell behandelt oder eingelenkt, was nur ein erfahrenen Therapeut tun sollte. Die Maßnahmen eignen sich bei unkomplizierten Rückenschmerzen, die nicht ausstrahlen. Die Wirksamkeit beider Methoden wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen.

■ Massagen

Massagen sind wohltuend und daher beliebt. Nachgewiesen ist ihre positive Wirkung bei akuten, nicht aber bei chronischen Rückenschmerzen. In jedem Fall ist aktives Bewegungstraining hilfreicher als passive Massagen.

■ Psychotherapie

Da Stress und seelische Belastung zu Muskelverspannungen führen, kann eine Behandlung der Psyche chronische Rückenbeschwerden bessern.

■ Akupunktur

Die Akupunktur hat sich als Ergänzung zu anderen Methoden bewährt. Einige Studien belegen, dass sie ebenso wirksam ist wie eine konservative Behandlung mit Medikamenten und Krankengymnastik. Bei Rücken- und Kniebeschwerden übernehmen zudem einige Krankenkassen die Kosten für die Akupunkturbehandlung.

Besonders bei akuten Schmerzen, wie beim berüchtigten Hexenschuss, hilft die Nadelmethode oft schon nach ein bis zwei Behandlungen. Sarah B. hat die Akupunktur mit einem speziellen Gerätetraining, Ergonomietraining und autogenem Training verbunden und so ihre Rückenkrise überwunden. Auch vorbeugend setzt sie inzwischen die chinesischen Nadeln ein: „Wenn ich spüre, dass sich in meinem Kreuz etwas anbahnt, lasse ich mich sofort akupunktieren und wende so einen Rückfall ab!“, sagt sie.

KREUZSCHMERZEN: SO KANN MAN VORBEUGEN

Schmerzen im Lendenwirbelbereich beugt man am besten durch Aktivität und eigenes Engagement vor. Regel Nr. eins: Zu langes Ausruhen ist Gift für den Rücken. Im Wechsel von Spannung und Entspannung sollten alltägliche Situationen dafür genutzt werden, den Rücken zu stärken.

- Beim Bücken in die Knie gehen und den Rücken möglichst gerade halten. Nie in gebeugter Haltung tragen oder heben.
- Grundsätzlich einseitige Belastungen vermeiden, beim Tragen, etwa von Einkaufstaschen, das Gewicht auf beiden Seiten gleichmäßig verteilen.
- Nie länger als 30 Minuten in derselben Position verharren – Bewegung entspannt die Muskulatur.
- Bei sitzender Tätigkeit den Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen. Einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vorne geneigter Sitzfläche benutzen. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Übergewicht abbauen.
- Auf Entspannungspausen achten – am besten eine Entspannungsmethode wie autogenes Training erlernen.
- Kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, die Treppe statt den Lift benutzen.
- Sport stärkt den Rücken und hilft Gewicht abzubauen. Durch Gehen, Schwimmen oder Radfahren die Muskulatur trainieren.

Serie: Kräuter in der TCM

Johanniskraut – Medizin für Körper und Seele

Das Johanniskraut ist in vielerlei Hinsicht mit Licht und Sonne verbunden: Wenn die Tage im Juni am längsten sind, beginnen sich seine Blüten, die wie kleine Sonnen aussehen, zu öffnen. Kein Wunder also, dass diese Pflanze Sonne in dunkle Gemüter bringt. Die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauts schätzt man auch in der chinesischen Medizin – neben vielen anderen positiven Effekten.

Sonnengelbe Blüten, ein zweikantiger Stiel mit verzweigten Stängeln und insbesondere die länglichen Blätter, die aussehen, als wurden sie mit einer Nadel durchlöchert: Johanniskraut ist unverwechselbar. Es gedeiht üppig auf Wiesen, am sonnigen Wegrand, ja sogar auf dem Schuttplatz. Um die Sommersonnenwende herum

beginnt seine Blüte – weshalb es nach dem Apostel Johannes benannt ist, dessen Geburtstag am 24. Juni begangen wird.

Hypericum perforatum, so der botanischer Name, ist eine Heilpflanze mit langer Tradition: Schon in der Antike stellte man daraus ein Öl zur Behandlung von Verletzungen her. Im Mittelalter kannte man die heilende



Johanniskraut ist anspruchslos und wächst bei uns auf Wiesen und am Wegesrand.

Wirkung der Pflanze auch bei seelischen Wunden und verschrieb das „Hexenkraut“ gegen Schwermet. Heute sind die Inhaltsstoffe sowie die seelisch ausgleichende Wirkung gut erforscht und schulmedizinisch anerkannt. Die Liste der Anwendungen ist vielseitig:

- Bronchitis,
- Verdauungsbeschwerden,
- rheumatische Schmerzen und Ischias,
- Neuralgien,
- Verbrennungen und Verletzungen.

Vor allem die in den Blättern enthaltenen Hypericine geben dem Johanniskraut seine Wirkung. Diese wirken entzündungshemmend, antibakteriell und antidepressiv. Johanniskraut enthält außerdem Gerbstoffe, ätherische Öle und Flavonoide, die abschwellend, adstringierend und krampflösend sind. Aus Sicht der chinesischen Medizin löst Johanniskraut Blockaden des Leber-Qi und nährt Herz und Nieren. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe aus der Serie Kräuter in der TCM, wie Sie Tee und Balsam aus Minze herstellen können.

JOHANNISKRAUTÖL RICHTIG ANSETZEN



Innerlich angewandt harmonisiert Johanniskrautöl, das wegen seiner Rotfärbung auch Rotöl genannt wird, vor allem die Verdauungsorgane. Äußerlich wird es zum Einreiben bei Muskelschmerzen, Zerrungen oder Hexenschuss, bei

entzündeter Haut, Geschwüren oder Narbenschmerzen verwendet.

Doch Vorsicht: Johanniskraut steigert die Lichtempfindlichkeit der Haut und darf nicht vor einem Sonnenbad verwendet werden.

Zutaten:

Zur Herstellung des Öls benötigt man lediglich ein verschließbares Glas, frische Johanniskrautblüten sowie ein hochwertiges Olivenöl. Getrocknete Blüten eignen sich nicht.

So wird es gemacht:

- Zunächst an einem sonnigen Tag Johanniskrautblüten sammeln.
- Das Glas zu zwei Dritteln mit den Blüten füllen und Olivenöl darüber gießen, bis alle Blüten bedeckt sind.
- Glas verschließen und an einen warmen, sonnigen Platz stellen – je wärmer, desto schneller ist das Öl fertig.
- Nun das Glas drei bis sechs Wochen

stehen lassen und ab und zu schütteln.

- Wenn das Öl sich tief rot gefärbt hat, ist es fertig und kann abgefiltert werden: Einfach durch einen Kaffeefilter in eine dunkle Flasche gießen. Es dauert einige Stunden, bis das Öl vollständig durchgetropft ist und die Blüten im Filter zurückbleiben.

- Inhalt und Datum auf der Flasche vermerken.

Mastitis

Wenn das Stillen schmerzt

Stillen steht für die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind. Doch wenn die Milch sich staut oder gar eine Mastitis, eine Entzündung der Brust entsteht, kann es zum Albtraum werden. Medikamente helfen hier zuverlässig, die Wirkstoffe können jedoch das Baby belasten. Besser sind deshalb schonende Maßnahmen wie beispielsweise Akupunktur.



Stillen ist für Mutter und Kind die optimale Ernährungsform.

Elke M. ist besorgt. Womöglich hat der Stress ihre Brustentzündung verursacht. „Ein Kind zu bekommen, ist ja immer auch Stress.“ Drei Wochen nach der Geburt ihres Sohnes bekam die 30-jährige Frauenärztin aus Berlin eine schmerzhafte Entzündung der Brust mit Fieber.

Eine Therapie mit „schweren Geschützen“ wollte die Medizinerin keinesfalls: „Antibiotika kamen für mich nicht in Frage, schon allein wegen des Babys. Ich habe die Brust mit Quark-

wickeln gekühlt und sofort mit Akupunktur begonnen“, erzählt die Ärztin, die auch in ihrer eigenen Praxis mit der chinesischen Methode arbeitet.

Genadelt wurde Elke M. an psychisch wirksamen Punkten am Ohr sowie an der erkrankten Brust selbst. Die sanfte Strategie war erfolgreich: „Das Fieber ging sofort zurück, nur die Verhärtungen in der Brust hatte ich noch einige Tage länger“, so Elke M.

Bei bis zu neun Prozent der Frauen kommt es infolge des Stillens zu einem fieberhaften

Milchstau oder gar zu einer bakteriellen Entzündung des Brustgewebes, einer Mastitis. Meist lösen Staphylokokken den Infekt aus, die über die Brustwarze in die Milchdrüsen gelangen und zu Fieber, Rötung der Brust und schwerem Krankheitsgefühl führen. Dabei ist ein Milchstau oft schwer von einer Mastitis zu unterscheiden.

Seelische Belastung als Auslöser

Beim Milchstau ist die Brust gespannt und berührungsempfindlich, das Saugen des Kindes ist äußerst unangenehm. Die Ursachen sind vielfältig, oft stecken emotionale Probleme und – aus chinesischer Sicht – eine Stagnation des Leber-Qi dahinter. Liegt eine Mastitis vor, behandelt die Schulmedizin häufig mit Medikamenten. Die Wirkstoffe können beim Stillen allerdings auf das Baby übergehen und seine Darmflora schädigen.

Hebammen raten in beiden Fällen, so oft wie möglich zu stillen, um die Brust zu entleeren, sowie kühlende Quarkkompressen oder Weißkohlblätter auf die Brust zu legen. Bewährt hat sich auch Akupunktur: Bei Elke M. hat sie den Milchfluss nach drei Nadelungen bereits normalisiert. ■

AUF DIE RICHTIGE STILLTECHNIK KOMMT ES AN

Neben häufigem Stillen, einem nicht zu engen BH und der Kühlung der Brust nach dem Stillen wirkt vor allem die richtige Stilltechnik präventiv gegen eine Brustentzündung:

- Die Brustwarzen vor dem Stillen mit Wasser gründlich reinigen.
- Beim Stillen sollten Mutter und Kind eine bequeme Position einnehmen.
- Während der ersten drei Wochenbett-Tage sollte das Kind jeweils nur fünf Minuten an jeder Brust saugen.
- Der Säugling sollte die gesamte Brustwarze mit dem Mund erfassen und kräftig saugen, muss dabei jedoch frei durch die Nase atmen können.
- Während des Stillens die Brust sanft massieren.
- Das Kind sollte beim Stillen nicht mit der Brustwarze im Mund einschlafen, da so kleinste Verletzungen der Haut entstehen, die eine Infektion begünstigen können.
- Um winzige Risse in der Haut zu vermeiden, sollten die Brustwarzen während des Wochenbetts an der Luft trocknen.

GLÜCK KANN MAN TRAINIEREN

Wer gesund bleiben möchte, muss lernen, glücklich zu sein. So lautet das Fazit der Glücksforschung, die es seit den 1980er Jahren in Deutschland gibt. Glück ist aus deren Sicht eine Gemüts-, Denk- oder Geistesverfassung, ein subjektives Wohlbefinden.

Ein allgemeingültiges Glück gibt es nicht, sagen die Forscher. Jedoch werden wir alle durch dieselben Botenstoffe des Gehirns glücklich: Dopamin, Noradre-



Für jeden bedeutet Glück etwas anderes, doch glücklich sein kann jeder.

nalin, Beta-Endorphin und Serotonin. Diese Neurotransmitter lösen bei jedem Menschen Glücksmomente aus, die acht bis zehn Sekunden dauern.

Glücksforscher, Soziologen und Psychologen sind sich darin einig, dass jeder Mensch glücklich werden kann,

da Glück auf Zufriedenheit beruhe und man diese erlernen könne – durch geduldiges Trainieren von Gelassenheit, Dankbarkeit und Optimismus. Wer sich selbst und die Welt positiv sieht, ist glücklicher als Nörgler und Selbstzweifler. Negatives Denken machen nur immer noch unzufriedener.

Experten empfehlen drei Schritte zum subjektiven Glück. Erstens: eine veränderte Wahrnehmung der Dinge, indem man einfach etwas Neues tut. Zum Beispiel einen unbekanntem Weg zur Arbeit nehmen oder in der Bahn sein Gegenüber ansprechen. Zweitens: die Vergangenheit loslassen.

Frieden mit der Vergangenheit ist auch die Voraussetzung für den dritten Schritt: Selbstliebe. Egoismus ist damit allerdings nicht gemeint, vielmehr ein sorgsamer und respektvoller Umgang mit sich selbst und den eigenen Grenzen. Glück bedeutet: Das eigene Leben zu leben und sich nicht an den Erwartungen anderer zu orientieren.

LACHS: GOURMETFISCH MIT GESUNDHEITSPUS

Wir lieben ihn geräuchert, gebraten, gegrillt oder zur Pasta: den Lachs. Der populäre Speisefisch ist im Atlantik oder Pazifik zu Hause und wandert zum Laichen zurück in Süßgewässer, wobei er hunderte Kilometer stromaufwärts schwimmt.

Wer gerne Lachs isst, tut sich Gutes, denn wie alle Seefische enthält



er reichlich Omega-3-Fettsäuren, die rheumatisch-entzündlichen Prozessen entgegenwirken. Aus chinesischer Sicht stärkt Lachs das Qi und das Blut und transformiert Feuchtigkeit.

BANDNUDELN MIT LACHS, RUCOLA UND VANILLE

Rezept für 4 Portionen

400 g Bandnudeln
400 g frisches Bio-Lachsfilet
100 g Rucola
Saft von 2 Zitronen
1 Vanilleschote
6 EL Olivenöl
Meersalz
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Das Mark der Vanilleschote mit einer Messerspitze herauskratzen. Zitronensaft und Mark mit Öl, Salz und Zucker verrühren. Lachsfilet abspülen und trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Form mit Rand legen. Die Lachsscheiben mit der Marinade begießen und 20 min ziehen lassen. Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Rucola waschen, trocken schleudern und in Stücke rupfen. Die heißen Bandnudeln und den Lachs mit der Marinade in einer vorgewärmten Schüssel mischen. So gart der Lachs durch die Hitze der Nudeln etwas nach.

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

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

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

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

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

HERSTELLUNG: dm druckmedien gmbh, München
dm@druckmedien.de

KONZEPT: Schreiber & Partner Verlagsberatung, München
schreiber@verlagsberatung.de

Erscheinungsweise: quartalsweise

© **Copyright:** **publimed** 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

Sanfter Fingerdruck gegen Würgerreflex

Die Akupressurmassage des Punktes Ren Mai 24 ist bei Untersuchungen im Mund- und Rachenraum – etwa beim Zahnarzt – hilfreich. Insbesondere bei einem Zahnabdruck kann es zu starkem Würgerreiz kommen. Eine Druckmassage des Punktes Ren Mai 24 unterdrückt diesen zuverlässig.

Der Punkt liegt in der Mitte der Kinnfalte, unterhalb der Unterlippe. Stimulieren Sie ihn mit kräftigem Fingerdruck und wiederholen Sie dies mehrmals nacheinander.

