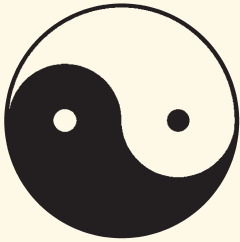


# Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



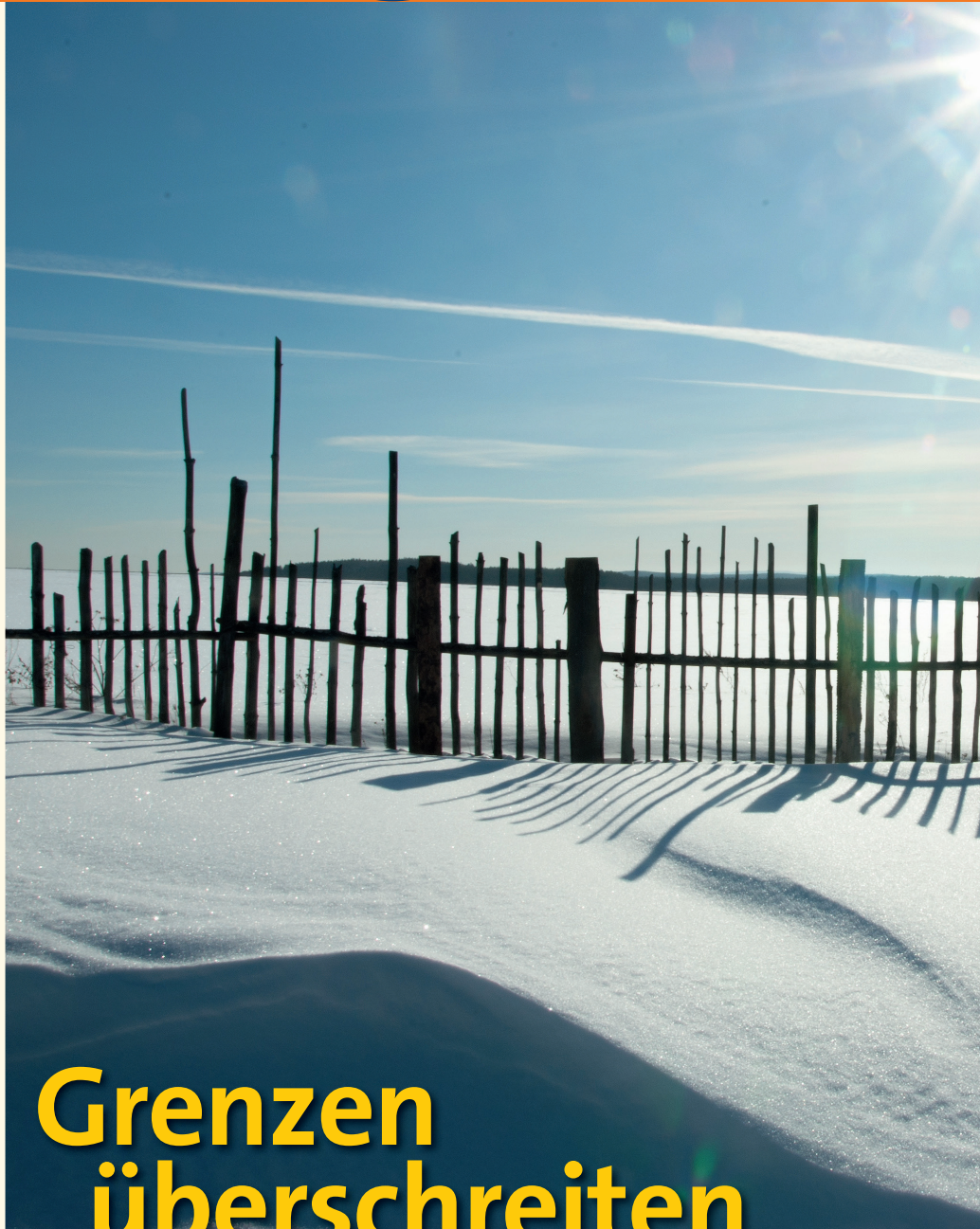
*Liebe Leserin,  
Lieber Leser,*

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!



## Grenzen überschreiten

- **Chinesische Medizin bei Hauterkrankungen**  
Heilsames für die Haut
- **Serie: Kräuter in der TCM**  
Ingwer – Scharfmacher mit Heilwirkung
- **Tennisellenbogen**  
Denkzettel bei zu viel Belastung

## WENIGER VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN NACH BRUSTKREBS-OP

Seit geraumer Zeit schon hat sich die Akupunktur bei verschiedenen Beschwerden und Begleitsymptomen im Zusammenhang mit Brustkrebs und dessen Behandlung etabliert. Eine Studie der renommierten Mayo Klinik in Minnesota, USA widmete sich aktuell den kurzfristigen Effekten der chinesischen Methode gegen Stress, Angstzustände und Schmerzen bei stationär behandelten Brustkrebspatientinnen.

20 betroffene Frauen, deren Brust entfernt und rekonstruiert wurde, nahmen an der Studie teil und erhielten vom ersten postoperativen Tag an

über die gesamte Dauer des Krankenhausaufenthalts hinweg täglich eine Akupunkturbehandlung.

Der Therapieerfolg wurde anhand einer speziellen Schmerzskala sowie eines Fragebogens ermittelt. Dabei zeigte sich die Akupunktur als sinnvolle postoperative Behandlungsoption. Die Methode kann Angstgefühle, muskuläre Verspannungen sowie Schmerzen signifikant reduzieren. Aus Sicht der Forscher beweist die Studie, dass Akupunktur eine wichtige Maßnahme im Rahmen der postoperativen Weiterbehandlung von Brustkrebspatientinnen sein kann.

	Seite
Aus der Forschung	2
Chinesische Medizin bei Hauterkrankungen Heilsames für die Haut	3
Serie: Kräuter in der TCM Scharfmacher mit Heilwirkung	6
Tennisellenbogen Denkzettel bei zu viel Belastung	7
Die letzte Seite	8

Fotos: hui-buh/Photocase (Titel), overcrew/Clipdealer (3), AOK-Mediendienst (4), taborsk/Clipdealer (5), r.wagner/pixelio (6), nebari/CanStock (7), Gwen2000/pixelio, noomhh/Clipdealer, edition-wasser (8)

## ALLTAG ERLEICHTERN BEI DEMENZ

Chinesische Forscher untersuchten an 68 Patienten mit vaskulärer Demenz, ob Akupunktur sich hier positiv auswirken kann. Die Erkrankung ist nach der Alzheimer-Krankheit die zweithäufigste Form von Demenz.

Die Hälfte der Patienten erhielt sechs Wochen lang Akupunktur neben der herkömmlichen Therapie. Die Kontrollgruppe wurde nur konventionell behandelt. Zum Behandlungsende sowie vier Wochen danach wurden die kognitiven Funktionen, Alltagsfähigkeiten sowie die Einschätzung der eigenen Lebensqualität beurteilt. Sämtliche Faktoren hatten sich bei den akupunktierten Patienten stärker verbessert als bei den nur konventionell behandelten Patienten.

## KÜRZERE WEHEN DURCH AKUPUNKTUR

Iranische Forscher interessierte, welchen Einfluss Akupunktur auf die Entbindung hat. 63 Gebärende wurden in zwei Gruppen geteilt, die eine erhielt klassische Akupunktur, die Kontrollgruppe dagegen wurde nur mit oberflächlicher Sham-Akupunktur behandelt.

Bei den Schmerzen sowie beim Blutspiegel des Stresshormons Kortisol während der Wehen stellten die Forscher keine bedeutsamen Unterschiede fest. Allerdings zeigte sich, dass bei den Frauen mit richtiger Akupunktur die Wehen signifikant kürzer andauerten als bei den Frauen der Sham-Gruppe.

### FÜR SIE GELESEN

### LÖFFEL FÜR LÖFFEL MEHR ENERGIE



**Karola B. Schneider: Kraftsuppen nach der chinesischen Heilkunde. Joy Verlag, 1999. 18,95 €. ISBN: 9783928554350**

Suppe als Therapie? Aber ja! Mit ihren Qi-regulierenden „Kraft-Suppen“ macht uns Karola B. Schneider nicht nur Appetit. Ihre mehr als 100 Gemüse-, Getreide-, Fleisch- oder Fischsuppen sind auch als Heilmittel zu verstehen. Denn sie basieren alle auf der chinesischen Ernährungsphilosophie, die besagt, dass das, was wir essen, wie Medizin wirken und unsere Gesundheit stärken soll.

Besonders Suppen sind in der traditionellen Heilkunde Chinas wichtige Regulatoren

der Lebensenergien und werden bei vielen Erkrankungen wie Arzneimittel verordnet.

Karola B. Schneider ist Heilpraktikerin und ausgebildet in traditioneller chinesischer Kräuterheilkunde. Den Heilkräutern widmet sie daher ein eigenes Kapitel. Von der schlaffördernden Wirkung des Ginseng in Rinderkraftbrühe zur Karpfensuppe mit herzstärkender Süßholzwurzel bis hin zur Hühnerbrühe mit Bocksdornfrüchten, die bei Augen- und Sehproblemen hilft, erfährt der Leser,

wie Kräuter das Qi beeinflussen und heilend auf die Organe wirken.

Die Grundlagen der Chinesischen Medizin werden anschaulich und für Laien verständlich erklärt. So gerüstet wird der Leser schließlich zum großen Rezept-Teil über „Nährende Suppen“ geführt. „Qi-Suppen wecken die Lebensgeister“ ist auf dem Buchrücken zu lesen. Bleibt zu ergänzen, dass Karola B. Schneiders Suppen-Buch die gesundheitsbewusste Küche enorm bereichert.



# Chinesische Medizin bei Hauterkrankungen

## Heilsames für die Haut

Internationale Studien bestätigen der Chinesischen Medizin bei vielen Hauterkrankungen gute Ergebnisse. Die traditionelle Lehre versucht auch hier, individuell-konstitutionell zu behandeln. Dabei gilt: eine Erkrankung, verschiedene Therapien. So ist etwa Akne nicht gleich Akne, sondern kann durch ganz unterschiedliche Ursachen entstehen. Entsprechend individuell kommen Kräuterarzneien, aber auch Akupunktur zum Einsatz.

**K**atja B. ist gut drauf: „Ich bin so froh, dass ich diesen ekligen Herpes nicht mehr kriege. Das hat mich sehr belastet und mein Freund fand die Bläschen auch nicht gerade sexy.“ Die 17-jährige Gymnasiastin aus Bochum hatte in den letzten Monaten sehr unter wiederkehrenden Herpes-Bläschen am Mund gelitten. „Die sahen manchmal so schlimm aus, dass ich mich kaum aus dem Haus getraut habe. Außerdem tut das auch noch weh.“

Das Übel begann stets gleich: spannende Haut, Brennen und Jucken im Bereich der Lippen. „Wenn das mit dem Kribbeln anfing, dann wusste ich, jetzt geht's wieder los“, weiß Katja B. War der Herpes erst ausgebrochen, dauerte es bis zu zwei Wochen, bis die „peinlichen“ Läsionen abgeheilt waren, da halfen auch antivirale Salben oder Hausmittel wie Zahnpasta nicht zuverlässig. „Ich war schon ein bisschen verzweifelt“, gesteht die Schülerin, „denn bei jeder kleinen Erkältung oder oft auch nach einer Party, wenn ich mal Alkohol getrunken hatte, kam der Herpes wieder.“

### Lippenbläschen – ein Zeichen von Hitze

Erst als Katja B. wegen eines gripalen Infekts, der wie üblich mit Lippenherpes einherging, beim Hausarzt war, kam Bewegung in die Sache. Die Schülerin erzählte

dem Arzt auch von ihrem Ärger über die häufigen Herpes-Episoden. Der Mediziner empfahl deshalb eine Ernährungsumstellung und schlug eine Akupunkturbehandlung vor.

Die Diagnose nach der chinesischen Medizinlehre überraschte und faszinierte die Schülerin: „Mein Arzt hat mich gründlich untersucht und befragt, dann hat er festgestellt, dass das Abwehr-Qi wegen übermäßiger Wind-Hitze in meinem Körper geschwächt ist. Die Hitze war wohl vor allem durch Alkohol und zu viel Sonnenbäder entstanden, aber auch durch die Infekte.“

Bei rezidivierendem Lippenherpes ist die chinesische Akupunktur relativ gut wirksam, besonders in Kombination mit einer Laserbestrahlung der Bläschen. Doch zunächst brachte eine

Veränderung der Ernährung bei Katja B. Erleichterung: Sie verzichtete für einige Wochen auf – aus der Sicht der chinesischen Diätetik – „Heißes“ wie scharfe Gewürze und Alkohol und nahm mehr Milz-stützende, also die Verdauung kräftigende Nahrungsmittel wie Suppen, gegartes Gemüse und Reis zu sich.

### Akupunktur zur Unterstützung

Als das gefürchtete Jucken und Kribbeln dann doch wieder kam, suchte die Schülerin sofort ihren Arzt auf. Der akupunktierte Katja B. insgesamt fünfmal an Punkten der Hände und Füße, um krankmachende Hitze auszuleiten und das Abwehr-Qi sowie das Milz-Qi zu stärken. Er bestrahlte die beginnenden Bläschen zusätzlich mit einem Akupunktur-Laser.

**Herpesbläschen im Bereich der Lippen entstehen oft unter Stress oder wenn die Abwehrkräfte geschwächt sind.**



Die schnelle und nachhaltige Wirkung beeindruckte Katja B. „Die Bläschen sind ganz schnell verschwunden. Aber das Beste ist: Ich habe seitdem überhaupt keine Probleme mit Lippenherpes mehr – und das nach nur fünfmal Akupunktur.“

**Falsche Ernährung – die Haut verrät sie**

„Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, behandelt Hauterkrankungen häufig mit chinesischen Kräuterarzneien“, erklärt Katja B.s Arzt. „Bei akuten Beschwerden erzielen wir aber auch mit Akupunktur gute Erfol-

ge und zwar sowohl in Ergänzung einer Arzneimitteltherapie als auch ohne.“ Ziel ist es, zunächst zu erkennen, welcher Funktionskreis aus dem Gleichgewicht geraten ist, und das Abwehr-Qi zu stärken. Krankheitsauslöser gilt es zu beseitigen, falls sie in den Körper eingedrungen sind: äußere Einflüsse wie vor allem Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Blockaden im Qi-Fluss sowie innere Krankheitsauslöser wie Angst, Sorgen oder Wut.

„Die Idee einer psychosomatischen Entstehung von Krankheiten ist in der TCM von jeher verwurzelt“, sagt der Arzt und betont, dass gerade dermatolo-

gische Symptome oft eine psychische Komponente hätten. Zusätzlich zu den genannten Faktoren können Infekte, Stress oder falsche Ernährung die Schwäche des Abwehr-Qi verstärken und die Entstehung von Hauterkrankungen begünstigen.

Besonders Ernährungsfehler spiegeln sich in der Haut wieder. Problematisch sind gehäuft solche Lebensmittel, die nach den Gesichtspunkten der chinesischen Medizin Hitze und Feuchtigkeit fördern, zum Beispiel gebratene und scharf gewürzte Speisen, Rohkost, Süßigkeiten, Milch und Milchprodukte, histaminhaltige Lebensmittel sowie

**AKNE – SO HILFT DIE CHINESISCHE MEDIZIN**



Ein Dampfbad mit Kräutern wie Kamille unterstützt die Hautpflege bei Akne.

Die chinesische Bezeichnung für Akne bedeutet übersetzt so viel wie „weiße Dornen“ – das typische Akne-Hautbild kommt hier bildhaft zum Ausdruck. Sie manifestiert sich mit tiefen, großen Pickeln oder Eiterpusteln, vor allem im Gesicht, am Hals, Dekolletée und Rücken. Oft bleiben unschöne Narben und verfärbte Hautstellen zurück.

**Die Ausscheidungsfunktion der Haut ist gestört**

Akne vulgaris kommt häufig in der Pubertät vor und verschlechtert sich bei falscher Ernährung und ungeeigneter Hautpflege. Aus Sicht

der TCM ist der Funktionskreis Lunge gestört, dem die Befeuchtung und Ausscheidung der Haut zugeordnet ist, meist gefolgt von einer Qi-Schwäche der Milz, was nach unserer westlichen Sichtweise einer Verdauungsstörung oder Ernährungsfehlern entspricht.

Akne wird mit Kräuterarzneien, aber auch mit Salben und Akupunktur therapiert. Dabei kommt es darauf an, wo genau die Symptome auftreten: Sind die Pusteln mehr auf Nase und Stirn, auf den Wangen oder im Kinnbereich?

**Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle**

Bei vielen Akne-Formen ist zudem eine gleichzeitige Ernährungstherapie unverzichtbar. Dabei sollte auf fette, üppige oder zu späte Mahlzeiten verzichtet werden. „Schleimende“ und „erhitzende“ Nahrungsmittel sind zu meiden, wie

- Milchprodukte,
- Süßigkeiten aus raffiniertem Zucker, vor allem Schokolade,
- scharfe Gewürze,
- Knoblauch,
- Lauch
- Fleischbrühe,
- gegrilltes, frittiertes, scharf angebratenes Fleisch,
- Alkohol,
- Kaffee und Kakao,
- Ingwer- und Yogi-Tee.

Wichtig ist es, ausreichend zu trinken (z. B. warmes Wasser). Auch die Mitte stützende Lebensmittel wirken sich positiv aus, besonders im Rahmen regelmäßiger Mahlzeiten, beispielsweise

- gekochtes Gemüse,
- Hülsenfrüchte,
- Reis,
- Hirse und Quinoa,
- Kamillentee und andere Blütentees, Pfefferminz- oder Salbeitee.

Der Erfolg einer Akne-Therapie durch die Chinesische Medizin stellt sich meist schon nach wenigen Wochen ein.

**Keine Chemie bei der Hautpflege**

Die richtige Hauthygiene kann die Heilung unterstützen. Zur Reinigung sollten schonende, parfümfreie und pH-neutrale Waschemulsionen verwendet und auf alkoholhaltiges Gesichtswasser verzichtet werden. Geeignete Inhaltsstoffe sind unter anderem Aloe vera, Hamamelis oder Kamille.

Dampfbäder zur Tiefenreinigung sind eine sinnvolle Ergänzung bei Akne. Die Poren werden geöffnet und überflüssiger Talg und Fett fließen ab. Dampfbäder wirken entspannend und die Durchblutung wird gefördert. Besonders Kamille und Salbei wirken entzündungshemmend und haben sich als Kräuterezusätze bewährt.

## NEURODERMITIS – SO HILFT DIE CHINESISCHE MEDIZIN

Bei der Therapie einer Neurodermitis, chinesisch unter anderem als Blut-Hitze unter der Haut bezeichnet, unterscheidet die TCM zwischen Säuglingen, Kindern und Erwachsenen. Bei Babys beginnen die Symptome oft mit trockenen, roten Wangen (später auch nässend) und einzelnen trockenen Arealen an den Armen und am Rumpf. Später erst legt sich die Neurodermitis in die Beugefalten. Die jeweiligen Arzneimittel-Rezepturen orientieren sich daher nach dem Alter der Patienten und vorliegender Konstitution.

### Der Juckreiz ist oft unerträglich

Die atopische Neurodermitis ist eine chronische, meist juckende, oberflächliche Entzündung der Haut. Der Juckreiz ist nachts oft besonders stark und führt zu schlechtem Schlaf und Übermüdung. Oft lässt das Jucken erst nach, wenn sich der Betroffene blutig gekratzt hat. Häufig liegen allergische Erkrankungen bereits in der Familie vor. 10 Prozent aller



Bei kleinen Kindern beginnt Neurodermitis häufig an den Armen.

Kinder leiden zu irgendeinem Zeitpunkt ihrer Kindheit unter Neurodermitis. Verschlechterungen können unter anderem durch Hautinfektionen, ungeeignete Pflegeprodukte, aggressive Waschmittel, falsche Ernährung, aber auch durch Ängste und Stress entstehen.

### Die Seele spiegelt sich auf der Haut wieder

Emotionen spielen wie bei fast allen Hauterkrankungen auch hier eine wichtige Rolle. Nach chinesischer Vorstellung haben die unterschiedlichen Gefühle verschiedene

Wirkungen auf den Körper und sind jeweils mit einem bestimmten Organkreis verbunden, zum Beispiel wirken Zorn und Wut erhitzen und schädigend auf die Leber. Sorgen und ständiges Grübeln schwächen die Milz, unser Verdauungssystem.

### Die Chinesische Medizin behandelt von innen

Neurodermitis wird meist mit chinesischen Heilpflanzen behandelt, denn aus Sicht der TCM entsteht die Erkrankung im Inneren und dringt über die Haut nach außen. Der zentrale Therapieansatz ist deshalb die Behandlung mit Heilkräutern für den Funktionskreis Lunge und Milz und nicht, wie in der Schulmedizin, die äußerliche Anwendung meist kortisonhaltiger Salben. Zwar bessert sich mit Kortison die Rötung der Haut, sie trocknet jedoch noch mehr aus und wird schuppig. Die Hitze wird dadurch oft unterdrückt, nach innen geleitet und kann zu einer dauerhaften Entzündung der Bronchien oder zu Asthma führen.

Entscheidend für die Behandlung und deren Erfolg ist die genaue Betrachtung der Hautveränderungen. Tauchen diese eher oben oder eher unten am Körper auf? Äußern sie sich als Bläschen? Durch Nässen? Gehen sie mit starkem Durst oder Schweißneigung einher?

Akupunktur wird in der Regel ergänzend eingesetzt. In der Ernährung bei Neurodermitis sollten Nahrungsmittel vorherrschen, die nicht befeuchtend wirken und die die Milz stabilisieren. Zu meiden sind warme oder heiße Nahrungsmittel wie

- Pfeffer, Chili, Curry,
- Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch,
- Schalen- und Krustentiere,
- Nahrungsmittel, die zur Konservierung geschwefelt wurden, etwa Trockenobst,
- Rohkost, kalte Nahrung,
- Zitrusfrüchte,
- eingelegte oder saure Nahrungsmittel,
- Alkohol.

Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Schwarztee. „Hautfeindlich“ wirken zudem auch Zigaretten.

All diese Lebensmittel können dermatologische Krankheitsbilder verschlimmern oder sogar auslösen. „Die Haut und die Schleimhaut werden in der chinesischen Medizin häufig dem Element Metall und dem Funktionskreis Lunge und Dickdarm zugeordnet“, erklärt der Arzt. Entsprechende Körper- und Ohrpunkte werden daher genadelt. Entscheidend bei der Auswahl der Punkte ist das jeweilige Disharmoniemuster, also die Form von Ungleichgewicht der Lebensenergie Qi, die beim einzelnen Patienten vorliegt.

Bei der Behandlung selbst hartnäckiger und chronischer Hauterkrankungen kommen schwerpunktmäßig chinesische Heilkräuter in verschiedenen Zubereitungsformen wie Tee, Dekokt, Salbe oder Tinktur zum Einsatz.

### Die Energien regulieren, die Haut heilen

Bei der Zusammenstellung einer individuellen Rezeptur ist das jeweilige Erscheinungsbild entscheidend: Gibt es Symptome wie Nässen, Rötung oder Schuppung, Juckreiz, Bläschen oder Krusten? Wo am Körper treten die Läsionen auf und wie ausgedehnt sind sie? Gehen die Hautsymptome

mit anderen Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzegefühl oder Durst einher?

Eine Vielzahl von Hautkrankheiten können durch eine kombinierte Kräuter-, Diätetik- und Akupunkturtherapie behandelt werden, zum Beispiel Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne, Nesselsucht oder Pilzkrankungen. Leichtere Ausprägungen bessern sich oft sehr schnell, manchmal reicht auch allein die Akupunktur aus. Doch auch schwere Fälle können bei konsequenter Behandlung erfolgreich therapiert werden. Meist erstreckt sich die Behandlung dann über einen Zeitraum von mindestens vier bis sechs Monaten. ■



## Serie: Kräuter in der TCM

# Scharfmacher mit Heilwirkung

Ingwer ist ein Genuss der besonderen Art: Die aus Südostasien stammende Wurzel schmeckt herrlich scharf, erfrischend zitronig und dennoch leicht süß. Sie verleiht vielen Speisen eine einzigartig exotische Note. Die Inhaltsstoffe machen Ingwer zu einer wertvollen Heilpflanze, die in China, aber auch bei uns seit Jahrhunderten verwendet wird.



Ingwer ist bei vielerlei Beschwerden einsetzbar.

**D**en Namen verdankt Ingwer dem Sanskrit-Wort „Shringavera“. Das bedeutet „geweihförmig“ und beschreibt trefflich die verzweigte Form der Ingwerwurzel. Doch von den Wurzelstöcken werden nur die rund zehn Zentimeter langen „Hände“ verwendet und entweder frisch verarbeitet oder in der Sonne getrocknet. Dabei ist der getrocknete Ingwer deutlich schärfer.

Der Geschmack von Ingwer ist unverwechselbar: Er veredelt pikante Currys ebenso wie Kuchen oder Kekse und wird kandiert zum Naschen oder als wärmender Tee genossen. Seinen zitronenartigen Wohlgeruch dankt er ätherischen Ölen. Seine herausragende Eigenschaft allerdings, die Schärfe, geht auf seinen hohen Gehalt an Gingerolen zurück, deren chemische Struktur jener der Acetylsalicylsäure ähnelt. Kein Wunder also, dass Ingwer auch schmerzhemmend wirkt.

Die chinesische Diätetik schätzt Ingwer wegen seiner

entgiftenden, Husten stillenden und die Mitte wärmenden Eigenschaften und setzt ihn bei Yin-Mangel mit Hitzestörungen ein. Dass Ingwer therapeutisch wirkt, wusste im Mittelalter bereits Hildegard von Bingen. Ingwer sei „sehr warm und ausgedehnt“, lobte sie seine Wirkung. Die Wurzel helfe bei Augenleiden, besonders aber bei Magen- und Darmbeschwerden.

## Ingwer ist pure Medizin

Noch heute empfiehlt die Naturheilkunde Ingwer bei Blähungen, Koliken oder Übelkeit, auch auf Reisen. Denn die Gingerole fördern den Speichelfluss und die Produktion von Magensaft sowie Gallensekret und sie steigern die Darmbewegungen.

Darüber hinaus sind Rheuma sowie Durchblutungsstörungen und Muskelschmerzen weitere wichtige Indikationen für Ingwer. Doch Vorsicht: Bei Gallensteinen und Schwangerschaftserbrechen ist die Wurzel kontraindiziert.

Pharmakologische Untersuchungen haben Ingwerextrakten eine analgetische, antirheumatische, entzündungshemmende sowie Cholesterin senkende Wirkung bestätigt, vor allem wegen der Gingerole. Doch stecken noch weitere gesunde Stoffe im Ingwer, vor allem Kalium, Phosphor, Magnesium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Last but not least sei nicht verschwiegen: Schon seit der Antike gilt Ingwer auch als Aphrodisiakum. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe in der Serie Kräuter in der TCM, wie Sie mit Pesto aus Bärlauch Arteriosklerose vorbeugen und Blutdruck senken.

## WÄRMT KALTE WINTERFÜSSE – INGWER-ZIMT-SALBE

Die Ingwer-Zimt-Salbe wirkt wunderbar gegen kalte Füße, aber auch gegen Muskelverspannungen, besonders am Nacken und Rücken. Der wärmende Effekt der Salbe ist sanft und angenehm, die Haut wird nicht heiß, rötet sich nicht und wird nicht gereizt.

### Zutaten:

5 cm langes Stück Ingwer  
3 Zimtstangen  
110 ml hochwertiges Pflanzenöl  
10 g Lanolinanhydrid (Wollwachs)  
3 bis 4 g Bienenwachs (je nachdem, wie fest die Salbe werden soll)

Durch die Beigabe von Lanolin werden neben den fettlöslichen auch die wasserhaltigen Bestandteile der Kräuter aufgenommen. Wer gegen Lanolin allergisch ist oder keines zur Verfügung hat, kann jedoch auch darauf verzichten.

### So wird es gemacht:

- Ingwer in Scheiben schneiden und in einen kleinen Topf geben.
- Zimtstangen in einem Mörser etwas zerkleinern und zufügen.
- Öl und Lanolin dazugeben und bei schwacher Hitze 30 Minuten lang sanft köcheln lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Anschließend durch einen Filter in ein hitzefestes Glas gießen.
- Das Bienenwachs hinzugeben. Falls es nicht mehr von selbst schmilzt, das Glas kurz ins heiße Wasserbad stellen.
- Die Salbe nun in eine Dose abfüllen und sechs Stunden lang auskühlen lassen. Dose verschließen und Inhalt sowie Datum darauf vermerken.

# Tennisellenbogen

## Denkzettel bei zu viel Belastung

Sie gehört zu den häufigsten orthopädischen Beschwerden: die Epikondylitis, besser bekannt als Tennisarm, der freilich nicht nur Sportler betrifft. Bei dieser schmerzhaften Entzündung ist selbst das Heben einer Tasse oft kaum noch möglich. Doch die Therapiemöglichkeiten sind gut, vor allem mit Akupunktur.



Schmerzen im Ellenbogen deuten häufig auf eine Überbeanspruchung hin.

**P**lötzlich war er da: dieser brennende, sich steigernde Schmerz am äußeren rechten Ellenbogen. „Keine Ahnung, wie ich mir das zugezogen habe“, sagt Harald M., „jedenfalls hatte ich die Beschwerden fast ein halbes Jahr lang.“ Der 48-jährige Verkäufer bei einem Münchner Herrenausstatter kann nur Mutmaßungen anstellen: Könnte der dauernde Umgang mit schweren Mänteln und Jacken schuld gewesen sein? Oder haben ihm die Renovierungsarbeiten zuhause zu schaffen gemacht?

Anfangs bemerkte Harald M. nur einen leichten Schmerz,

wenn er auf den Ellenbogen drückte. Doch die Beschwerden wurden stärker und traten nun auch zunehmend bei bestimmten Bewegungen auf.

### Nadeln lösen den Schmerz

Der Tennisarm, medizinisch Epikondylitis, ist eine Reizung des Sehnenansatzes am äußeren Ellenbogen, genauer am Übergang von Sehne und Knochen. Klassischerweise entsteht die Entzündung infolge der typischen Armbewegungen beim Tennis. „Doch eigentlich geht eine Epikondylitis auf ständige Überbeanspruchung des Ellenbogengelenks und der

Unterarmmuskulatur zurück“, weiß Harald M.s Orthopäde. Der Schmerz kann so intensiv werden, dass selbst Alltagsbewegungen kaum noch möglich sind. Schreitet die Entzündung fort, lassen oft auch die Kraft der Hand sowie die Griffstärke nach.

Die Diagnose einer Epikondylitis ist meist einfach: „Hauptsymptom ist ein Druckschmerz am Knochenvorsprung des äußeren Ellenbogens, wenn der Patient das Handgelenk gegen Widerstand nach oben drückt“, so der Arzt. Allerdings müssen andere mögliche Ursachen ausgeschlossen werden, etwa eine Blockade in der Halswirbelsäule. Frühzeitig erkannt, spricht die Epikondylitis gut auf eine konservative Behandlung an. Zum Einsatz kommen Ellenbogenbandagen, Injektionen mit Kortison und Schmerzmitteln, aber auch Kälte- oder Wärmebehandlungen.

Besonders gut wirkt zudem Akupunktur – in Kombination mit zwei Kortison-Spritzen half sie auch Harald M. dauerhaft: „Nach sechs Behandlungen waren die Schmerzen viel leichter, nach zehn waren sie weg“, freut sich der Münchner. ■

### IMMER WIEDER DEHNEN

Unverzichtbar zur Vorbeugung eines Tennisarms wie bei dessen Behandlung ist die Dehnung betroffener Muskeln. Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit der Muskulatur und entlasten die Sehnenansätze. Sie müssen langsam und vorsichtig erfolgen.

Die folgende Übung lässt sich leicht mehrmals täglich im Alltag integrieren:

- Betroffenen Arm nach vorne ausstrecken und das Handgelenk sanft nach oben beugen.
- Mit der anderen Hand die Finger fassen und mit leichtem Druck vorsichtig zum Körper ziehen, bis ein leichtes Ziehen auf der Oberseite des Unterarms zu spüren ist.
- 20 Sekunden halten und dreibis fünfmal wiederholen.

## LICHTTHERAPIE GEGEN DEN WINTERBLUES

**D**unkelheit ab fünf Uhr Nachmittag – der Winter stellt unsere Stimmung manchmal auf den Prüfstand. Denn Lichtmangel schlägt aufs Gemüt, das ist wissenschaftlich belegt. Er kann zu Antriebslosigkeit, erhöhtem Schlafbedürfnis oder sogar zu einer Winterdepression führen. So schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn, wegen des geringeren Lichteinfalls im Auge, größere Mengen des schlaffördernden Hormons Melatonin aus – auch tagsüber. Infolge der starken Melatonin-Einwirkung sind



Wenn die Sonne im Winter an Kraft verliert, wirkt sich das häufig auf die Stimmung aus.

wir müder. Forscher haben herausgefunden, dass bei Menschen mit einer Winterdepression zudem die Sehzellen im Auge weniger lichtempfindlich sind als bei anderen Menschen.

Zusätzlich wird bei der Produktion von Melatonin das Glückshormon Serotonin verbraucht, das unsere Stimmung normalerweise hebt. Daher sinkt der Serotonin-Spiegel im Blut und mit ihm zwangsläufig unsere Stimmung.

Wer das Defizit ausgleichen möchte, kann vermehrt Schokolade essen, sie liefert den Gehirnzellen das begehrte Glückshormon. Gesünder ist allerdings der Einsatz einer Tageslichtlampe mit hohem Blauanteil. Zur Stimmungsaufhellung setzt man sich täglich eine Stunde in die Lichtquelle, dabei kann man arbeiten, essen oder lesen. Schon nach wenigen Tagen gehen die Symptome der Winterdepression zurück, nach zwei Wochen stellt sich die gute Laune in der Regel wieder ein.

## EXOTISCH, GRÜN UND KERNGESUND

**D**ie Meisten kennen die indische Mungbohne, ohne es zu wissen: Die bei uns beliebten Sojasprossen sind nämlich Keimlinge dieser Hülsenfrucht. Die erbsengroßen grünen Bohnen kann man als Ganzes verzehren oder zum Keimen verwenden, denn ihre Keimlinge schmecken besser als die der Sojabohne. Roh, gebraten



oder blanchiert bereichern Mungbohnen mit herzhaft-nussigem Geschmack Salate, Suppen und Wok-Gerichte. Sie bieten viel wertvolles Eiweiß, B-Vitamine und Mineralien und helfen Übergewicht, Diabetes sowie Bluthochdruck vorzubeugen. Chinesisch betrachtet stärken sie die Mitte und das Qi, kühlen und entgiften.

### MUNGBOHNEN-EINTOPF

Rezept für 4 Personen

150 g Basmatireis  
100 g Mungbohnen  
frischer Ingwer  
1 EL Butter oder Ghee  
2 TL gemahlene Gewürzmischung (Koriander, Kardamom, Fenchel, Nelken, Kreuzkümmel)  
¼ TL Kurkuma  
Meersalz  
Zitronensaft  
frisches Koriandergrün

Mungbohnen und Reis waschen und 1 bis 2 Stunden einweichen. Danach gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Ein kleines Stück Ingwer schälen und fein würfeln. Butter bzw. Ghee im Topf erhitzen. Ingwer und die Gewürze unter Rühren anschwitzen. 800 ml Wasser angießen, zum Kochen bringen und Mungbohnen mit dem Reis zugeben. Bei sanfter Hitze etwa 40 min garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und den fein gehackten Korianderblättern bestreuen.

## Akupunkturmagazin

**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](mailto:dm@druckmedien.de)

**KONZEPT:** Schreiber & Partner

Verlagsberatung, München

[schreiber@verlagsberatung.de](mailto: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



### Der Punkt für die Seele

Er hilft bei Lampenfieber und Prüfungsangst, gegen Anspannung, innerer Unruhe und Angstzuständen. Der Punkt Herz 7 liegt auf der Beugefalte des Handgelenks, seitlich der tastbaren Sehne des Handbeugemuskelns und ist meist leicht druckempfindlich.

Eine kräftige, kreisende Massage des Punkts mit dem Daumen oder dem Zeigefinger wirkt stark beruhigend auf die Seele und hilft sogar bei Panikattacken. Massieren Sie dazu den Punkt an beiden Handgelenken jeweils 30 bis 60 Sekunden lang.