

Gesundheit

Akupunktur hilft bei «Gürtelrose»

Mit der Traditionellen Chinesischen Akupunktur und der modernen Aurikulomedizin (Ohrakupunktur) gibt es zwei wirksame Therapien gegen das sehr schmerzhafte Leiden der Zoster-Neuralgie.

CHRISTOPH SCHOLTES UND PETER STÄHLI

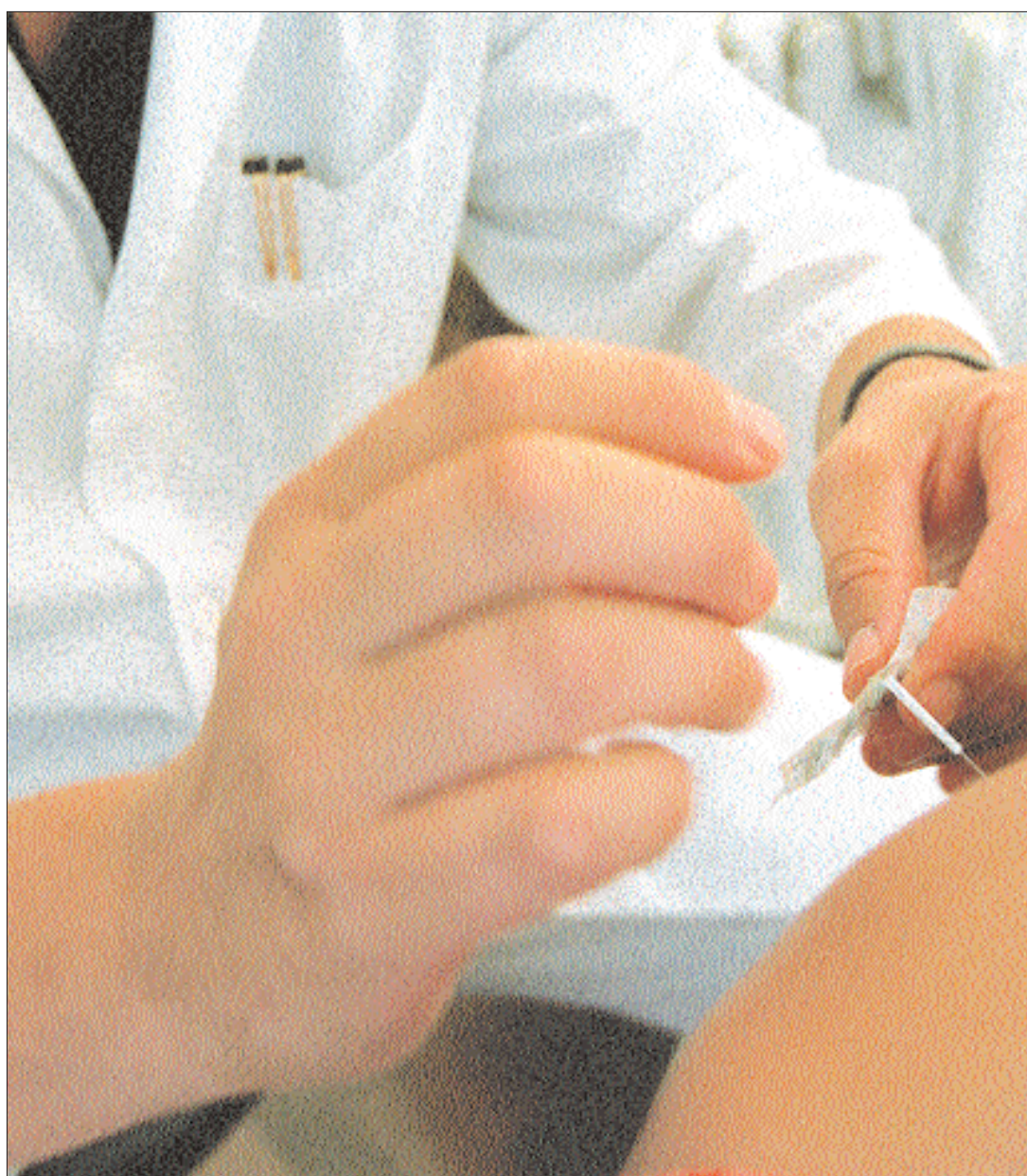
Martin D.* spürte eines Morgens einen ziehenden und brennenden Schmerz in der rechten Flanke. Bald bildeten sich kleine Blasen. Der wegen der immer heftiger werdenden Schmerzen aufgesuchte Arzt stellte die Diagnose Herpes Zoster. Es handelt sich um eine Nervenentzündung mit dem Varicella-Zoster-Virus. Die Infektion mit dem Virus geschieht meist in der Kindheit bei den Varizellen, im Volksmund «Spitzen-Blattern». Das Virus nistet sich nach durchgemachter Erkrankung in gewissen Nervenumschaltstellen ein. Aus nur teilweise bekannten Gründen kann das Virus aktiv werden, wandert entlang des Nervs zur Haut und verursacht die typische Entzündung, die «Gürtelrose» oder «Gesichtsrose». Gelegentlich kommt es auch zu Lähmungen, vor allem im Gesichtsbereich.

Quälende Schmerzen

Trotz erfolgter Behandlung mit einem antiviralen Medikament durch den Hausarzt blieben die bohrenden Schmerzen bei Martin D. bestehen. Zwei Jahre sind seit der Infektion vergangen und die Schmerzen sind kaum geringer. Bei Martin D. hat sich eine Zoster-Neuralgie entwickelt. Schulmedizinisch werden hierzu starke Schmerzmittel eingesetzt, darunter Morphin, Antidepressiva und Epilepsiemittel, neuerdings auch Botulinustoxin («Botox») und Capsaicin, eine nervenschädigende Substanz. Die Erfolge sind vielfach unbefriedigend, die Nebenwirkungen oft erheblich.

Blockiertes Qi

Aus der Chinesischen Medizin



Akupunktur: Die Therapie mit der Nadel kann gegen Gürtelrose helfen. Bild: Rolf A. Stähli

kennen wir das Meridiansystem, ein Geflecht von Energiebahnen, das den Körper netzartig durchzieht. Entlang dieser Bahnen fließt das «Qi», was übersetzt etwa unserem Konzept der Lebensenergie entspricht. Kommt es nun zur Blockierung dieses Qi, können sich Schmerzen entwickeln.

Die Ursache einer Qi-Flussstörung ist meist ein energetisches Ungleichgewicht. Dies wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin mittels anschaulichen

Bildern aus der Natur beschrieben. So wird etwa eine schmerzhafte Gürtelrose umschrieben als: «krankmachender Wind ist in den Körper eingedrungen» oder «Feuchtigkeit und Hitze blockieren den Leber-Meridian».

Aus der Sicht der Chinesischen Medizin kann eine Krankheit durch unterschiedliche Störungen des Energiegleichgewichts ausgelöst werden. Es ist die Kunst der traditionellen Puls- und Zungendiagnostik, herauszufinden, welche Disharmonie im Einzelfall

vorliegt. Entsprechend individuell ist die Behandlung. Eine kunstgerechte Therapie richtet sich demnach immer nach der grundlegenden Störung und nicht nur nach den Symptomen eines Leidens.

Die Körper-Akupunktur kann blockiertes Qi wieder zum Fließen bringen. Eine meist anhaltende Schmerzlinderung ist die Folge.

Aurikulomedizin

Die Aurikulomedizin ist ein

modernes, europäisches Akupunktur-Verfahren, das sich gerade bei chronischen Problemen bewährt hat. Ein wichtiger Aspekt der Aurikulomedizin ist die Therapie der so genannten Störfelder, zum Beispiel verursacht durch Narben oder chronische Entzündungen. Störfelder sind oft der Grund, dass auch fachgerechte schulmedizinische oder komplementärmedizinische Therapien ungenügend wirken. Selbst eine professionell durchgeführte Chinesische Akupunktur kann dadurch in ihrer Wirkung blockiert werden. Sind die Störfelder behandelt, kann die Chinesische Medizin ihre volle Wirkung entfalten. Deshalb empfiehlt das Akupunktur-Zentrum Biel vor jeder Chinesischen Medizin eine aurikulomedizinische Abklärung.

Martin D. ist seit einem Behandlungszyklus mittels Aurikulomedizin und der Chinesischen Akupunktur schmerzfrei. Gelegentlich verspürt er noch ein leichtes Druckgefühl und ein vermindertes Berührungsempfinden im Bereich der durchgemachten Entzündung. Die Lebensqualität ist nicht mehr eingeschränkt.

Trigeminusneuralgie

Die Akupunktur hat sich auch bei anderen Formen von Neuralgie als wirksam erwiesen. Besonders zu erwähnen sind die Trigeminusneuralgie und die Intercostalneuralgie. Phantomschmerzen, welche nach Amputationen auftreten können, sowie Schmerzen nach Nervenverletzungen gehören ebenfalls zu den guten Indikationen.

Nicht von ungefähr wurde die Akupunktur im Westen hauptsächlich wegen ihrer Wirksamkeit bei Schmerzen bekannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt bei vielen Erkrankungen namentlich die Akupunktur. Ein wesentlicher Teil entfällt auf Schmerzkrankungen, wie zum Beispiel Spannungskopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Intercostalneuralgie, Zahnschmerzen, Schmerzen bei Polyneuropathie, Schulter-Arm-Schmerzen, Tennisellbogen und Ischiasschmerzen. Es

zeigt die Bedeutung, welche die WHO der Schmerzakupunktur beimisst.

Wissenschaftlich erforscht

Die Wirkweise der Akupunktur, insbesondere die Schmerzakupunktur, wurde in den letzten 30 Jahren weltweit intensiv wissenschaftlich erforscht und ist heute bis in die Details bekannt. Die Wirkung der Akupunktur setzt hauptsächlich an drei Punkten im Schmerz-verarbeitenden System an: Im Rückenmark, im Hirnstamm und im Mittelhirn. Hier kommt es zu komplexen neurologischen Mechanismen, wie zum Beispiel zur Ausschüttung von körpereigenen schmerzstillenden Substanzen, den Endorphinen. Eine gute Akupunktur geht jedoch über die reine Schmerztherapie hinaus. Es werden tiefgreifende Heilprozesse angestoßen. Ziel ist immer eine ganzheitliche Harmonisierung und Stärkung der Gesundheit.

* Name geändert.

Christoph Scholtes ist Facharzt für Akupunktur/Aurikulomedizin und Allgemeinmedizin; Peter Stähli ist Facharzt für Chinesische Medizin. Zusammen leiten sie das Akupunktur-Zentrum Biel am Guisanplatz.

In Biel am Guisanplatz

Das Angebot: Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina-Massage, Moxatherapie, Chinesische Diätberatung, Aurikulomedizin, Laserneedle.

Die Ärzte: Christoph Scholtes, Peter Stähli, Weimin Dai und Huilang Xu.

Es besteht die Möglichkeit einer unentgeltlichen Puls- und Zungendiagnostik bei den chinesischen Ärzten.

Weitere Auskünfte geben gerne die beiden Ärzte Peter Stähli und Christoph Scholtes, Akupunktur-Zentrum Biel, am Guisanplatz, Bahnhofstrasse 16, Telefon 032 325 16 16.

Link zum Akupunktur-Zentrum Biel auf der BT-Site:



Volkshochschule Biel und Umgebung: FINANZIERUNG RUHESTAND

Frühzeitige Pensionierung verwirklichen

Viele Berufstätige träumen von einer frühzeitigen Pensionierung. Dies bringt aber recht erhebliche finanzielle Konsequenzen mit sich und will geplant sein.

ROLAND G. BIEDERMANN

Immer mehr ist der vorzeitige Ausstieg aus dem Berufsleben und der Beginn einer neuen Lebensphase für Berufstätige ein Thema. Dieser Schritt will aber wohl geplant sein und muss ab dem 50. Lebensjahr eingeleitet werden.

Ein früherer Ausstieg aus dem Berufsleben ist eine kostspielige Sache. Gerade in den letzten Berufsjahren wird das Kapitalkonto der Berufstätigen am meisten gespiessen, sei dies durch die Einzahlungen von Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer und von Arbeitgeber wie auch der Kapitalverzinsung. Auch darf nicht vergessen werden, dass zum Beispiel bei einer Beitragsprimatkasse der Umwandlungssatz bei Alter 60

um einiges tiefer als bei 65 ist. Dies hat eine lebenslängliche tiefere Rente zur Folge.

Wie sichere ich meinen Ruhestand?

Die Altersvorsorge beruht auf dem «Drei-Säulen-Prinzip»: Es ist dies die AHV, die Pensions-

kasse und die freiwillige Altersvorsorge.

Bei einer vorzeitigen Pensionierung kann die AHV zwei Jahre vor dem ordentlichen Pensionierungsalter bezogen werden, wobei pro vorbezogenes Jahr eine lebenslange Reduktion von 6,8 Prozent in Kauf genommen werden muss.

Bei der freiwilligen Altersvorsorge unterscheiden wir zwischen den Säulen 3a und 3b. Die Säule 3a ist steuerbegünstigt, wobei dort die jährliche Sparquote limitiert ist. Zurzeit beläuft sich der maximal einzuzahlende Betrag auf jährlich 6077 Franken für Arbeitnehmer oder 30384 Franken für Selbstständigerwerbende. Die Verbuchung muss jeweils vor dem 31. Dezember erfolgen und kann bei einer Bank (Sparen-3-Konto) oder einer Versicherungsgesellschaft (Gebundene Vorsorgepolice) getätigt werden. Es empfiehlt sich, von dieser profitablen Anlage Gebrauch zu machen.

Die Säule 3b beinhaltet das freiwillige Sparen und ist nicht mehr steuerbegünstigt. Je nach

Anlagedauer kann dieses Aufbaukapital in Fonds, Obligationen, Aktien oder auch Lebensversicherungspolice getätigt werden.

Einnahmen und Ausgaben gegenüberstellen

Sind diese Vorkehrungen getroffen, heisst es nun ein Budget aufzustellen. Die voraussichtlichen Einnahmen (AHV, Pension, Zinsen aus angesammeltem Kapital usw.) müssen den voraussichtlichen Ausgaben gegenübergestellt werden.

Kommen Einkommenslücken vor, hat dies einen Kapitalverzehr zur Folge. Es muss nun hochgerechnet werden, wie lange ein solcher Kapitalverzehr vorgenommen werden kann, bis das angesparte Kapital inklusive der Zinserträge aufgebraucht ist. Ihre Bank wird Sie sicher diesbezüglich gerne beraten. Erst wenn diese Faktoren miteinander abgestimmt sind, kann eine vorzeitige Pensionierung ernsthaft in Betracht gezogen werden.

Roland-G. Biedermann ist Bereichsleiter Anlagekunden der BEKB Biel-Seeland-Moutier.

Der Nachthimmel: IM NOVEMBER

