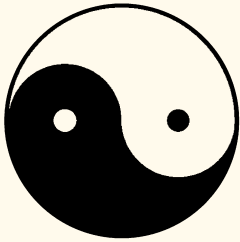


Akupunktur magazin

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!



Das Gleichgewicht bewahren

- **Akupunktur zur Vitalisierung**
Mehr Elan und Lebensfreude
- **Serie: Kräuter in der Chinesischen Medizin**
Minze – wie eine frische Brise
- **Raucherentwöhnung**
Nichtraucher? Ja bitte!

MEHR LEBENSQUALITÄT BEI PARKINSON

Schon seit längerem widmen sich Forscher der Frage, ob Akupunktur eine medikamentöse Therapie bei Parkinson sinnvoll ergänzen kann. So untersuchte auch eine aktuelle chinesische Studie den Nutzen der Nadeltherapie bei der Behandlung der Krankheit: 20 Parkinson-Patienten erhielten zur medikamentösen Therapie für 18 Monate zweimal

wöchentlich Akupunktur, 13 weitere Patienten wurden darüber hinaus insgesamt 36 Wochen genadelt. Weitere 20 Patienten bekamen keine Akupunktur, sondern ausschließlich Medikamente.

Anhand verschiedener Bewertungssysteme wurden Kriterien wie Beweglichkeit, Aktivität im Alltag, Stimmung oder behandlungsbe-

dingte Komplikationen zu Studienbeginn und nach 18 beziehungsweise 36 Wochen eingestuft. Bei allen akupunkturbehandelten Patienten zeigte sich hierbei im Vergleich zur Kontrollgruppe eine deutlich stärkere Reduktion der Parkinson-Symptomatik hinsichtlich Stimmung, Verhalten und Lebensqualität sowie der Neigung zu Depressionen.

INHALT

| | Seite |
|--|----------|
| Aus der Forschung | 2 |
| Akupunktur zur Vitalisierung Mehr Elan und Lebensfreude | 3 |
| Serie: Kräuter in der TCM Minze – wie eine frische Brise | 6 |
| Raucherentwöhnung Nichtraucher? Ja bitte! | 7 |
| Die letzte Seite | 8 |

Fotos: mirpic/Fotolia (Titel), mimagephotography/BigStock (3), TKK (4), Rainer Sturm/pixelio (5), Natalia/BigStock, Sigrid Rossmann/pixelio (6), Mbruxelle/BigStock (7), edition-wasser, W.R. Wagner/pixelio, Ute Gräse/pixelio (8)

BESSER SCHLAFEN TROTZ DIALYSE

Dialysepatienten leiden oft unter Schlafproblemen, was zu Störungen der persönlichen Beziehungen, sozialen Kontakte sowie zu verminderter Lebensqualität führen kann. Iranische Forscher untersuchten nun an 108 Dialysepatienten, ob Akupunktur die Schlafqualität verbessern kann.

Die Teilnehmer wurden dazu drei Gruppen zugeteilt: Gruppe A erhielt einen Monat lang dreimal wöchent-

lich klassische chinesische Akupunktur, Gruppe B ebenso lang Placebo-Akupunktur, wurden also an unwirksamen Punkten genadelt, und Gruppe C wurde gar nicht akupunktiert.

Das Ergebnis: Bei den akupunktierten Patienten hatten sich die Schlafstörungen signifikant, bei denen der Placebo-Gruppe leicht gebessert. In der Kontrollgruppe war keine merkliche Veränderung feststellbar.

DIE SCHULTER STÄRKEN

Eine neue chinesische Studie untersuchte die Wirkung von Akupunktur bei chronischen Schulterschmerzen. 80 daran leidende Patienten wurden in zwei Gruppen unterteilt: Die eine wurde vier Wochen lang an der Schulter genadelt, die andere erhielt über den gleichen Zeitraum Krankengymnastik und Schmerzmittel. Im Mittelpunkt standen

Kraft und Beweglichkeit der Schulter sowie die allgemeine Zufriedenheit.

Das Fazit ist eindeutig: Die Schulterfunktionen und damit die Teilnahme am sozialen Leben sowie die seelische Verfassung hatten sich bei den akupunktierten Patienten signifikant verbessert, bei den konventionell behandelten gab es keine nennenswerten Unterschiede.

FÜR SIE GELESEN

DER GROSSE BÄR SCHIEBT DEN BERG



Dr. med. Josephine Zöllner: **Das Tao der Selbstheilung**. Bacopa Verlag, 2009. 35,00 €, ISBN: 978-3-901-61864-2

Wer sich über die Grundlagen der uralten Heilgymnastik Qi Gong informieren und dessen Übungen erlernen will, ist mit Josephine Zöllners Standardwerk bestens beraten. Neben einer Einführung in das chinesisch-taoistische Denken widmet sich die Medizinerin im ersten Teil dem Qi, dem „Wesentlichen des Lebendigen“, das sich in den Leitbahnen bewegt und gestärkt werden soll. Man erfährt über die „Biorhythmik des Qi“ oder über verschiedene Arten der

Atmung, etwa die Qi-Atmung, die vielen Übungen zugrunde liegt, sowie das „Wind-Atmen“ bei Übungen zur Begleitung einer Krebstherapie.

Die Teile zwei bis vier des Buchs stellen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen vor. Ein Kapitel ist zudem Übungen gewidmet, die gezielt bei Erkrankungen helfen, etwa beim Schulter-Arm-Syndrom, bei Sinusitis oder Schwindel.

Die Qi-Gong-Übungen haben bildliche Namen: „Der große

Bär schiebt den Berg“ oder „mit beiden Händen den Himmel tragen“ – hier spiegelt sich poetisch die chinesische Denkweise, die nicht wie unsere westliche auf Kausalität und Messbarkeit fokussiert ist. Chinesisches Denken fragt nicht: Was ist das? Sondern: Wie verhält sich dieses zu jenem? „Was ist Qi Gong?“ würden wir dennoch fragen. Josephine Zöllners Buch gibt, verständlich erklärt und durch Illustrationen ergänzt, eine umfassende Antwort.

Die Freude am Leben ist ein bestimmender Faktor für unsere Lebensqualität. Geht sie verloren, fühlen wir uns antriebslos und matt.

Akupunktur zur Vitalisierung

Mehr Elan und Lebensfreude

Sie wirkt schmerzlindernd und vegetativ beruhigend, hilft bei vielen Beschwerdebildern und harmonisiert die körpereigenen Kräfte. Und genau deshalb ist Akupunktur eine ideale Methode, um nicht nur Krankheiten, sondern auch Erschöpfung und seelischen Tiefs vorzubeugen. Denn in den zarten Nadeln steckt viel Power: Sie stärken die Lebenskraft und eine positive Lebenseinstellung.

Ich war in eine Sackgasse geraten“, sagt Ina K. Nachdenklich erzählt sie ihre Geschichte, die fast sechs Jahre umspannt, in denen sie „zunehmend an Kraft und Lebensfreude verloren habe“. Es begann mit der Geburt ihres dritten Kindes vor sechs Jahren. „Paul war mit Notkaiserschnitt zur Welt gekommen und er blieb ein Sorgenkind, vor allem auch ein Schreikind“, sagt Ina K. Bis zu 15-mal holte der Kleine seine Mutter nachts aus dem Schlaf – drei Jahre lang.

Entsprechend sahen die Tage aus. „Ich habe nur noch funktioniert, mehr nicht“, sagt Ina K.

Doch Hilfe war nicht in Sicht. Ihr Mann hatte eine Führungsposition in einem großen Unternehmen inne und konnte sich nachts nicht um die Kinder kümmern. Ina K. war auf sich allein gestellt.

Nach drei Jahren wurde der kleine Paul ruhiger, die Lage entspannte sich merklich und Ina K. hätte aufleben können. Doch sie war angeschlagen. „Ich hätte jetzt Zeit gehabt, wieder mit Sport anzufangen oder im Chor zu singen, doch über ein paar halbherzige Versuche kam ich nicht hinaus“, erinnert sie sich.

Sie sah sich in einer Abwärts Spirale gefangen. Nachts schlief

sie noch immer unruhig, wachte beim kleinsten Geräusch auf, kam einfach nicht mehr ins Lot. „Seit der Geburt meines Sohns hatte ich außerdem 15 Kilo Übergewicht. Klar, Sport hätte mir gut getan“, sagt die 46-Jährige, „doch ich war ja schon morgens erschöpft und froh, wenn ich es überhaupt schaffte, die Kinder zu versorgen und den Haushalt am Laufen zu halten.“

Völlig aus dem Gleichgewicht

Ina K. war antriebslos, lustlos, freudlos. Zu alledem kam auch noch eine tiefe Beziehungskrise. Nichts lief mehr wie früher, die Ehe war zur Routine geworden. „Wir verstanden uns zwar irgendwie und lebten den Alltag miteinander, aber es waren eigentlich nur noch die Kinder, die uns zusammenhielten.“

Durch eine Erkältung sollte sich das Blatt für Ina K. wenden. Wegen des Infektes hatte die

dreifache Mutter ihre Hausärztin aufgesucht und diese fragte gleich nach deren Allgemeinbefinden. Für Ina K. war dies eine erlösende Möglichkeit, endlich jemandem ihr Herz auszuschenken. Sie erzählte von allem, das ihr schon so lange das Leben schwer machte: Von Dauermüdigkeit, Überlastung und Übergewicht, von Antriebslosigkeit und dem Verlust der Lebensfreude.

Krankheit und Gesundheit spiegeln den Zustand des Qi

Sie hatte Glück, denn ihre Ärztin legte großen Wert auf eine umfassende Anamnese sowie eine ganzheitliche Behandlung. Im Mittelpunkt stand hierbei die Chinesische Medizin und zwei

ihrer wichtigsten Methoden: die Ernährungstherapie und die Akupunktur. Beide zielen auf eine Regulation und Harmonisierung des Qi, der Lebensenergien ab.

Nach chinesischer Auffassung sind gesundheitliche Probleme und Krankheiten sowie psychische Störungen die Folge einer „Entgleisung“ oder Blockade des Qi. Fließen die Energien im Körper nicht ungehindert, kommt es zu den unterschiedlichsten Beschwerden. Genau hier setzen die Akupunktur sowie die chinesische Diätetik an.

Was wir essen, sollte aus chinesischer Sicht zugleich Medizin sein und unsere Körperkräfte im Gleichgewicht halten – Nahrungsmittel als Heilmittel, die individuell auf die Konstitution des

Einzelnen abgestimmt werden können und eine energetische Wirkung auf den Körper haben.

Akupunktur – Reiztherapie für ein ausgeglichenes Qi

So hat jedes Nahrungsmittel sein spezifisches „Energieprofil“, das besagt, ob es kühlend oder wärmend wirkt, zur Geschmacks-kategorie süß, sauer, scharf oder bitter gehört und vieles mehr. Tomaten oder Ananas zum Beispiel wirken kühlend und ausgleichend bei Yin-Mangel, Hähnchenfleisch dagegen wärmend – es sollte deshalb bei Yang-Mangel verzehrt werden. Mit dem, was wir täglich zu uns nehmen, haben also direkten Einfluss auf unsere Gesundheit.



Meine Lebensfreude ist wieder da!

Interview

Monika Maier, 42 Jahre, war zunehmend erschöpft. Die Akupunktur half ihr wieder auf die Beine.

Wie kam es zu Ihrem Erschöpfungszustand?

Es war so, dass mir seit Anfang letzten Jahres alles zu viel wurde. Das kam schlagartig, ich war ausgebrannt und total antriebslos, habe nur noch geweint und war völlig am Boden. Mir ist alles über den Kopf gewachsen, meine zwei Kinder, der Job, der Hausbau – und eine Art Midlife-Crisis ist wohl auch noch dazugekommen. Ich habe einfach gemerkt, dass nichts mehr so wie vorher läuft und etwas mit mir nicht stimmt. Mir wurde klar, dass ich in meinem Leben was ändern muss.

Was haben Sie unternommen, um wieder auf die Beine zu kommen?

Ich habe eine Psychologin aufgesucht, bei der ich bereits eine Analyse gemacht hatte. Entscheidend geändert hat sich meine Verfassung aber erst durch den Besuch bei einer Allgemeinärztin, die sehr viel mit Chinesischer Medizin arbeitet. Beim ersten Besuch bin ich auch gleich in Tränen ausgebrochen, aus purer Erschöpfung. Ich habe dann eine Spritzenaufbaukur bekommen und bin begleitend dazu akupunktiert worden. Ich muss sagen, nach der Akupunktur war ich jedes Mal wie ausgewechselt und mein Zustand ist von Mal zu Mal besser geworden.

Wie lange hat die Akupunktur-Behandlung gedauert?

Am Anfang bin ich zweimal wöchentlich akupunktiert worden, jeweils 20 Minuten lang. Dann hatte ich Urlaub und habe eine Behandlungspause gemacht und danach hat sich das Ganze bei einer Akupunktursitzung pro Woche eingependelt. Parallel zur Akupunktur gegen die seelische Erschöpfung habe ich auch noch eine Auffrischung gegen Heuschnupfen bekommen.

Und wie war die Wirkung?

Ich bin jetzt viel stabiler und besser drauf, habe mehr Elan und vor allem sind diese ständige Traurigkeit und das häufige Weinen weg. Ich bin an den Ohren, am Kopf, an den Waden und

Füßen genadelt worden und, wie gesagt, schon nach zwei oder drei Wochen Behandlung ist das Leben in mich zurückgekehrt.

Sie führen die Besserung vor allem auf die Akupunktur zurück?

Ja, auf jeden Fall. Eigentlich war ich schon immer von der Akupunktur überzeugt, ich bin ja auch zur Geburtsvorbereitung und gegen die Übelkeit während der Schwangerschaft genadelt worden. Auch das hat mir sehr geholfen! Was soll ich sagen? Dank der Behandlung bin ich physisch und psychisch fitter, meine Lebensfreude ist zurück und ich bin auch wieder gerne unter Menschen – vorher wollte ich niemanden mehr sehen und habe alle Treffen abgesagt.

FIT UND VOLLER ENERGIE: AUF DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG KOMMT ES AN

„Das richtige Essen kann krankmachende Faktoren zurückschlagen, den Geist anregen und Qi und Blut stärken. Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen.“ Diese Weisheit des Sun Simiao, eines 581 n. Chr. geborenen berühmten Arztes der Tang-Dynastie, beschreibt noch heute sehr gut

die Rolle, die unser Essen aus Sicht der Chinesischen Medizin für die Gesundheit hat.

Dass eine gesunde vollwertige Ernährung wesentlich zur Prävention von Krankheiten beiträgt, steht auch aus westlicher Sicht außer Zweifel. Die Bedeutung des Genießens beim Essen und die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel sind dabei wichtige Kriterien.

Ob also aus fernöstlicher oder westlicher Sicht – die wichtigsten Verhaltensregeln für gesundes Essen für ein beschwerdefreies Leben sind:

- Abwechslungsreich und stets mit Zeit essen – nie zwischen Tür und Angel.
- Fleisch im Speiseplan sollte eine Ausnahme sein.
- Auf Frittiertes möglichst verzichten.
- Produkte meiden, bei denen schon unter den ersten drei Zutaten Zucker oder Süßstoff angegeben ist, ebenso solche mit langer Zutatenliste.
- Immer mit frischen Zutaten kochen.
- Fettreichen Meeresfisch essen.
- Nicht vor dem Fernseher oder Computer essen.
- Langsam essen und gut kauen.

Auch die Akupunktur ist eine Regulationstherapie, die den gesamten Körper harmonisiert. Die feinen Nadeln üben einen heilsamen Reiz aus, der ausgleichend auf den Qi-Fluss und lindernd bei Beschwerden wirkt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der Nadelreiz die Durchblutung sowie die Ausschüttung körpereigener Opiate steigert, vor allem der schmerzhemmenden Endorphine.

„Chinesisch“ betrachtet bewegt die Akupunktur das Qi, löst dadurch Blockaden auf und bringt die Komponenten Yin und Yang ins Gleichgewicht. Die daraus folgende Wirkung: Entspannung, Schmerzlinderung sowie vor allem eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Energieschub für Seele und Körper

Doch die chinesische Heilmethode lindert nicht nur Beschwerden. „Wir beobachten bei unseren akupunktierten Patienten sehr oft eine unspezifische Nebenwirkung“, erklärt Ina K.s Ärztin. „Ich spreche von einem allgemein aufbauenden und vitalisierenden Effekt. Gleichgültig, welches Krankheitsbild wir behandeln, die meisten Patienten berichten schon nach ein oder zwei Sitzungen, dass sie sich generell frischer und fitter fühlen.“

Dieser „Aufbaueffekt“ ist oftmals auch primäres Therapieziel. „Hier in der Praxis nadeln wir einige ältere Patienten nur zum Zweck der Vorbeugung und zur allgemeinen gesundheitlichen Stärkung“, so die Ärztin, denn die Nadeln

- wirken entspannend,
- mindern Nervosität,
- lösen Verspannungen,
- steigern die Konzentrationsfähigkeit,
- verbessern die Stimmung,
- energetisieren.

Akupunktur hat immer auch eine ganzheitliche Wirkung, da sie den Energiefluss im gesamten Körper reguliert. So können die Nadeln Stress und psychische Anspannung schon bei Kindern reduzieren, wie ein britisches Projekt mit verhaltensauffälligen Kindern zeigt: Bei diesen minderte die chinesische Methode Aggressivität und Konzentrationsschwäche, erhöhte die geistige und körperliche Belastbarkeit und verbesserte die schulischen Leistungen.

Heilsames Trio: Nadeln, Kräuter und die richtige Ernährung

Gemäß ihrer Diagnose nach der chinesischen Lehre ging Ina K.s Kraftlosigkeit auf eine Milz-Qi-Leere wie eine allgemeine Qi-Leere zurück – ihre Lebensenergien hatten sich im Lauf der Jahre stark verbraucht. Eine mehrwö-



Gesunde Ernährung mit frischen Lebensmitteln und Vollkornkost trägt wesentlich zur Vorsorge von Erkrankungen bei.

chige Akupunkturtherapie sowie eine auf Ina K.s Konstitutionstyp abgestimmte Kräutermischung führten schnell zur Besserung.

„Auf einmal hatte ich wieder Lust auf Sport und fing auch an, im Chor zu singen, unglaublich!“, sagt Ina K. heute. Auf Anraten der Ärztin hatte sie ein Ernährungsprotokoll erstellt, das ungesunde Gewohnheiten entlarvte: zu viel kalte Kost wie belegte Brote, Fertigprodukte, Salate oder Joghurt. Ina K. hatte nur noch gegessen, was schnell fertig war. Jetzt aber isst sie zum Frühstück Hirse- oder Quinoa-Brei mit Kompott und täglich eine warme Mahlzeit.

„Ich habe schon nach zwei Wochen gespürt, wie meine Lebensgeister zurückkehren.“ Nun begann Sie mit Walking, nahm den Kontakt zu Freunden wieder auf und konnte plötzlich besser einschlafen. Und das Beste: Die Pfunde schmolzen, Ina K. fand zu Ihrer alten Form zurück. ■

Serie: Kräuter in der TCM

Minze – wie eine frische Brise

Die Minze ist eine der ältesten Arzneipflanzen und wurde schon in der Antike zu medizinischen Zwecken verwendet. Die uns vertraute Pfefferminze ist eine der „heilsamsten“ unter den 2.000 Minzarten und als Hausmittel bei Magenproblemen oder Erkältung bestens bekannt.

Pfefferminze, botanisch *Mentha piperita*, gehört wie alle Minzarten zur Gattung der Lippenblütler und gedeiht überall auf der Welt an Sonnenplätzen. Wegen ihres hohen Gehalts an Menthol ist sie die einzige arzneilich eingesetzte Minzart.

Grundlage aller Anwendungen sind die Blätter der Pflanze mit ihrem intensiv aromatischen Duft. Als Tee finden sowohl die getrockneten wie auch die frischen Blätter Verwendung.

Als Heilpflanze entfaltet Pfefferminze eine krampflösende

Wirkung bei Verdauungsstörungen oder Gallenproblemen und ist – zubereitet als Tee – entzündungshemmend. Zudem sorgen Inhalationen mit ein paar Tropfen ätherischen Minzöls auf einem Tuch für freieres Atmen bei verstopfter Nase oder bei Bronchitis. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut hilft es, einen Tropfen Pfefferminzöl in ein Glas Wasser zu geben und damit den Mund zu spülen.

Aufgrund ihres hohen Mentholgehalts hat *Mentha piperita* äußerlich angewandt eine angenehm erfrischende und kühlende



Pfefferminze wird häufig für Tee verwendet, doch die Heilpflanze ist auch in anderer Form hilfreich.

Wirkung. Und auch als Badezusatz ist Pfefferminze herrlich entspannend und wohltuend. Durch die bei einem Bad freigesetzten ätherischen Öle lindert die Minze zudem Erkältungserscheinungen. Bei Spannungskopfschmerz, dies zeigen Studien, hat das Einreiben von Schläfen und Stirn mit zehnprozentigem Pfefferminzöl häufig dieselbe Wirkung wie Schmerzmittel.

Die wichtigsten Wirkstoffe der Pfefferminze sind:

- ätherische Öle,
- Bitterstoffe,
- Flavonoide,
- Gerbstoffe.

Die chinesische Medizin ordnet die Minze den Organkreisen Lunge, Magen-Darm sowie Leber, Nieren und Galle zu und beschreibt ihren Geschmack als scharf, ihre Temperatureigenschaft als kühlend und Hitze ausleitend. Wie auch in der Schulmedizin gilt die Minze zudem als antibakteriell, antiviral, krampflösend, galletreibend und appetitanregend, speziell bei einer Schwäche des Magen-Qi. ■

Lesen Sie in unserer Ausgabe in der Serie Kräuter in der TCM, wie Sie eine Salbe aus Zimt und Ingwer gegen kalte Füße herstellen können.

VIELSEITIG EINSETZBAR – MINZBALSAM



Die Wirkung dieser Salbe basiert auf ätherischem Minzöl. Es kann sowohl Pfefferminzöl als auch japanisches Minzöl verwendet werden – letzteres wird aus der Ackermintze hergestellt.

Der Balsam lindert Kopfschmerzen, Nervenschmerzen, Ischias, Hexenschuss und rheumatische Schmerzen sowie Muskelverspannungen. Bei Bedarf die Salbe auf einer kleineren Hautfläche auftragen und leicht einmassieren.

Zutaten:

25 ml Pflanzenöl
3 g Bienenwachs
2 g Wollwachs (Lanolin anhydrit)
50 Tropfen ätherisches Minzöl

So wird es gemacht:

- Öl, Wachs und Wollwachs in ein Glas geben und im Wasserbad erhitzen, bis die festen Zutaten geschmolzen sind.
- Das Glas aus dem Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen, die Masse sollte aber noch flüssig sein.
- Das Minzöl in die Öl-Wachs-Masse tropfen und gut unterrühren.
- Den Minzbalsam in ein Salbendöschen gießen,

solange er noch flüssig ist. Beim Abkühlen wird der Balsam fest und salbenartig.

- Das Salbendöschen verschließen und Inhalt sowie Datum darauf vermerken.

Achtung!

Minzbalsam ist sehr intensiv, er sollte daher nicht großflächig aufgetragen werden. Auch Allergiker sollten die Verträglichkeit der ätherischen Öle zunächst an einer kleinen Hautstelle testen. Zudem darf er nicht in die Augen kommen, da er hier Reizungen auslösen kann. Für kleine Kinder und Schwangere ist Minzbalsam ungeeignet.

Raucherentwöhnung Nichtraucher? Ja bitte!



Endlich Schluss mit dem Rauchen – doch Viele schaffen es nicht ohne Hilfe.

Ein Drittel der Deutschen raucht regelmäßig, obwohl die Gefahren bekannt sind. Wer es schafft, auf den blauen Dunst zu verzichten, lebt im Schnitt zehn Jahre länger, das zeigt eine aktuelle britische Studie. Methoden, die den Ausstieg erleichtern sollen, gibt es viele – besonders bewährt hat sich Ohrakupunktur.

Jürgen K. erhielt die Nachricht vor zwei Jahren: „Ich war zum Routine-Check beim Hausarzt und der hat im Ultraschall einen Tumor an der Niere entdeckt“, so der 53-Jährige. Für Jürgen K. war das ein Schlag ins Gesicht – und doch hatte er Glück, denn der Tumor wurde frühzeitig erkannt und konnte entfernt werden. „Und noch ein Gutes hatte die Sache“, verrät der Ingenieur aus Essen. „Die Ärzte rieten mir nach der OP dringend, das Rauchen aufzugeben.“

Doch der Weg zum Nichtraucher war steinig, immerhin hatte Jürgen K. fast 35 Jahre lang stark geraucht. „Die ersten Wochen waren eine Qual“, sagt er. „Ohne die Angst, dass der Tumor zurückkommt, wenn ich weiterrauche, hätte ich nicht durchgehalten.“ Am größten war die Versuchung in Momenten, in denen sich Jürgen K. früher aus reiner Gewohnheit eine Zigarette anzündete, etwa morgens nach dem Aufstehen oder abends zum Entspannen. „Ich habe es mit eisernem Willen und einer Dauer-Akupunkturnadel am Ohr geschafft. Die sollte ich immer dann stimulieren, wenn mich die Lust auf eine Zigarette überkam.“

Beim Rauchen reagiert Nikotin mit den sogenannten Acetylcholinrezeptoren und löst seine

Suchtwirkung im Gehirn aus. Bei einem Lungenzug kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Dopamin, einer Schlüsselsubstanz im Belohnungssystem des Gehirns. Dies führt kurzfristig zu einem Gefühl der Euphorie, das Raucher immer wieder von Neuem suchen.

Ohrakupunktur mindert die Entzugsserscheinungen

Bei Rauchabstinenz werden die Nikotinrezeptoren im Gehirn und im Körper plötzlich nicht mehr bedient, wodurch ein fast unbezwingbares Verlangen nach einer Zigarette und Entzugssymptome

wie Schlafstörungen, Reizbarkeit oder übermäßiger Appetit auftreten – Hürden, an denen der Wunsch aufzuhören nicht selten scheitert, denn auch die beste Motivation ist oft schwächer als die Sucht.

Trotzdem sind sich Experten einig: Der Wille ist entscheidend. Ohne ihn bleiben auch unterstützende Maßnahmen wie Nikotinpflaster oder -kaugummis, eine Verhaltenstherapie oder Ohrakupunktur erfolglos. Bei guter Motivation freilich ist die Nadelung des Suchtpunkts am Ohr eine wirksame Hilfe: Sie entspannt und beruhigt das vegetative Nervensystem, stärkt die Lebensenergien und stützt so den Willen, dem Nikotin zu entsagen. Jürgen K. kann das bestätigen.

NICHTRAUCHER BLEIBEN: SO BEUGEN SIE EINEM RÜCKFALL VOR

Die folgenden Tipps helfen, in schwachen Momenten stark zu bleiben und der Lust auf eine Zigarette zu widerstehen:

- **Gewichtszunahme vorbeugen:** Zu Beginn der Entwöhnung kann es zur Gewichtszunahme kommen, da sich der Stoffwechsel verlangsamt. Bewegung, kalorienarm naschen und viel trinken sind hier hilfreich.

- **Stress vermeiden:** Beruflicher Stress darf kein Grund sein, zur Zigarette zu greifen. Lieber Pausen mit Bewegung an der frischen Luft einlegen.
- **Raucherutensilien verbannen:** Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten aus dem eigenen Umfeld konsequent entfernen. Alles, was an die Sucht erinnert, stellt eine Gefahr dar.

- **Keine faulen Ausreden:** Eine schlechte Nachricht oder eine Krise sind keine Entschuldigung, um „nur eine einzige“ Zigarette zu rauchen.
- **Für den Anfang Partys meiden:** Zu Beginn der Entwöhnung sind Ereignisse, bei denen viel geraucht wird, besser zu meiden – Partys & Co fordern die Willensstärke zu sehr heraus.

LOB DEM SPAZIERGANG

Es ist ein alter Hut: Bewegung ist gesund und hält uns fit. Schon regelmäßiges Spaziergehen ist ein wahrer Gesundbrunnen. Wer fünfmal wöchentlich 30 Minuten flott spazieren geht, senkt sein Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und grünen Star, stärkt sein Immunsystem und fördert die Ausschüttung glücklich machender Hormone. Ganz zu schweigen davon, dass es Gelenkschmerzen, Osteoporose und oder gar Depressionen vorbeugen hilft.

Amerikanische Studien zeigen, dass schon Kinder vom Spaziergehen profitieren, da es (Schul-)Stress abbaut, den Kopf frei macht und den Schlaf verbessert – ebenso wie bei Erwachsenen. „Die Studienlage ist eindeutig“, so Paul Lopez von der Oregon State University, „regelmäßiges Spaziergehen kann

eine ausgezeichnete Alternative zu Schlafmitteln sein.“

Aber es kommt noch besser. Bei älteren Menschen wirken sich regelmä-



Es muss nicht immer gleich Sport sein, bereits regelmäßiges Spaziergehen hält fit.

ßige stramme Spaziergänge positiv auf das Gehirn aus und beugen sogar einer Demenz vor oder können deren Verlauf verlangsamen. Acht Kilometer pro Woche reichen nach Ansicht von Forschern hierfür bereits aus.

GRÜNKOHL – MEDIZIN FÜR DIE AUGEN

Grünkohl, das typisch deutsche Wintergemüse, kommt eigentlich aus dem Mittelmeerraum. Er ist reich an Folsäure, Kalzium, Kalium, Vitamin C und vor allem den „Augen-Vitaminen“ Betacarotin und Lutein.

Hier übertrifft der Grünkohl andere Carotinoid-Lieferanten wie Spinat oder Kürbis um Längen. Dies macht ihn zur

echten Augenmedizin, die grauem Star vorbeugen und Makula-Erkrankungen entgegenwirken kann. Auch die chinesische Diätetik schätzt den Kohl, da er stärkend auf das Leber-Yin wirkt und das Qi bewegt.



GRÜNKOHLAUFLAUF

Rezept für 4 Portionen

1 kg frischer Grünkohl
2 Zwiebeln
125 ml Gemüsebrühe
400 g Tomatenstücke (Dose)
30 g Butter
4 TL Olivenöl
1 EL Vollkornmehl
4 trockene Lasagneplatten
100 g geriebener Käse
1 EL Sojasoße
Oregano
Basilikum
Meersalz
gemahlener schwarzer Pfeffer
geriebene Muskatnuss

Grünkohl gut waschen und in Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln. Butter erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln 3 min anschwitzen. Grünkohl zufügen und weitere 3 min dünsten. Brühe angießen und Kohl etwa 30 min mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach abgießen und mit Pfeffer, Muskat und Sojasoße abschmecken. Olivenöl erhitzen und restliche Zwiebeln glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, kurz durchschwitzen lassen. Mit den Tomaten ablöschen, Basilikum und Oregano zugeben, Soße aufkochen und 5 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine viereckige Auflaufform fetten und etwas Grünkohl hineingeben. Mit Lasagneblättern belegen, Tomatensoße und geriebenen Käse darübergeben. In der Abfolge fortfahren und mit Tomatensoße und Käse enden. 45 min bei 175° C backen.

Akupunkturmagazin

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

VERLAG: publi^{med} Medizin und Medien GmbH, Paul-Heys-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

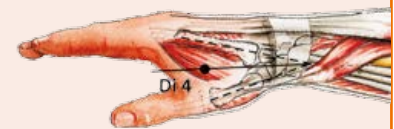
Erscheinungsweise: quartalsweise

© **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

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 Daumen nagel 20 bis 30 Sekunden lang, bis sich die Haut an dem Punkt durch die stärkere Durchblutung rötet.