1. Quartal 2014

Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis

Dr. med. Angelika Jap · Dr. med. Yvonne Jap

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!

Privatärztliche Gemeinschaftspraxis
Benrather Schloßufer 47 a
40593 Düsseldorf
Tel. 02 11/71 37 85
info@praxisdrjap.de

Ihr kostenloses Exemplar zum Mitnehmen

Die richtige Balance finden

- **Kniebeschwerden**
  Streik im Knie
- **Serie Wandlungsphasen: Metall**
  Loslassen und neu beginnen
- **Blasenentzündung**
  Brennende Probleme

Inhalt

	Seite
Aus der Forschung	2
Kniebeschwerden Streik im Knie	3
Serie Wandlungsphasen: Metall Loslassen und neu beginnen	6
Blasenentzündung Brennende Probleme	7
Die letzte Seite	8

Fotos: birdys/photocase.com (Titel), Berggeist007/pixelio (3), D. Schütz/pixelio (5), Birgit H./pixelio (6), DAK/Wigger (7), edition-wasser, H. Dittmar-llgen/pixelio, Claudia Hautumm/pixelio (8)

Qi Gong reduziert Ohrgeräusche

Tinnitus ist eine häufig vorkommenden Störung, die mit der subjektiven Wahrnehmung von Ohrgeräuschen wie Surren, Klingeln oder Brummen einhergeht. Die Behandlung ist meist schwierig. Mediziner des Klinikums Traunstein in Oberbayern widmeten sich nun in einer Studie mit 80 Tinnitus-Patienten, die seit mindestens drei Monaten an Ohrgeräuschen litten, der Frage, ob die meditative chinesische Heilgymnastik Qi Gong sich hier positiv auswirken kann.

Fünf Wochen lang übte die eine Hälfte der Tinnituspatienten zweimal wöchentlich Qi Gong, die Patienten der Kontrollgruppe kamen dagegen auf eine Warteliste. Vor Beginn der Studie, jeweils unmittelbar nach jedem Qi-Gong-Training sowie vier Wochen beziehungsweise drei Monate nach der Übungsphase wurde die Intensität des Tinnitus gemessen. Die Stärke der Ohrgeräusche hatte danach bei allen Qi-Gong-Patienten merklich nachgelassen, ein Effekt, der auch noch drei Monate nach Beendigung des Trainings anhielt. Am deutlichsten war die Verbesserung bei den Patienten, deren Tinnitus Folge einer muskulären Überanspruchung insbesondere der Kiefer- und Nackenmuskulatur war. In der Kontrollgruppe zeigten sich keine wesentlichen Veränderungen der Tinnitus-Intensität. Die Forscher sehen daher Qi Gong als sinnvolle Ergänzung einer Tinnitusbehandlung.

Im Alter besser gehen

Altersforscher der Uni Heidelberg untersuchten, ob Akupunktur das Gehvermögen alter Menschen positiv beeinflussen kann. An der Studie nahmen 60 Patienten über 75 Jahre teil, die sich in einer Rehabilitationsbehandlung befanden. Die Hälfte von ihnen wurde an einem Punkt in der Nähe der Kniescheibe akupunktiert, die Kontrollgruppe erhielt dagegen Scheinakupunktur an einem unwirksamen Punkt.

Vor und nach der Nadelung wurde das Gehvermögen auf einem elektronischen Laufband gemessen. Die Ergebnisse beeindruckten die Wissenschaftler. Bei den Patienten der Verum-Gruppe, also jenen Patienten, die richtige Akupunktur bekommen hatten, war eine klare Verbesserung des Gehvermögens festzustellen, vor allem in Bezug auf Schnelligkeit, Stabilität und Ausdauer. Bei der Kontrollgruppe blieb dieser positive Effekt aus. Die Forscher schlussfolgern daher, dass die chinesische Therapie eine kostengünstige Methode zur Verbesserung der motorischen Leistung alter Menschen sein kann und planen weitere Untersuchungen.

Akupunktur senkt Augendruck

Eine kleine japanische Studie mit Patienten, die an einer bestimmten Form des Glaukoms, des Grünen Star litten, ergab, dass die 15-minütige Akupunktur bestimmter Punkte den Blutfluss in den Blutgefäßen des Auges positiv beeinflussen und den Augeninnendruck deutlich senken kann. Erhöhter Augeninnendruck ist eine häufige Ursache des Glaukoms, das zur Erblindung führen kann.

Die Akupunktur bewirkte zudem eine Verminderung des Widerstands der Blutgefäße hinter dem Auge, insbesondere der Arteria ophtalmica. Sie ist das wichtigste Blutgefäß für die Versorgung des Auges. Die Senkung des Gefäßwiderstands, also jenes Widerstandes, den die Blutgefäße dem Blutstrom entgegensetzen, wirkt einer krankhaften Gefäßverengung, der Arteriosklerose, entgegen und fördert so die Durchblutung.

Weniger Schmerzen bei Dammschnitt

Bei einem Dammschnitt, medizinisch Episiotomie genannt, wird der Damm der Frau während der Geburt eingeschnitten, um die Geburtsdauer zu verkürzen und beispielsweise Kreislauf- oder Herzproblemen des ungeborenen Kindes vorzubeugen. Im Rahmen einer Pilotstudie der gynäkologischen Abteilung des San Gerardo Hospitals in Monza, Italien, wurden 42 Frauen in zwei gleich große Gruppen geteilt und anlässlich eines notwendigen Dammschnitts entweder an einem einzigen Punkt am Fußknöchel akupunktiert oder sie erhielten keine zusätzliche Behandlung.

Das Ergebnis war für die Gebärenden erfreulich: Die akupunktierten Frauen litten eindeutig weniger an Schmerzen – lediglich acht der 21 Frauen dieser Gruppe brauchten ein Schmerzmittel. In der Kontrollgruppe dagegen verlangten alle Frauen nach einem Analgetikum.

Überanstrengung kann das Knie auf Dauer schädigen. Beim Abwärtsgehen in den Bergen ist die Beanspruchung besonders hoch.

Kniebeschwerden

Streik im Knie

Sie sind ständig unter Last und enorm vielseitig – die Kniegelenke. Doch gerade weil sie so viele Aufgaben erfüllen, sind unsere Knie auch störanfällig, nicht nur im fortgeschrittenen Alter. Schon Kinder können Knieprobleme haben, am häufigsten treten Schmerzen aber durch Unfälle oder Überbelastung auf – besonders bei sportlich Aktiven. Doch egal, ob Abnutzungen oder Reizzustände die Funktion einschränken – hervorragend bewährt hat sich zur Therapie die Akupunktur.

„Ehrlich", sagt Robert K., „ich habe nicht geglaubt, dass die paar Nadeln was bringen. Ich war überzeugt, dass auch die Akupunktur nichts an meinen Knieproblemen ändert!" Der 54-Jährige wurde eines Besseren belehrt: Ab der dritten Nadelung ging die Schwellung am Knie deutlich zurück und auch die Schmerzen wurden leichter, nach acht Sitzungen waren sie praktisch weg. „Hätte ich das nur früher gewusst!", bedauert Robert K. heute.

Drei Monate lang hatte der Leipziger Versicherungsmakler Schmerzmittel eingenommen. „Nur wenn die Schmerzen besonders stark wurden", sagt er, „aber das war ja immer öfter der Fall." Auch abschwellende Salben und Umschläge sollten seinem Knie helfen: „Das alles hätte ich mir sparen können", sagt der Mittfünfziger, „längerfristig hat es nichts gebracht. Im Gegenteil, durch das Schmerzmittel hatte ich bald auch noch Magenprobleme."

Robert K. ist ein sportlicher Typ, mit Mountainbiking und regelmäßigem Lauftraining hält er sich fit. „Ich sitze täglich acht Stunden am Schreibtisch", sagt er, „zum Ausgleich trainiere ich zweimal die Woche." Leider spielte eines Tages sein linkes Knie nicht mehr mit. Es tat immer öfter weh, vor allem an der Innenseite des Kniegelenks stimmte etwas nicht. Manchmal wurden die Schmerzen so schlimm, dass Robert K. beim Gehen innehalten und eine Weile stehen bleiben musste. Sport war ohne Schmerzmittel schon gar nicht mehr möglich. „Der Supergau für mich", so der leidenschaftliche Sportler, „wenn ich mich nicht auspowern kann, bin ich ungenießbar!"

Der Meniskus – die Problemzone des Knies

Kernspinaufnahmen von Robert K.s Knie zeigten eine Schädigung des inneren Seitenbands sowie des Innenmeniskus, einer von zwei sichelförmigen Knorpelscheiben im Kniegelenk, die die Gewichtsbelastung aufnehmen und gleichmäßig auf das Kniegelenk verteilen. Innen- und Außenmeniskus befinden sich zwischen dem Schienbeinkopf und dem Ende des Oberschen-

kelknochens und fungieren gleichermaßen als Stoßdämpfer, Bremsklötze, Lastenverteiler und Stabilisatoren im Kniegelenk.

„Von Meniskusschäden sind vor allem Sportler betroffen“, erklärt Robert K.s Orthopäde, „die Verletzungen entstehen meist durch eine Überbelastung des Knies, besonders riskant sind Fußball, Tennis, Skifahren, aber auch Radsport – hier aber meist unfallbedingt.“ Zu einer Schädigung des Knorpels kann es durch eine abrupte Drehung des Kniegelenks kommen. Auch ein zu schnelles Beugen oder Strecken nimmt der Meniskus übel: Der Knorpelrand kann bei diesen Bewegungen ein- oder sogar ganz abreißen. Partikel des Knorpels reizen dann die Gelenkkapsel und führen zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder zum Kniegelenkserguss.

Auch bei Robert K. ergab die Untersuchung einen Erguss sowie eine starke Überwärmung und Schwellung des Gelenks. Zudem stellte der Orthopäde eine leichte Fehlstellung des Kniegelenks fest. „Eine angeborene Fehlstellung wie zum Beispiel bei X- und O-Beinen begünstigt eine Meniskusläsion, vor allem, wenn ständige Überbeanspruchung hinzukommt!“, warnt der Facharzt.

Abrupte Bewegungen wie beim Fußball sind für das Knie besonders belastend.

Sportler sind besonders gefährdet

Das Kniegelenk ist unser größtes Gelenk. Wie ein Scharnier verbindet es den Oberschenkelknochen (Femur) und das Schienbein (Tibia). Da seine knöchernen Teile nicht perfekt ineinander greifen, halten Bänder, Sehnen, Muskeln und Knorpel das Kniegelenk zusammen und geben ihm die Stabilität, die wir beim Gehen, Stehen, Laufen, Sitzen, Springen brauchen. Das Knie muss also immense Belastungen aushalten und ist daher anfällig für Verletzungen, Verschleiß und Entzündungen. Besonders gefährdet sind Menschen, die beruflich viel knien oder hockend arbeiten, etwa Fliesenleger.

„Bei einer ständigen kniefeindlichen Körperhaltung und entsprechender Krafteinwirkung wird das Gewebe des Kniegelenks schlechter durchblutet, Abnutzungen und Schmerzen sind vorprogrammiert“, erklärt der Orthopäde. Doch auch Übergewicht und Fehlstellungen führen oft zu Beschwerden: drückende, stechende oder ziehende Schmerzen an der Kniescheibe (Patella), aber auch in der Kniekehle oder im Inneren des Kniegelenks. Die

Ich bin seit einem halben Jahr beschwerdefrei

Interview

Bei Maximillian Morsbach aus Essen, 23 Jahre alt, löste ein Unfall starke Knieprobleme aus.

? Sie hatten nach einem Unfall Probleme mit dem Knie?

! Ja, ich war 2012 mit einem Freund für acht Monate im Rahmen von Work & Travel in Kanada. Wir haben dort gejobbt und waren parallel dazu sehr viel Wandern und Mountainbiken. Eines Tages hat sich beim Klettern ein Stein gelöst und ich bin drei oder vier Meter gefallen und habe mich ziemlich verletzt. Ich konnte danach das Knie kaum bewegen und hatte nur noch 20 Prozent Bewegungsfähigkeit.

? Wie wurden Sie behandelt?

! Hauptsächlich mit Physiotherapie. Es ist auch besser geworden, aber als ich wieder zu Hause war, wollte ich Skifahren und habe starke Knieschmerzen bekommen. Ich konnte gar nicht mehr richtig in die Knie gehen und meine Oberschenkel dehnen.

? Gab es eine eindeutige Diagnose?

! Es hat drei verschiedene Diagnosen gegeben! Der erste Orthopäde meinte, dass der Meniskus beschädigt ist und hat mir zur OP geraten. Ich bin dann zu einem anderen Arzt gegangen und der war sich nicht sicher, ob die Schmerzen vom Meniskus kommen oder vom Innenband. Er hatte die Befürchtung, dass ich das Innenband bei Belastung überdehnen könnte. Ich habe dann wieder Krankengymnastik bekommen, das hat ein bisschen geholfen, aber die Schmerzen sind nicht wirklich verschwunden.

? Wie Sind Sie zur Akupunktur gekommen?

! Über einen weiteren Arzt, der dann auch durch Ultraschall die dritte Diagnose gestellt hat, nämlich dass das Innenband angerissen ist. Er hat mir geraten, mit der Physiotherapie weiterzumachen und mich zusätzlich akupunktieren zu lassen. Ich bin ungefähr neun oder zehnmal akupunktiert worden. Die Ärztin hat die Nadeln genau in die Triggerpunkte gestochen.

? Wie hat die Akupunktur gewirkt?

! Also ich muss sagen, es ist dadurch viel, viel besser geworden! Vielleicht war es auch die Kombination von Physiotherapie und Akupunktur, jedenfalls bin ich seit der Akupunkturbehandlung beschwerdefrei, also schon seit einem halben Jahr.

Die häufigsten Ursachen für Knieschmerzen

Verletzungen

- Frakturen: Durch Aufprallunfälle oder Stürze kann es zu Brüchen am Kniegelenk kommen, die meist operiert werden müssen.
- Unfallbedingte Verrenkungen oder Verdrehungstraumen gehen meist mit Bänderrissen einher und schränken die Kniefunktion extrem ein.
- Innen- oder Außenband- sowie Kreuzbandrisse sind meist von Gefäßverletzungen begleitet, die zu Blutungen ins Kniegelenk führen.
- Unfallbedingter Riss der Kniescheibensehne oder der Sehne des Oberschenkelstreckers.
- Verletzungen am Meniskus.

Überlastung

Überbelastungsbedingte Reizungen der Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bänder können zu einer Entzündung führen, etwa beim

- Patellaspitzensyndrom: Chronische, sehr schmerzhafte Erkrankung des Kniescheiben-Streckapparates am Knochen-Sehnen-Übergang der Patellaspitze – vergleichbar mit den Beschwerden beim Tennisarm.
- „Läuferknie“: Veränderung des Knorpels an der Unterseite der Kniescheibe, vor allem bei jungen und sportlich aktiven Menschen mit Schmerzen an der Vorderseite des Knies und der Kniescheibe, häufig durch eine Überlastung, Bänderschwäche oder Fehlstellung ausgelöst.
- Plica-Syndrom: Verdickungen und Falten (Plica) der Gelenkhaut aufgrund von Entzündungen führen zu Schwellungen und schmerzhaften Einklemmungen im Gelenk bis hin zu Knorpelschäden.

Entzündungen

- Schleimbeutelentzündung (Bursitis): Die Schleimbeutel liegen seitlich, auf oder unterhalb der Kniescheibe. Bei Brüchen, Druckbelastung oder durch Unfälle können sie sich entzünden.
- Baker-Zyste: Eine mit Flüssigkeit gefüllte Aussackung in der Kniekehle, oft bei rheumatoider Arthritis und chronischen Meniskusschäden. Durch eine Entzündung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit gebildet, der Gelenkinnendruck steigt, eine mit Flüssigkeit gefüllte Zyste entsteht.
- Rheumatoide Arthritis: Autoimmunerkrankung, die mit Schwellungen der Kniegelenke, Morgensteifigkeit und bewegungsabhängigen Schmerzen einhergeht.
- Infektionen durch Viren (Röteln, Hepatitis, HIV oder Mumps) oder Bakterien (Staphylokokken, Streptokokken oder Borrelien).

Gelenkverschleiss

- Abnutzungserscheinungen im Knie (Gonarthrose): Der Knorpel im Kniegelenk kann dabei völlig zerstört werden, oft infolge von Verletzungen. Bei fortgeschrittener Arthrose kann das Gelenk nicht mehr schmerzfrei bewegt werden und versteift.

Schmerzen können bis in die Wade oder den Oberschenkel ausstrahlen und so stark werden, dass es unmöglich wird zu gehen. „Zu Kniebeschwerden kommt es bevorzugt beim Sport, beim Treppensteigen, Laufen oder Bergabgehen“, so der Orthopäde. „Bei jüngeren Menschen steckt hinter den Schmerzen meist eine Verletzung oder schlicht Überbeanspruchung, bei Älteren liegt oft Gelenkverschleiß zugrunde.“

Knieprobleme sind oft Qi-Probleme

Neben überlastungsbedingten Reizungen oder Verletzungen wie Brüchen, Verrenkungen oder Bänderrissen können auch eine Reihe anderer Ursachen zu Knieschmerzen führen. So sind oft rheumatische oder verschleißbedingte Entzündungen des Gelenks Auslöser der Beschwerden. Auch bakterielle Infektionen oder durch Überbeanspruchung hervorgerufene Entzündungen der Schleimbeutel oder Sehnen wie etwa beim Patellaspitzensyndrom oder „Springerknie“, sind äußerst schmerzhaft, ebenso Gelenksentzündungen bei Gicht.

Bei akuten oder chronisch auftretenden Knieschmerzen ist die Diagnosestellung und Behandlung durch einen Arzt unerlässlich. So muss etwa eine Gelenksvereiterung schnell behandelt werden, da die Infektion sich zur Blutvergiftung ausweiten kann. Bei Kniebeschwerden nach Unfällen wiederum kann ein chirurgischer Eingriff erforderlich sein. Knieschmerzen behandelt die Schulmedizin in erster Linie durch krankengymnastische Maßnahmen wie Gymnastik oder Kälte- und Wärmetherapie, Gelenkinjektionen sowie NSAR, nichtsteroidale Antiphlogistika, also entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente.

Als hervorragend wirksam und der konventionellen Therapie teils überlegen, hat sich überdies die Akupunktur erwiesen. Dies belegen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen wie die große GERAC-Studie der Krankenkassen. Deren Ergebnisse waren so positiv, dass Akupunktur bei Kniebeschwerden seither von den Krankenkassen bezahlt wird.

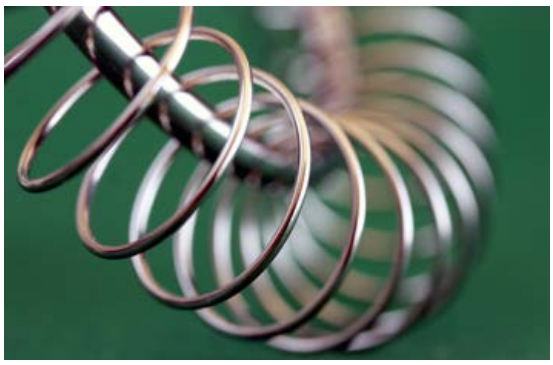
Auch Robert K. ist dank Akupunktur „wieder ganz der Alte“: Sein Orthopäde, der auch in Chinesischer Medizin ausgebildet ist, stellte bei ihm feuchte Hitze und einen Stau der Lebensenergie Qi im Gelenk-, Muskel- und Sehnenbereich fest. Er nadelte seinen Patienten zweimal wöchentlich an Punkten des Ohrs, der Hände und Füße, auch am Knie selbst setzte er einige Nadeln. „Ich war verblüfft“, erinnert sich Robert K., „die Beschwerden lösten sich zusehends in Luft auf!“ Seither geht der Sportbegeisterte zudem sorgsamer mit seinen Kniegelenken um, vor allem einseitige Bewegungsabläufe vermeidet er jetzt.

Serie Wandlungsphase: Metall

Loslassen und neu beginnen

Sie ist der Schlüssel zur Chinesischen Medizin und Weltanschauung zugleich: *Wu Xing*, die Theorie der Wandlungsphasen. Anhand der Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall erklärt sie uns das Universum. Jedes Phänomen hat im System der Elemente seinen Platz, auch der Mensch. Im Mittelpunkt steht die allgegenwärtige Lebensenergie Qi. Das Element Metall symbolisiert den Herbst, Abschied und Trennung.

Alles fließt – der altgriechische Aphorismus hatte auch im alten China Bestand. Denn nichts anderes, als dass sich alles Sein wie ein Fluss in steter Bewegung befindet, besagt auch das Konzept der Wandlungsphasen. Sie repräsentieren das Weltprinzip ewiger Veränderung und beschreiben die Zyklen der Lebensenergie Qi. Jedes der fünf Qi-Stadien, jedes Element steht dabei für bestimmte Aspekte des Seins, die in ihrem Zusammenspiel Natur und Kosmos prägen: Gefühle, Gerüche, Farben, Krankheiten, Organe. Besonders anschaulich wird die Elemente-Lehre am Beispiel der Jahreszeiten. Eine blühende Sommerwiese, ein verschneiter See oder ein herbstlich bunter Laubwald zeigen uns verschiedene Gesichter des Qi – die Elemente-Lehre erklärt nicht die materielle Beschaffenheit der Dinge, sondern deren energetische Qualität. Das Qi ist der Urstoff des Universums und die Elemente symbolisieren dessen Erscheinungsformen. Sie bringen einander hervor und gehen ineinander über, nähren und kontrollieren sich: Wasser löscht Feuer, Feuer lässt Metall schmelzen, Metall schneidet Holz, Holz bedeckt und verwurzelt die Erde, Erde nimmt Wasser auf...



Dem Element Metall ist als Organ die Lunge und die Nase als Sinnesorgan zugeordnet.

Der Metall-Typ ist feinfühlig

Dem Element Metall ist als Organ die Lunge zugeordnet. Sie steuert durch die Atmung den Austausch zwischen Innen und Außen. Zum Funktionskreis Lunge gehört als weitere Schnittstelle zwischen innen und außen auch die Haut. Sie ist das Kontaktorgan zur Umwelt und reagiert bei Störungen mit typischen Erkrankungen wie Akne, Neurodermitis oder Ekzemen. Auch die Nase wird als Sinnesorgan dem Element Metall zugeordnet, bei Störungen kann es somit zu Heuschnupfen, Sinusitis oder Geruchsstörungen kommen.

Die Wandlungsphase Metall steht für Rhythmus, Abgrenzung und Spiritualität. Im seelischen Bereich äußert sich eine Störung als Trauer, Resignationsgefühl oder in der Schwierigkeit zu spüren, was einem persönlich gut tut oder nicht. Mit der Atmung kann der Mensch täglich sein Qi auffüllen, jedoch nur, wenn er sich auch Zeit zum Luftholen nimmt. So geht es im eigenen Herbst des Lebens ja häufig auch darum, was das Leben noch bereit hält und wie ich die Jahre beruflich und familiär weiter gestalte.

Abschied, Verlust, Trennung – zu diesen Hauptaspekten des Metall-Elements gehört natürlich als Jahreszeit der Herbst, wenn sich die Pracht der Natur verabschiedet, um sich im Verborgenen auf einen neuen Anfang vorzubereiten. ■

Wandlungsphase Metall – Philosophen willkommen!

Jeder Wandlungsphase sind bestimmte körperliche und geistig-seelische Aspekte zugeordnet. Das Element Metall steht für Reifung und Konzentration auf das Wesentliche, für die Fähigkeit loszulassen und für analytisches Denken – Philosophen sind hier in ihrem Element!

Außerdem gelten folgende Entsprechungen:

Jahreszeit	Herbst
Klima	Trockenheit
Lebensalter	beginnendes Alter
Tageszeit	früher Abend
Farbe	weiß (Trauerfarbe in China)
Geschmack	scharf
Nahrung	Lauch, Sellerie, Radieschen, Langkornreis, Erdnüsse
Gefühle	Trauer
Organe	Lunge, Haut, Dickdarm, Sinnesorgan Nase

Der ständige Gang zur Toilette bei einer Blasenentzündung ist belastend und häufig auch schmerzhaft.

Harnwegsinfekte
Brennende Probleme

Es zwickt und brennt beim Wasserlassen, der Unterleib schmerzt, man spürt einen ständigen Harndrang – ein Harnwegsinfekt kann zermürbend sein. Meist haben Frauen damit zu kämpfen, rund 20 Prozent machen ein- oder mehrmals im Jahr eine Blasenentzündung durch. Nicht selten wird der Infekt chronisch. Bei der Therapie spielt auch die Akupunktur eine Rolle.

Die junge Frau in der Apotheke ist besorgt. Sie braucht „was gegen Blasenentzündungen, möglichst ein natürliches Mittel". Die Kundin hat Glück, bei Katja P., Apothekerin in Bonn, ist sie an der richtigen Adresse. Was dieses Thema angeht, kann die 55-Jährige mitreden. Zwei Jahre lang hatte sie sich mit dem Leiden herumgeschlagen, das meist Frauen betrifft: „Beim Wasserlassen hat es höllisch weh getan und ich hatte ständig das Gefühl, ich muss auf's Klo. Aber dann kamen nur ein paar Topfen", resümiert Katja P.

Hört man ihre Geschichte, könnte man glauben, die Pharmazeutin habe zwei Jahre lang nichts gegen ihre Beschwerden getan, doch im Gegenteil. Insgesamt sechsmal wurde sie mit Antibiotika behandelt, leider halfen die stets nur vorübergehend. Erst als Katja P. einen Arzt aufsuchte, der auch mit Naturheilverfahren und Chinesischer Medizin arbeitet, wurde sie ihre Beschwerden los. „Antibiotika tragen bei Blasenentzündung zum Teufelskreis wiederholter Infekte bei", sagt der Arzt, „denn sie schwächen die Abwehr und machen es den Erregern leicht, sich zu vermehren!"

Die beste Vorbeugung: ein starkes Immunsystem

Bei einer Blasenentzündung, medizinisch Zystitis, ist die Schleimhaut der Harnblase meist bakteriell entzündet. Ein akuter Infekt der unteren Harnwege (Blase, Harnröhre) ist in der Regel unkompliziert. Trotzdem kann die Infektion in die oberen Harnwege (Harnleiter, Nieren) aufsteigen und zu gefährlichen Komplikationen wie einer Nierenbeckenentzündung führen.

Auslöser eines Harnwegsinfekts sind meist Enterobakterien aus der körpereigenen Darmflora. Die Keime wandern von der Öffnung der Harnröhre bis zur Blase – bei Frauen kein langer Weg, denn die weibliche Harnröhre ist, anders als die männliche, relativ kurz und liegt zudem nahe beim Darmausgang.

Auch eine Schwangerschaft oder Eingriffe wie ein Blasenkatheter begünstigen Harnwegsinfekte. Der wichtigste Risikofaktor ist jedoch ein schwaches Immunsystem. Katja P. half die Chinesische Medizin: Zwei Monate Akupunktur und eine Kräuterarznei stärkten ihr Qi und leiteten Kälte aus – seither lässt die Blasenentzündung auf sich warten. ■

Vorbeugen und Behandeln: Was kann ich bei Blasenentzündung tun?

Ein natürlicher Schutz vor krankmachenden Keimen ist, die Blase regelmäßig zu entleeren. Bakterien werden so mit dem Urin ausgespült. Viel trinken ist deshalb unverzichtbar! Hilfreich sind außerdem folgende Maßnahmen:

- Den Unterkörper immer warm halten.
- Nach dem Schwimmen gleich die nasse Badekleidung wechseln.
- Beim ersten Anzeichen sofort ein heißes Bad nehmen.
- Die Füße warm halten – kalte Füße verschlechtern die Durchblutung der Blasenschleimhaut.
- Dreimal täglich ein Sitzbad mit warmen Wasser und Teebaumöl oder Kamille machen.
- Die Blase bei Harndrang sofort entleeren, den Gang zur Toilette nicht „verkneifen".
- Auf Kaffee und schwarzen Tee verzichten, beide reizen die Harnwege.
- Beckenbodengymnastik fördert die Durchblutung des Unterleibs.
- Im Intimbereich keine parfümierten Hygieneartikel verwenden – übertriebene Intimhygiene schwächt die Abwehr der Harnwege.
- Täglich einen Viertelliter Cranberry-Saft trinken.
- Dreimal täglich Tee aus Bärentraubenblättern, Gänseblümchen, Salbei oder Löwenzahn trinken.

Mehr Infos zur Kostenerstattung der Krankenkassen bei Akupunktur?
www.daegfa.de/PatientenPortal

Visionen im heissen Sand

Ein See mitten in der Wüste? Eine riesige Pfütze auf heißem Asphalt? Natürlich nicht. Beim Näherkommen lösen sich die Bilder in Luft auf – das glitzernde Nass ist nur eine Fata Morgana. Bloße Einbildung ist dies aber nicht, sondern eine real existierende Spiegelung. Sie entsteht, wenn heiße und kalte Luftschichten übereinander liegen, denn das führt zu einer Brechung des Lichts. An einem heißen Sommertag etwa scheint die Sonne stundenlang auf den Asphalt, die Luftschicht darüber heizt sich auf. Weiter oben dagegen ist die Luft kühler – die Voraussetzung für das Entstehen einer Fata Morgana.

Der Grund: Die heiße Luft hat eine geringe Dichte, da sich ihre Moleküle infolge der Wärme ausdehnen und die Luft so an Dichte verliert. Die kalte Luft mit ihren trägen Molekülen dagegen hat eine höhere Dichte. Da die kalte Luft dadurch das Licht abbremst, verbiegen sich die Sonnenstrahlen, wenn sie auf die wechselwarme Luft treffen. Die Grenzlinie zwischen warmer und kalter Luft wird somit zu einer Art Spiegel. Und darin nehmen wir nun etwas wahr, das sich in Wirklichkeit gar nicht hier befindet: Die Asphaltpfütze, der Wüstensee sind nichts als Spiegelbilder des blauen Himmels – reine Physik also, von Einbildung keine Spur.

Die Oberfläche sieht aus wie Wasser, doch es handelt sich nur um eine Luftspiegelung.

Ananas für gute Laune

Sie ist die exotische Frucht überhaupt, süß, saftig und sehr lecker: die Ananas. Christoph Kolumbus brachte sie aus Guadelope mit, seither bereichert sie unseren Speiseplan mit ihrer Fülle an Vitamin A, B, C und Mineralien sowie dem stimmungsaufhellenden Tryptophan.

Das Highlight ist jedoch ihr Enzym Bromelain: Es wirkt entzündungshemmend und regt Verdauung und Stoffwechsel an. Auch die chinesische Diätetik schreibt der Ananas Heilkraft zu. Danach leitet sie Hitze und Feuchtigkeit aus und nährt unsere Lebensenergie Qi.

Linsen-Weizen-Ananas-Curry

Rezept für 4 Portionen

75 g Weizen
600 ml Wasser
150 g rote Linsen
Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 TL mildes Currypulver
2 kleine Zwiebeln
1 EL Butter
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
75 g Mandeln
300 g frische Ananas

Die Weizenkörner über Nacht im Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag 30 min im Einweichwasser kochen, die gewaschenen Linsen dazugeben und weitere 20 min köcheln. Wenn die Weizenkörner anfangen zu platzen, mit Meersalz, Pfeffer und Curry würzen und ausquellen lassen.
Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, in Butter und Olivenöl glasig dünsten. Die Linsen-Weizen-Mischung dazugeben und anschwitzen. Die Mandeln ohne Fett leicht rösten. Die geschälte Ananas würfeln und mit den Mandeln zum Gericht geben.

Impressum

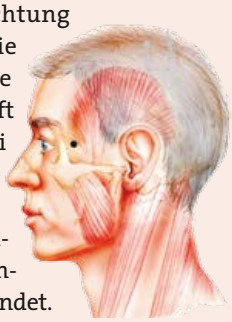
Akupunktur*magazin*
Hier informiert Sie Ihre Praxis

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

Kopfschmerz sanft wegmassieren

Der Punkt Tai Yang befindet sich in dem meist tastbaren Grübchen, das von der Mitte einer gedachten Linie zwischen Augenbrauenende und Augenwinkel etwa einen Zentimeter in Richtung Ohr liegt. Die sanfte Massage des Punkts hilft besonders bei Kopfschmerzen – sofern man den Fingerdruck als angenehm empfindet. Akupressur von Tai Yang vertreibt außerdem Wind und Hitze. Dies sind klassische Krankheitsauslöser in der Chinesischen Medizin bei Schwellungen, Rötungen und anderen Funktionsstörungen der Augen.