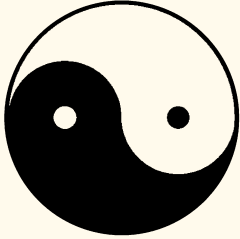


Akupunktur magazin

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!



Harmonie für Körper & Seele

- **Zöliakie**
Wenn Brot zum Problem wird
- **Serie: Grundlagen der Akupunktur**
Gesund durch kleine Nadelstiche
- **Bettnässen**
Worüber Kinder nicht gern sprechen

TAI CHI WILL WEILE HABEN

Die chinesische Heilgymnastik Tai Chi entfaltet ihre positive Wirkung auf die Gesundheit am besten, wenn sie über einen längeren Zeitraum praktiziert wird. Das fanden Forscher in einer Studie mit 105 älteren Frauen heraus. Diese wurden in drei Gruppen eingeteilt und mussten sich zu Studienzwecken über vier Monate täglich 40 Minuten lang körperlich betätigen: Eine Gruppe tanzte regelmäßig, die zweite verbrachte

das Training mit schnellem Gehen und die dritte übte täglich Tai Chi.

Nach zwölf Wochen schien es, als profitierten die Tänzerinnen und Geherinnen mehr als die Tai-Chi-Frauen – bei ihnen hatten sich viele gesundheitliche Verbesserungen eingestellt. Doch nach einem Jahr drehte sich das Ergebnis zugunsten der Tai-Chi-Frauen: Ihr Allgemeinzustand war jetzt deutlich besser als der der Tänzerinnen und Geherinnen.

GEISTIG SCHNELLER FIT NACH SCHLAGANFALL

Chinesische Forscher haben insgesamt 21 Studien ausgewertet, die den Nutzen von Akupunktur bei der Rehabilitation nach einem Schlaganfall untersuchten. Das Hauptinteresse der Forscher galt dabei der Frage, ob Akupunktur die häufig beeinträchtigten kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflusst – also das Erinnern, die Aufmerksamkeit und Konzentration, die Lernfähigkeit oder Orientierung.

Insgesamt wurden die Daten von 1421 Schlaganfallpatienten ausgewertet. Im Ergebnis zeigte sich, dass die chinesische Nadeltherapie allen üblichen medikamentösen Therapien überlegen ist: Nach drei bis vier Wochen Behandlung waren die kognitiven Fähigkeiten der akupunktierten Patienten eindeutig besser als jene der konventionell behandelten Studienteilnehmer.

LINDERUNG BEI ARTHROSE

Gelenkverschleiß ist oft anlage- oder altersbedingt. Eine Arthrose kann jedoch auch durch eine dauernde Über- oder Fehlbelastung des Gelenks, Verletzungen oder Entzündungen entstehen. Bislang wird meist symptomatisch behandelt.

Forscher der University of Manitoba in Kanada werteten nun zwölf Studien mit 1763 Patienten aus, die den Nutzen von Akupunktur bei Gelenkarthrosen mit dem üblicher Therapien verglichen. Die Akupunktur musste den Vergleich nicht scheuen: Hinsichtlich der Kriterien Schmerzintensität, Beweglichkeit und Lebensqualität lag Ihre Wirkung deutlich vor entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten – sofern die Patienten über mindestens vier Wochen genadelt wurden.

	Seite
Aus der Forschung	2
Zöliakie	3
Wenn Brot zum Problem wird	
Serie: Grundlagen der Akupunktur	6
Gesund durch kleine Nadelstiche	
Bettnäsen	7
Worüber Kinder nicht gern sprechen	
Die letzte Seite	8

Fotos: Gina Sanders/Can Stock (Titel), Angelika Volmer/Thomas Straub (2), angieconscious/pixelio (3), Techniker Krankenkasse (4,7), DAK, Josef Johann Obiltschnig/pixelio, edition-wasser (8)

QI-GONG-ÜBUNG: DEN WILDEN AFFEN ZÄHMEN

Diese Übung harmonisiert einen unruhigen Geist – symbolisiert im Bild eines ruhelos hin und her laufenden Affen. Zähmen Sie ihn durch die Verbindung Ihrer Bewegungen und Ihrer Atmung. Die Übung startet mit den Händen vor dem Dantien, dem Energiefeld unterhalb des Bauchnabels.



1. Die Hände übereinander halten. Die linke Handfläche zeigt nach oben, die rechte nach unten.



2. Beim Einatmen die rechte Hand leicht nach unten drücken. Die linke Hand langsam nach oben über den Kopf führen.



3. Über dem Kopf die Handfläche nach oben drehen und sich dabei leicht strecken.



4. Mit dem Ausatmen die linke Hand in einem Bogen nach unten führen, die Handfläche zeigt nach außen. Die Aufmerksamkeit auf das Dantien richten und die linke Hand über die rechte schieben.



5. Die rechte Handfläche zeigt jetzt nach oben. Nun wieder einatmen und die Übung zur anderen Seite hin erneut beginnen.

In unserem nächsten Heft finden Sie die Übung: Das goldene Rad drehen.
Aus: Angelika Volmer: Die sieben Schätze des Inneren Qi. Zu beziehen über www.japanischemedizin.de.

Zöliakie und Lebensmittelunverträglichkeit

Wenn Brot zum Problem wird

Getreide wie Weizen, Roggen oder Gerste enthalten das Klebereiweiß Gluten. Der Stoff ist für Gesunde harmlos, doch bei manchen Menschen wehrt sich die Körperabwehr irrtümlich dagegen. Die Zöliakie, wie Mediziner die Autoimmunerkrankung nennen, geht mit Mangelernährung, Blutarmut, Durchfällen und anderen Komplikationen einher und kann nur durch eine lebenslange glutenfreie Ernährung behandelt werden.



Ich hatte keine Ahnung, wie schön das Leben sein kann“, beteuert Birgit Z. Der strahlende Blick der Fotografin aus Berlin lässt keine Zweifel daran, dass sie das wirklich ernst meint. „Ich bin ein vollkommen neuer Mensch, seit ich mich glutenfrei ernähre“, bekräftigt die 26-Jährige, „Brot, Bier, Kuchen – das alles gibt es für mich jetzt allerdings nicht mehr in der Form wie früher.“

Seit ihrer frühen Kindheit hatte Birgit Z. unter unerklärlichen Bauchkrämpfen und Durchfall gelitten, hinzu kamen chronische Müdigkeit und auffallend häufig Infekte. „Ich war immer schlapp und antriebslos, dünn wie ein Strich und habe ständig gekränkelt. Heute bin ich sportbegeistert und viel aktiver als früher“, sagt Birgit Z.

Zöliakie bleibt oft unerkannt

Ihre Geschichte ist wie aus dem Lehrbuch und kein Einzelfall: Bis vor einigen Jahren ging man davon aus, dass etwa einer von 1.000 Menschen in Deutschland

von Zöliakie betroffen ist. Neure Untersuchungen zeigen aber, dass die Häufigkeit tatsächlich etwa zwischen 1:270 und 1:500 liegt. Allerdings liegt nur bei zehn bis 20 Prozent der Betroffenen das Vollbild der Zöliakie vor. Die anderen Erkrankten haben untypische oder keine Symptome und wissen daher oft gar nichts von ihrer Krankheit.

Der Körper bekämpft das an sich harmlose Gluten

Hinter der im Verborgenen, „irgendwo im Darm“ wurzelnden Erkrankung mit dem Namen Zöliakie, die auch „einheimische Sprue“ genannt wird, steckt eine Überreaktion des Immunsystems gegen Gluten, das im Getreidekorn enthaltene Klebereiweiß – ihm verdanken wir, dass aus Mehl und Wasser ein zäher, klebriger Teig wird. Für Gesunde ist der Stoff allerdings vollkommen harmlos.

„Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der primär erbliche, aber auch andere, teils noch unbekannte Faktoren eine

Rolle spielen“, klärt der Hausarzt Birgit Z. auf. Aufgrund eines „Irrtums“ greifen spezielle Antikörper den eigentlich harmlosen Eiweißstoff an, als handle es sich um einen gefährlichen Krankheitserreger. Fatal an der sinnlosen Immunattacke ist aber vor allem, dass sie sich nicht nur gegen das Gluten, sondern auch gegen die Schleimhaut des Dünndarms richtet, deren Gewebe dadurch immer mehr geschädigt wird.

„Unbehandelt können diese entzündlichen Veränderungen so weit gehen“, erläutert der Arzt, „dass sich die Darmzotten völlig zurückbilden und die in der Nahrung enthaltenen Stoffe nur noch schlecht aufgenommen werden, was man schließlich als Malabsorption bezeichnet.“

Durchfall, Völlegefühl, Blähbauch sind typische Symptome

Diese ungenügende Verwertung von Fett, Vitaminen, Mineralien, Eiweiß und anderen Nährstoffen bleibt nicht folgenlos: Mit der Zeit kommt es zu Mangelerscheinungen wie eingeschränkter körper-

licher Leistungsfähigkeit, Blässe oder Gewichtsverlust – Birgit Z. etwa wog nur 43 Kilo bei einer Größe von 1,60 Metern.

Eisenmangel kann ein Zeichen sein

Beschwerden verursachen auch die entzündlichen Prozesse in der Darmschleimhaut. In erster Linie kommt es zu Durchfällen, Völlegefühl, Blähbauch und fetthaltigem Stuhl. Allerdings äußert sich Zöliakie individuell oft sehr unterschiedlich. Am dramatischsten sind die Leitsymptome bei Kleinkindern: Neben den genannten Beschwerden stehen hier Erbrechen, Weinerlichkeit,

Appetitlosigkeit und Wachstumsstörungen im Vordergrund. Oft fallen Zöliakie-Kinder zudem durch dünne Arme und Beine und einen stark aufgetriebenen Bauch auf.

Bei Erwachsenen dagegen ist das Bild oft weitaus weniger ausgeprägt. „Viele Menschen mit Zöliakie haben kaum oder gar keine Symptome“, so der Arzt. „Oft ist ein ungeklärter Eisenmangel das einzige Anzeichen.“ Allerdings kann sich die Erkrankung auch hinter Knochenschmerzen und Osteoporose, Migräne, Zyklusstörungen oder sogar Depressionen verbergen. Besteht eine Zöliakie über lange Zeit, kommt es aufgrund der geschädigten Darm-

schleimhaut meist auch zu einer Laktoseintoleranz, einer Unverträglichkeit gegen Milchzucker. Im Rahmen der Zöliakie-Diagnose sollte dies daher stets mit abgeklärt werden. Je länger die Zöliakie unbehandelt bleibt, desto höher ist für die Betroffenen das Risiko, dass auch noch andere Autoimmunerkrankungen entstehen, insbesondere Diabetes Typ I, rheumatoide Arthritis oder Neurodermitis.

Ein Antikörpertest bringt Gewissheit

Doch nicht immer steckt tatsächlich eine Zöliakie hinter den Beschwerden. „Wir unterschei-



Ich bin wieder die Alte und so fit wie früher

Interview

Irene Kälber, 38 Jahre, musste aufgrund einer Lebensmittelunverträglichkeit für einige Wochen auf bestimmte Speisen verzichten.

? Sie haben einige Zeit unter einer Lebensmittelunverträglichkeit gelitten. Wie hat sich das bei Ihnen bemerkbar gemacht?

! Also, ungefähr vier Monate lang war meine Verdauung total durcheinander. Ich habe ganz oft Durchfall und Bauchweh gehabt und trotzdem vier Kilo zugenommen, obwohl ich nicht mehr gegessen habe als sonst. Und dann war ich auch noch ständig schlapp und zu nichts zu gebrauchen. Das kenne ich gar nicht von mir! Bevor das alles angefangen hat, waren übrigens meine Kinder krank und ich habe mich bei ihnen angesteckt. Der Kinderarzt hat damals eine Virusinfektion festge-

stellt, und zwar Rota-Viren. Na ja und von da an bin ich nicht mehr so richtig auf die Beine gekommen, obwohl die Virusinfektion längst vorbei war.

? Wie haben Sie herausgefunden, dass die Beschwerden durch bestimmte Lebensmittel ausgelöst wurden?

! Irgendwann wollte ich meinen schlechten Zustand nicht mehr akzeptieren. Eine Bekannte hat mir dann einen Arzt empfohlen, der auch Chinesische Medizin anwendet, zu dem bin ich gegangen. Das war genau die richtige Entscheidung. Dem Arzt war sofort klar, woher meine Beschwerden kommen und er hat eine

chinesische Diagnose gestellt: Schwäche der Energien von Milz und Magen. Er hat mir erklärt, dass nach Magen-Darm-Infekten die Darmflora oft gestört ist und man dann möglicherweise vorübergehend bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt. Zum Beispiel Milch, Fruchtzucker oder Weizen. Ich habe von ihm ein Mittel zum Aufbau der Darmflora bekommen und eine Woche lang konsequent nichts gegessen, wo Weizen drin ist, habe Milch, Joghurt und Sahne, aber auch Südfrüchte weggelassen. Also, das war gar nicht so leicht, aber mir ist es gleich viel besser gegangen. Kein Durchfall mehr, keine Bauchkrämpfe.

? Und wie ging es dann weiter?

! Wie der Arzt gesagt hat, schon nach ein paar Tagen war meine Verdauung wieder normal, das Gluckern im Bauch nach jeder Mahlzeit war weg. Zusätzlich zu dem vorübergehenden Verzicht auf diese Lebensmittel habe ich ja auch vier Wochen lang Akupunktur bekommen und eben das sogenannte Symbiose-Präparat für den Darm genommen. Nach einem Monat war alles wie vorher. Auch mein Gewicht ist wieder wie früher. Ich bin wirklich froh, dass ich wieder die Alte bin und so fit wie gewohnt. Und dass ich jetzt wieder alles problemlos essen kann.



BEI ZÖLIAKIE AUSDRÜCKLICH ERLAUBT

Die folgenden Getreidesorten und Körnerfrüchte sind glutenfrei.

- Reis, Wildreis
- Hirse
- Buchweizen
- Amaranth
- Quinoa
- Mais

Achten Sie auf alle Fälle darauf, dass das Getreide nie in derselben Mühle gemahlen wird wie glutenthaltiges Getreide.

Von Natur aus glutenfrei und daher unbedenklich sind alle Obst und Gemüsesorten, Kartoffeln, Salate, Eier, Milch und Milchprodukte wie Naturjogurt, Buttermilch, Quark, Butter und Naturkäse. Außerdem sind Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte erlaubt sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Tofu. Reine Fruchtsäfte, Wein oder Sekt enthalten ebenfalls kein Gluten.

Die Konservierung der Produkte wie Pasteurisieren von Milch, Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder Trocknen von Kräutern beeinflusst den Glutengehalt nicht.



DIESE LEBENSMITTEL SIND BEI ZÖLIAKIE TABU

Wurde die Diagnose Zöliakie gestellt, erfordert dies eine lebenslange glutenfreie Ernährung. Gluten ist vor allem in den folgenden Getreidesorten enthalten:

- Weizen
- Dinkel
- Roggen
- Hafer
- Gerste
- Grünkern
- alte Weizensorten wie Einkorn, Emmer und Kamut

Lebensmittel und Produkte, die aus diesen Getreiden hergestellt wurden, wie Mehl, Grieß, Graupen, Flocken (Müsli), Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Knödel, aber auch Bier oder Malzbier und mehr müssen im Rahmen der Diät komplett vom Speiseplan gestrichen werden.

Ausführliche Ernährungstipps wie auch Rezepte für glutenfreies Kochen erhalten Sie unter anderem über die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. unter www.dzgo-online.de.

den die echte Zöliakie und eine Lebensmittelunverträglichkeit“, erklärt der Arzt. Eine „echte“ Zöliakie liegt nur dann vor, wenn im Blut auch Antikörper gegen das Enzym Transglutaminase nachweisbar sind und die Untersuchung von Gewebeproben der Darmschleimhaut im Rahmen einer Darmspiegelung typische Auffälligkeiten ergibt. Diese Kriterien liegen bei einer vorübergehenden Unverträglichkeit gegen bestimmte Lebensmittel oder ein Getreide – häufig gegen Weizen – nicht vor, obwohl deren Beschwerden jenen der Zöliakie ähneln.

Lebensmittelunverträglichkeiten sind meist nur vorübergehend

„Eine vorübergehende Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel kann jeder von uns mal haben“, erklärt der Arzt, „das vergeht aber in der Regel wieder.“ Häufig treten etwa eine Milchunverträglichkeit oder eine Fructoseintoleranz auf, also die Unverträglichkeit von Fruchtzucker.

Auch unter einer vorübergehenden Glutenunverträglichkeit leiden bis zu sieben Prozent der Bevölkerung – die Betroffenen klagen dann etwa über Bauchschmerzen, nachdem sie beispielsweise Roggenbrot gegessen haben, das sie bisher stets gut vertragen haben. Ursache können vorrausgegangene Magen-Darm-Infekte oder eine Dysbiose, also eine gestörte Darmflora sein. Unverträglichkeiten wie diese sind in den meisten Fällen gut in den Griff zu bekommen, wenn kritische Lebensmittel wie Teigwaren oder Brot über einige Wochen strikt gemieden werden.

„Echte“ Zöliakie-Patienten dagegen müssen lebenslang eine strikte Diät befolgen, die zu 100 Prozent frei von glutenthaltigen Lebensmitteln ist. Bei den meisten Betroffenen bessern sich die

Beschwerden dadurch schon binnen kurzer Zeit. Auch die Veränderungen an der Darmschleimhaut bilden sich in der Regel schnell zurück. Zudem sinkt das Risiko für weitere Komplikationen allmählich auf Normalniveau.

Eine Ernährungsberatung hilft weiter

Doch es ist alles andere als einfach, sich absolut glutenfrei zu ernähren. Eine fundierte Ernährungsberatung ist deshalb unverzichtbar. Denn erstens ist oft nicht erkennbar, dass das Essen Gluten enthält. Überdies kann es zu einer Mangelernährung kommen, wenn man die fehlenden Produkte nicht angemessen ersetzt. Birgit Z. blieb diese Erfahrung nicht erspart: Sie verbannte alle auf Getreide basierenden Lebensmittel aus ihrem Speiseplan und aß fast nur noch Milchprodukte, Obst und Rohkost. „Schließlich habe ich gar nicht gewusst, wie man glutenfrei kocht“, erinnert sich die Berlinerin.

Ihre Darmbeschwerden wurde Birgit Z. so schnell los, doch Müdigkeit und Infektanfälligkeit blieben. Erst eine Blutanalyse zeigte den Grund: Infolge der einseitigen Ernährung litt Birgit Z. nun unter Eisenmangel.

Eine Ärztin, die seit vielen Jahren auch mit Methoden der Chinesischen Medizin arbeitet, verordnete Birgit Z. neben einem Eisenpräparat und Maßnahmen zum Aufbau einer normalen Darmflora auch chinesische Kräuter und eine Diät gemäß der chinesischen Ernährungslehre: Weniger Rohkost und mehr warme, regelmäßige Mahlzeiten. Dies stärkte besonders das Milz-Qi der jungen Frau – also die Energien der Milz, die aus chinesischer Sicht bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit geschwächt sind. ■

Serie: Grundlagen Akupunktur

Gesund durch kleine Nadelstiche

Seit drei Jahrtausenden wird die Akupunktur in China erfolgreich angewandt, seit den 1950er Jahren ist sie auch im Westen bekannt. Heute setzt die Schulmedizin bei zahlreichen Beschwerden auf die sanfte Heilkraft der alten Methode und kombiniert sie wirksam mit herkömmlichen Therapien – ob Migräne, Allergien oder Schlafstörungen. Im Mittelpunkt steht dabei immer die im Körper fließende Lebensenergie Qi, die mit Akupunktur ins Gleichgewicht kommt.

Weltweit erforschen Wissenschaftler, weshalb es mit den zarten Akupunkturnadeln gelingt, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken oder sogar bei Lähmungen zu helfen. Die Wirkmechanismen sind ungeklärt, bewiesen ist aber, dass der Nadelreiz im Gehirn zur Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Schmerzhemmern, sowie von Glückshormonen wie etwa des stimmungsaufhellenden Serotonin führt.

Die chinesische Lehre erklärt die Wirkung der Akupunktur freilich auf ganz andere Weise. Ihr Menschenbild unterscheidet sich stark von unserem naturwissenschaftlich geprägten: Für die westliche Medizin ist Gesundheit messbar, sie spiegelt sich im Cholesterinwert, im Blutdruck, im EKG und vielem mehr. Aus Sicht der Chinesischen Medizin bestimmt ausschließlich das auf den Meridianen fließende Qi, ob wir gesund oder

krank sind. Fließt die Lebensenergie gleichmäßig, fühlen wir uns wohl. Krankheit und Schmerz dagegen sind immer Ausdruck von Disharmonien oder Blockaden im Energiefluss, die durch äußere oder innere Faktoren wie Kälte, Wärme oder falsche Ernährung, aber auch psychische Faktoren hervorgerufen werden können.

Die Selbstheilung anregen

Eines der Ziele der Akupunktur wie auch aller anderen Methoden der Chinesischen Medizin ist es, krankmachende Qi-Störungen aufzuheben: Dazu werden die Akupunkturpunkte – insgesamt sind es weit über 300 – mit feinsten Nadeln punktiert und der Patient ruht dann ungefähr 20 bis 30 Minuten lang.

Jeder Akupunkturpunkt steht in Verbindung mit einem bestimmten Organ und hat somit eine genau bestimmte Wirkung. Der Akupunkteur sticht deshalb nur die Punkte an Körper, Händen oder am Ohr, die zum Beschwerdebild passen – der Arzt nennt das Disharmoniemuster. Das erkrankte Organ wird also nicht direkt behandelt, sondern über Außenstellen auf der Haut, die Akupunkturpunkte. Deren

AKUPUNKTUR – OFT BESSER ALS DIE SCHULMEDIZIN

Während der Arzt feine Einwegnadeln an den Akupunkturpunkten setzt, entspannt sich der Patient auf einer Liege – die meisten Menschen empfinden dies als sehr wohltuend. Die Wirkung setzt schnell ein, oft schon nach der ersten Behandlung. Auch **viele wissenschaftliche Studien belegen den Nutzen der Akupunktur**, so zeigte die große GeraC-Studie der gesetzlichen Krankenkassen, dass die Nadelmethode bei chronischen Schmerzen des Rückens, der Wirbelsäule oder der Gelenke (Arthrosen, insbesondere am Knie) sowie Kopfschmerzen schulmedizinischen Therapien klar überlegen ist.

Dies gilt auch für Tennisellenbogen, Menstruationsbeschwerden, Heuschnupfen oder allergisches Asthma. Hinzu kommt eine Fülle weiterer Anwendungsgebiete der Akupunktur wie etwa bei Übelkeit und Erbrechen, bei funktionellen Magen- und Darmbeschwerden, Schlafstörungen oder in der Geburtshilfe.

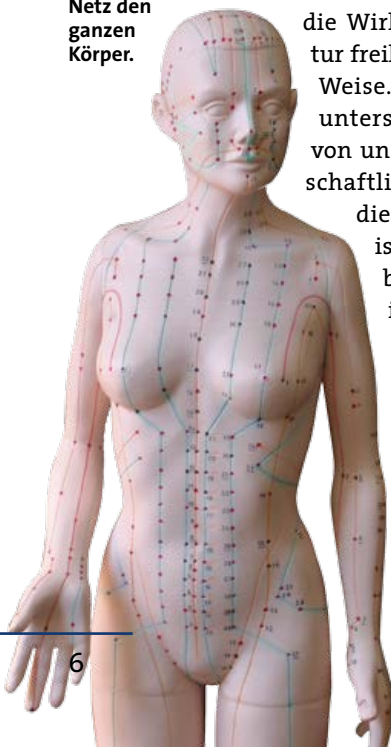
Die Akupunktur ist für jedes Alter geeignet, auch für hochbetagte Menschen und Kleinkinder. Bei einigen Erkrankungen wie beispielsweise fieberhaften Infekten darf sie nicht angewandt werden.

Reflexwirkung stellt das Gleichgewicht des Organs wieder her und regt es zur Selbstheilung an.

Viele funktionelle Erkrankungen, wenn also kein dauerhafter Organschaden vorliegt, können mit Akupunktur wirksam behandelt werden. Nebenwirkungen treten bei einer richtig angewandten Behandlung sehr selten auf. ■

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe mehr zur Japanischen Akupunktur.

Die Meridiane, auf denen die Lebensenergie Qi fließt, überziehen wie ein Netz den ganzen Körper.





Bettnässen

Worüber Kinder nicht gern sprechen

Bettnässen ist für Kind und Eltern eine große Belastung. Schuldgefühle, Scham und soziale Konflikte kommen meist hinzu. Vor allem wenn ältere Kinder nachts noch „ins Bett machen“ – die Gründe aber sind vielfältig. Die Therapie wird je nach Ursache gewählt, ist aber nur sinnvoll, wenn das Kind bereit dazu ist. Die Akupunktur bietet eine wirksame Unterstützung.

Klara ist stolz. Nun hat sie schon eine Woche nicht mehr eingenässt! Jetzt will die Achtjährige sogar mal bei Ihrer Freundin Elke übernachten. Das hat sie sich bisher nicht getraut. Dann hätte Elke ja mitbekommen, dass Klara nachts Windeln brauchte. Doch damit ist Schluss. Und auch

mit den peinlichen Fragen, ob das Kind endlich trocken sei.

„Klara hat sich lange gestraubt, Hilfe anzunehmen“, erzählt ihre Mutter. Doch ein Gespräch mit dem Kinderarzt brachte Licht ins Dunkel: Das Bettnässen war Klaras Reaktion auf die Trennung der Eltern. Davor war sie nämlich schon trocken gewesen. Erst

Bei Kindern, die älter als 8 Jahre sind und noch einnässen, sollte ein Kinderarzt die Ursachen abklären.

durch den familiären Stress wurde Klara wieder zum Kleinkind. „Ein klares Signal, dass das Kind die familiäre Krise nicht verarbeiten konnte“, so der Kinderarzt.

Bei Scheidungskindern entlade sich der Kummer häufig über die Blase. Schädlich war dann aber auch der Druck, den das Umfeld auf das Mädchen ausübte. „Es ist völlig zwecklos, ein bettnässendes Kind zu schimpfen, auch Schuldgefühle der Eltern sind falsch“, sagt der Arzt. „Beides verschlimmert nur die Probleme.“

Akupunktur stärkt die Blase

Bis zum 8. Lebensjahr ist gelegentliches Einnässen in der Nacht normal, vor allem in Krisensituationen oder bei schweren Erkrankungen. Enuresis nocturna, so der medizinische Name, hat in 40 Prozent der Fälle psychische Hintergründe. Die Kinder zeigen dann oft auch Ängste, Verhaltensstörungen oder depressive Symptome. Die Auslöser sind vielfältig: So können ein Mangel an ADH, dem Antidiuretischen Hormon, eine verzögerte Reifung der Blasenkontrolle oder eine überaktive Blase sowie neurologische Ursachen dahinter stecken.

Auch erbliche Vorbelastung spielt eine Rolle: War ein Elternteil Bettnässer, so liegt das Risiko für das Kind bei über 40 Prozent. Eine ärztliche Untersuchung ist daher unverzichtbar, um die geeignete Therapie zu finden, etwa eine Hormonbehandlung oder ein Blasentraining zur besseren Blasenkontrolle.

Klara half eine Änderung des Trinkverhaltens, verbunden mit Akupunktur und einer chinesischen Kräuterarznei zur Stärkung der Blase. Nach sechs Wochen hat sie es geschafft. Windeln sind für sie jetzt endgültig passé. ■

BETTNÄSSEN: SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND

Als Bettnässen wird das regelmäßige oder episodenhafte nächtliche Einnässen bei Kindern ab dem achten Lebensjahr bezeichnet. Tagsüber haben die betroffenen Kinder keine Probleme mit der Blasenkontrolle. So können Eltern eine ärztlich eingeleitete, ursächliche Therapie unterstützen:

- Besprechen Sie das Problem mit dem Kind und belohnen Sie Erfolg.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen, Vorwürfe oder gar Strafen. Setzen Sie das Kind nicht unter Druck.
- Geben Sie dem Kind am Abend wenig zu trinken, sorgen Sie aber dafür, dass es bis zum Nachmittag ausreichend trinkt.
- Bei kleiner Blasenkapazität kann das Kind versuchen, durch „Zurückhalten“ langsam die Fasskraft der Blase zu erhöhen.

DARMBAKTERIEN – HELFER IM VERBORGENEN

Noch in den 80er Jahren glaubte man, der Darm sei steril, also frei von Keimen und Bakterien. Heute weiß man, dass er, der ausgebreitet so groß wie zwei Tennisplätze wäre, ein „Biotopt“ von rund zehn Billionen Bakterien darstellt. Kommen diese aus dem Lot, so vermuten Wissenschaftler, können Krankheiten entstehen, zum Beispiel Neurodermitis. Rund 500 verschiede-



Mit ballaststoffreicher Ernährung schützen Sie den Darm und stärken die Abwehr.

ne Bakterienarten, die insgesamt zwei Kilo unseres Gewichts ausmachen, besiedeln die riesige Oberfläche des Darms. Hier kommen sie mit Nahrung und Flüssigkeit, aber auch mit Giften und Krankheitserregern in Kontakt.

Die Darmbakterien spalten nicht nur unsere Nahrung auf und produzieren dabei lebenswichtige Enzyme, Vitamine und Stoffwechselprodukte. Sie bilden auch eine Schutzschicht auf der Darmschleimhaut und wirken als Barriere gegen krankmachende Viren, Bakterien und Gifte von außen. Gute 70 Prozent unseres Immunsystems macht das Ökosystem der Darmflora aus. Damit ist sie unser wichtigstes Immunorgan – umso gravierender, wenn ihr Gleichgewicht kippt.

Durch Stress, schlechte Ernährung oder Antibiotika können bestimmte Bakterientypen die Oberhand gewinnen und unsere Abwehr schwächen. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen der Darmflora und grippalen Infekten, Diabetes und Allergien, ja, sogar unsere Stimmung hängt von den Darmbakterien ab. Das Ökosystem unseres Darms sollten wir also schützen – durch ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn, dafür wenig Zucker und Weißmehl.

VIELSEITIG UND GESUND: ZUCCHINI

Die Zucchini gehört zu den Kürbisgewächsen und glänzt mit prächtigen, großen Blüten. Die sind nicht nur eine Augenweide, sondern – gefüllt und frittiert – auch eine Delikatesse.

Darüber hinaus sind Zucchini ein vielseitiges und unkompliziertes Gemüse, das wegen seines hohen Wassergehalts kaum Kalorien, dafür viel Eisen, Kalium und Kalzium sowie die

Vitamine C und A enthält. Nach der chinesischen Ernährungslehre stärken Zucchini zudem Herz und Magen, kühlen Leber-Hitze und lösen Schleim.



ZUCCHINISALAT

Rezept für 4 Personen

2 große Zucchini
 ½ rote Paprikaschote
 1 kleiner Radicchiosalat
 Kräutersalz
 1 TL Senf
 1-2 TL Obstessig
 ½ Zwiebel
 Knoblauchzehe
 frisches Basilikum
 gemahlener Pfeffer
 2 EL Sonnenblumenöl

Kräutersalz und Senf in eine Schüssel geben, mit dem Obstessig so lange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Beides mit dem fein gehackten Basilikum zur Soße geben. Diese mit Pfeffer abschmecken und das Öl unterrühren.

Zucchini putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Salatsoße mischen. Den Salat auf den gewaschenen, abgetropften Radicchio-Blättern anrichten und mit den in dünne Streifen geschnittenen Paprika garnieren.

Akupunkturmagazin

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

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

Der Punkt für die leichte Schulter

Der Akupressurpunkt Magen 38 liegt auf dem Magenmeridian, auf halber Strecke zwischen Kniegelenkspalt und Außenknöchel, eine Fingerbreite neben der Schienbeinkante. Er gilt als „der“ Punkt bei Schulterbeschwerden.

Bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Schulter sowie beim Schulter-Arm-Syndrom sorgt die vorsichtige Akupressur des Punkts für unmittelbare Linderung. Auch bei Beschwerden im Knie oder Fußgelenk entfaltet Magen 38 seine Wirkung. Wer Schmerzen hat, findet ihn sehr leicht, da der Punkt dann druckempfindlich ist.

