



AKUPUNKTUR

1/2022

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Nervenschmerzen gehören zu den unangenehmsten Schmerzen, die der Mensch aushalten muss. Leider gibt es gerade bei der im Winter häufiger auftretenden Gürtelrose manchmal solche Schmerzen im Verlauf des befalenen Rückenmarksnerfs, erkennbar an strangförmigen Ausschlägen im Bereich des Brustkorbs oder im Gesicht. Tatsächlich leben die meisten Erwachsenen nach früher durchgemachter Windpockenerkrankung mit dem Varizella-Zoster-Virus in ihrem Körper und bekommen keine Gürtelrose. Jedoch wird bei etwa einem von drei Erwachsenen das Virus irgendwann wieder aktiv. Anstatt erneut Windpocken zu verursachen, erkranken die Betroffenen an Gürtelrose.

Was bedeutet die Krankheit wirklich, was können Sie selbst tun und wie kann die Naturheilkunde Ihnen helfen? Wir haben drei Fachärzte für Sie gefragt. Welche Möglichkeiten Akupunktur und Heilkräuter bieten, lesen Sie in dieser Ausgabe.



Editorial Impressum	S. 2
Gürtelrose – Nervenschmerzen drohen	S. 3
Behandlung der Gürtelrose mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)	S. 4
Gürtelrose – wenn das Virus auf die Nerven geht	S. 5
Immunsystem stärken, aber wie?	S. 7
Vorschau	S. 8

Gürtelrose – aus dem Nichts?

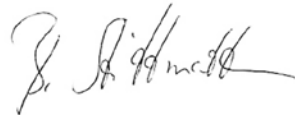
Wenn wir als Ärzte/Ärztinnen Gürtelrose (Herpes zoster) in der Praxis sehen, sind die betroffenen Menschen oft erstaunt, überhaupt krank zu sein. Meist juckte nur die Haut an einer bestimmten Stelle (in der Regel im Nervenverbreitungsgebiet des Virus) oder es zeigten sich flüssigkeitsgefüllte Bläschen, Geschwüre oder rote Flecken. Ich habe für Sie drei Fachärzte befragt, die sich mit diesem Krankheitsbild bestens auskennen: eine Hautärztin und zwei Allgemeinärzte. Alle sind sie langjährige Experten ihres Faches und sprechen wirklich aus der Praxis. Alle drei sind aber auch Experten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die u.a. die Kräutermedizin beinhaltet und der Aurikulomedizin (Ohrakupunktur). Und alle bestätigen meine Beobachtung, dass die betroffenen Menschen meistens gar nicht so von Grund auf gesund waren, wie sie vorher dachten. Manchmal „gewöhnt“ man sich an chronische Erschöpfungszustände, die auch zur Schwächung des Immunsystems führen können, gerade in der jetzigen von Corona überlagerten Zeit, in der die Freizeitaktivitäten beschränkt und die sozialen Kontakte behindert sind. Da sitzt man im Homeoffice viel mehr am Schreibtisch als sonst, der Tag ist häufig nicht gut strukturiert. All das schwächt. Und wenn dann noch die Stimmung einbricht, dann können diese Varizellen-Zoster-Viren, die nach einer Windpockenerkrankung in der Kindheit in den

Umschaltstellen der Nerven „liegen geblieben“ sind, wieder aktiv werden.

Oft wird gefragt: ist Gürtelrose ansteckend? Gürtelrose ist zwar eine virale Hauterkrankung, aber nicht ansteckend. Aber Vorsicht: sollte jemand Windpocken in Ihrer Umgebung haben, kann man zeitgleich an Gürtelrose erkranken, wenn man noch nie Windpocken hatte. Wenn Sie noch nie Windpocken hatten, halten Sie sich also besser fern.

Was kann man tun, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. sie zu behandeln? Schauen Sie was die Fachärzte auf den folgenden Seiten dazu sagen!

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen



Ihre Dr. Beate Strittmatter



© privat

www.beate-strittmatter.de

Dr. Beate Strittmatter
Ausbildungsleitung
Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):
Dr. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:
Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

Produktion:
Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Gürtelrose – Nervenschmerzen drohen

Der Patient stellt sich in der Sprechstunde mit unklaren Hauterscheinungen vor. Am Vortag sei die Haut noch intakt gewesen, eine leicht brennende Berührungsempfindlichkeit bestünde schon seit zwei bis drei Tagen. Doch jetzt könne man zusehen, wie ein Bläschen nach dem anderen auf der Haut erscheint. Der Patient macht den Oberkörper frei, der einseitig in einer schmalen Zone übersät ist mit flüssigkeitsgefüllten Bläschen, Geschwüren und roten Erhebungen (Papeln). Der Patient berichtet über zunehmend schneidende helle Schmerzen, die jetzt so unangenehm geworden sind, dass er um ein Schmerzmittel bittet. Diese Anamnese und der klinische Befund sind typisch für eine Vielzahl von Gürtelrose-Patienten. An einer solchen Gürtelrose können nur Patienten erkranken, die in ihrer Vorgeschichte eine Windpockenerkrankung gehabt haben. Die Viren verbleiben nach Abheilung der Windpockenerkrankung in den rückenmarksnahen Ganglienzellen. Ein intaktes Immunsystem kann sie dort ein Leben lang in Schach halten, ohne dass es zu einer Gürtelrose kommt. Bei Schwächung des Immunsystems ist es allerdings möglich, dass die Viren entlang der Nervenbahnen vom Rückenmark in Richtung Haut wandern und dort die typischen Hauterscheinungen und Beschwerden hervorbringen. Damit erklärt sich auch, warum immer nur ein bestimmtes Hautsegment und das überwiegend einseitig betroffen ist. Es ist der Hautbereich, welcher zu dem Rückenmarksabschnitt gehört, in dem die Viren überdauern haben. Dies kann mal im Kopfbereich, meist im Körperstammbereich und selten auch im Gesäß- oder Beinbereich sein. Die Annahme, dass eine Gürtelrose, die sich wie ein Ring um den Körper schließt, tödlich verläuft, lässt sich medizinisch nicht bestätigen und gehört in die Welt der falschen Überlieferungen. Trotzdem bringt die Gürtelrose ein besonderes Problem mit sich und das sind Nervenschmer-

zen. Je älter ein Patient ist, desto wahrscheinlicher wird es, dass diese Schmerzen nicht nur vorübergehend sind, sondern auch Monate und sogar Jahre nach dem Abklingen der Gürtelrose noch bestehen bleiben können (Post-Zoster-Neuralgie). Dabei haben die Schmerzen einen so bösen, schneidenden und stechenden Charakter, dass sie nur die wenigsten Menschen ignorieren können. Der Leidensweg manch eines Gürtelrose-Patienten ist nicht selten von Schmerzmitteln und Nerventherapeutika gepflastert. Doch das muss nicht sein. Eine gezielte und konsequente Therapie in der Akutphase lässt die meisten Fälle komplett schmerzfrei werden.

Zur **Therapie der Akutphase** (72 Stunden nach Auftreten der ersten Hautzeichen) gehören

- virushemmende Medikamente,
- betäubende und einer bakterieller Überbesiedlung entgegenwirkende, lokale Salben für die Haut,
- Vitamin-B-Komplex für die Nervenregeneration,
- Schmerzmittel, besondere Medikamente gegen Nervenschmerzen.

Die Patienten, die unter o.g. Therapie weiterhin eine Schmerzsymptomatik haben, sollten sofort einer Akupunk-

Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte Ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen, dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage www.akupunktur.de finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.



Abb. 1: Gürtelrose konsequent behandeln und so den gefürchteten chronischen Nervenschmerz vermeiden!



Abb. 2: Laserbehandlung über die Ohrakupunktur

tur- und Laserbehandlung zugeführt werden, am Besten sofort bei Auftreten der Bläschen (Abb. 2). Je zeitnäher zum Auftreten der Nervenschmerzen die Therapie einsetzt, desto größer der Erfolg. Vorzugsweise arbeite ich mit den Methoden der Ohrakupunktur – und der lokalen Laserbestrahlung. (Die dazu verwendeten Laserfrequenzen stammen von dem Begründer der Ohrakupunktur Dr. Paul Nogier und dem deutschen Akupunkturarzt und Forscher Prof. F. Bahr.

In 25-jähriger allgemeinärztlicher Praxis habe ich bei durchschnittlich 8 Fällen dieser Art pro Jahr keinen einzigen Patienten gehabt, der eine chronische Schmerzerkrankung

(Post-Zoster-Neuralgie) entwickelt hat. Alle Patienten waren nach 2 – 6 Wochen schmerzfrei. Eine leichte Übersensibilität der Haut kann nach der Behandlung noch eine Zeit lang bestehen bleiben, wird aber nicht als belastend empfunden.

Dr. Bernd Ramme
Präsident der Deutschen Akademie
für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren



© privat

Behandlung der Gürtelrose mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Die schmerzhafte und unangenehme Erkrankung der Gürtelrose (Herpes Zoster) wird in der Chinesischen Medizin als „feuchte Hitze“ oder „Feuer“ in dem Organsystem Leber/Gallenblasen beschrieben.

Damit meinen die TCM-Ärzte/innen, dass in bestimmten Körperbereichen, nämlich im Leber/Gallenblasen-Funktionskreis ein Übermaß an „Hitze“ existiert, die schädlich zuviel ist und dadurch heftige Schmerzen verursacht. Das Fass ist übergelaufen und „explodiert“ nach außen hin, in diesem Fall über die schmerzhaften Herpesbläschen. Diese Hitze, dieses „Zuviel“, muss raus, als eine akute Entlastungs- und Reinigungsreaktion des Körpers.

Wichtig in der Chinesischen Medizin ist die Überlegung: woher kommt dieses „Zuviel“ an Hitze und Feuer im Körper? In der Chinesischen Medizin sind es dabei häufig die Emotionen, sogenannte heiße, hitzige Gefühle, wie unterdrückter Ärger, Zorn und Wut, aber auch Ekel. Dauerhafter Stress (beruflich, privat) kann aus Sicht der Chinesischen Medizin ebenfalls sehr viel schädliche Hitze im Körper verursachen.

Interessant auch, dass die Haut nicht nur in der Chinesischen Medizin der Spiegel unserer Seele und Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit ist, sie reagiert sogar schnell und deutlich innerhalb von wenigen Tagen auf ein Zuviel an seelischer Belastung/Stress.

Leidet ein Patient an Gürtelrose, leitet der TCM-Arzt/Ärztin diese Hitze mit Techniken der TCM, wie Akupunktur und Kräutertees, aber auch durch Ernährungsumstellung, aus.

Neben diesen o.g. hitzigen Emotionen können auch „energetisch heiße Nahrungsmittel“ wie zu_viel Zufuhr von scharfen Gewürzen, Kaffee, Alkohol und/oder Zucker im Körper aus Sicht der TCM Hitze produzieren.

Der Patient kann selbst mit folgenden Heilmitteln schädliche Hitze ausleiten und kühlen:

- Pfefferminztee,
- grüner Tee,
- Enziantee,
- Mungbohnen,
- Chicorée und
- und ganz besonders: Maisbarttee (Abb.1)

Dazu werden die Haare von einem gereiften Maiskolben „geerntet“ und getrocknet, man bekommt den Tee in besonderen Apotheken auf Bestellung, ca. 100-200 g reichen für eine dreiwöchige Kur.

Das vermehrte Wasserlassen mit häufig auch übel riechendem Urin ist ausgesprochen erwünscht. Es ist diese Ausleitung und Reinigung der Hitze, die die Erkrankung nachhaltig verschwinden lässt. Ein weiterer_positiver Nebeneffekt ist nicht selten eine Gewichts-reduktion von 1 bis 4 kg.

Das Modell von der „steckengebliebenen“ Virusinfektion kannten die Chinesen früher nicht, aber ergänzend zum modernen schulmedizinischen Wissen ist der alte chinesische



Abb. 1: Maisbarttee

© Comugnero Silvana - stock.adobe.com

Zubereitung und Anwendung Maisbarttee (= Maishaartee):

Man nehme auf 1 l kaltes Wasser eine gute, lose Handvoll Maisbart „Haare“ und köchele diese circa 20 Minuten langsam aus.

Diesen Liter füllen Sie dann in eine Thermoskanne, er reicht ca. für 1 bis 2 Tage.

Die dunkle, süßlich schmeckende Flüssigkeit sollte täglich aus großen Tassen 2-3x/Tag getrunken werden. Dieser Tee leitet exzellent Feuchtigkeit und Hitze aus und ist nicht nur bei Gürtelrose indiziert, sondern auch bei eitrigen Hautunreinheiten, wie z.B. Akne, die ebenso als „feuchte Hitze, die unter der Haut schlummert“, bezeichnet wird. Dazu ist in beiden Fällen je nach Schwere der Symptome eine 3-6 Wochen Kur ratsam.

Erfahrungsschatz heute in der TCM-Arztspraxis bei der Gürtelrose hervorragend anzuwenden und geeignet.

Der Patient selbst sollte auch Ursachenforschung betreiben und schauen, wo verborgene emotionale Hitzequellen lie-

gen: wer oder was hat mich geärgert, wer oder was macht mir Stress, welche Emotionen sind unterdrückt und wollen an die Oberfläche kommen. Eine innere Seelenreise und -reinigung kann nicht nur beim Thema Gürtelrose heilsam sein.

Wichtig für die Zukunft, die Lebensführung: Hitze und Stress vermeiden!

Sachkundige Akupunkturbehandlung 1-2 x wöchentlich hilft besonders in der Akutphase, aber auch bei chronischen, immer wiederkehrenden Verläufen, um einen Schutz aufzubauen, schädliche Hitze frühzeitig zu eliminieren, so dass Impfungen gegen die Gürtelrose in naturheilkundlichen Arztpraxen überwiegend vermieden werden können.

Viel Erfolg!

Dr.med. Jörg Kastner
FA Allgemeinmedizin
44534 Lünen
Referent der DAA e.V. Referent der DAA e.V.
praxis@neumann-kastner.de



© privat

Gürtelrose – wenn das Virus auf die Nerven geht

Was passiert, wenn man eine Gürtelrose hat und warum haben so viele Menschen anschließend so starke Nervenschmerzen?

Was die Gürtelrose ist und wie sie entsteht, ist in den vorherigen Artikeln ausführlich beschrieben.

Ist das Abwehrsystem erschöpft, hat das Virus die Chance, sich entlang des Nerven auszubreiten, den es die ganze Zeit über schon besetzt hatte. Meist entsteht die Erkrankung im Brustbereich. Manchmal auch am Kopf oder den Extremitäten.

Es erscheinen, nach anfänglichen Schmerzen im betroffenen Nervengebiet und unspezifischen Anzeichen einer großen Ermüdung, ca. 3-5 cm große Rötungen mit später darauf entstehenden Bläschengruppen z. B. am Rücken, die sich im Verlauf des Nerven zum Bauch hin ausbreiten, so dass Betroffene einseitig gürtelförmig eine Kette von bläschenbestandenen fleckigen Rötungen aufweisen, die außerordentliche Schmerzen verursachen können. Dies ist abhängig von der Stärke der Entzündung im vom nervenversorgten Gebiet. Die Abheilung klingt bei jungen Menschen meist unkompliziert nach ein bis zwei Wochen ab, während Ältere und Abwehrgeschwächte einen verlängerten Verlauf und eine fort-

bestehende schmerzhafte Entzündung des befallenen Nerven im Sinne eines Nervenschmerzes (Neuralgie) erleiden können.

Schulmedizinisch werden zu Beginn virushemmende Medikamente gegeben, um das Virus an seiner Vermehrung zu hindern. Zusätzlich ist es unabdingbar, antientzündliche Maßnahmen einzuleiten, um das Nervengewebe vor einer Zerstörung zu bewahren. Hier kommen z.B. antientzündlich wirksame Schmerzmittel in Betracht, wie Ibuprofen und Diclophenac, die mindestens 1 bis 2 Wochen eingenommen werden sollten.

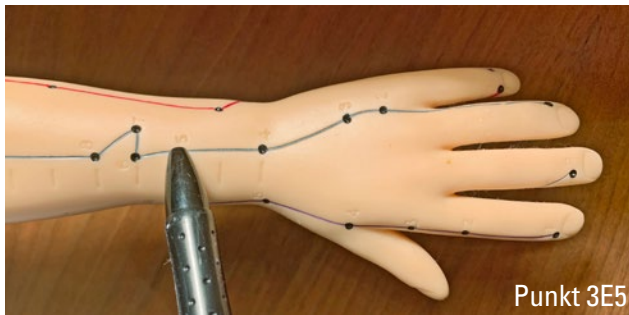
Äußerlich kann man die Bläschen mit Zinkschüttelpudern eintrocknen.

Seit 2018 werden sogar Impfungen ab dem 60. Lebensjahr empfohlen.

Am Wichtigsten ist es aber, sich Ruhe zu gönnen, idealerweise eine eingeschränkte Bettruhe über 1-2 Wochen, um das Immunsystem u.a. dadurch wieder zu Kräften kommen zu lassen.

Unterstützen kann man die Ruhephase mit:

- leichter Bewegung an der frischen Luft



Punkt 3E5



Punkt MP4



Punkt Gb41

© B. Strittmatter

Abb. 1: Diese Punkte können Patienten bei Gürtelrose selbst massieren

- regelmäßigen Mahlzeiten mit vitaminreicher und schonend zubereiteter Kost wie z. B. Kraftsuppen oder gedünstetem Gemüse mit Reisbeilage
- ausreichendem Trinken von antientzündlichen Tees, wie grünem Tee, Pfefferminztee oder
- Kamillentee (s. dazu auch der Artikel des Kollegen Kästner)
- dem strikten Meiden von Kaffee, Alkohol und Zucker.

Ganz besonders hilfreich können Laserbehandlungen zur Energiebereitstellung kombiniert mit Akupunktur zur Stärkung der Mitte und des Immunsystems sein. (Z. B. die Behandlung von Gb41, MP4 und 3E5).

Um die „chinesische Niere“, verantwortlich für die Lebenskraft und Versorgung des Nervensystems, zu unterstützen, sollte neben der Akupunktur u.a. Zinkorotat eingesetzt werden, das täglich zur „Nierenzeit“ zwischen 17-19 Uhr und zur Unterstützung des Immunsystems über 4-6 Wochen eingenommen werden sollte.

Gleichzeitige Wärmeanwendungen im Unterbauch und unteren Rücken auf Taillenhöhe (Sitz der Niere) können außerdem den Stoffwechsel der Niere verbessern.

Auch die erwähnte Ruhephase und das Trinken von Kraftsuppe und Tees gibt der Niere Kraft.

Weiterhin können Schröpfbehandlungen, die Gabe von Blütenextrakten oder auch chinesischen Kräutermischungen erwogen werden, die dann auf den Gesamtzustand des Patienten angepasst werden.

Nicht zuletzt ist es sehr empfehlenswert, in der Phase der Ruhe zu überdenken, welche seelischen und körperlichen Ungleichgewichte zu der Abwehrminderung geführt haben könnten und sich zu überlegen, wie man in Zukunft eine solche Belastung des Abwehrsystems oder die Erschöpfung des Körpers vermeiden könnte.

Dabei ist auf eine Ernährungsweise mit viel Gemüse, u.a. Zufuhr von Omega3, regelmäßige leichte Bewegung und ausreichenden Schlaf zu achten.

Grundsätzlich sollte auch das Erlernen von Achtsamkeitstrainings, Atemtechniken, Entspannungsverfahren, Qi Gong oder Yoga erwogen werden, um Ungleichgewichte der Seele und des Körpers gar nicht erst entstehen zu lassen.

Lässt man sich selbst Liebe zukommen und lernt man sich selbst zu schätzen und liebevoll mit sich umzugehen, dann hat man auch Kraft, anderen beizustehen und ein harmonisches Leben zu führen.

Hier bietet sich z. B. das Erlernen der Herzmeditation nach Buddha an.

Fazit:

Es gibt viele Möglichkeiten, der Erschöpfung des Körpers zu begegnen und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. So kann man verhindern, dass einem „die Viren auf die Nerven gehen“... Oder anders ausgedrückt: dass einem die Viren an die Nieren gehen.

„Liebe ist die Kraft, die allen Wesen Leben schafft“
Chinesisches Sprichwort

Dr. med Uta Zühlsdorff
FA Dermatologie
Referentin der DAA e.V.
Lüneburg, www.derma-lg.de



© privat

Immunsystem stärken, aber wie?

Alle Fachärzte in diesem Heft sprechen über das geschwächte Immunsystem, das in der Regel als Auslöser für den Ausbruch der Gürtelrose ursächlich ist. Da wäre es doch sinnvoll, vorher schon anzufangen, auf eine gute Immunabwehr zu achten. Aber wie macht man das am besten?

Niemand von uns hat ein perfektes Leben, wo wir jeden Tag genug Zeit und Nerven hätten, immer frisch zu kochen, uns täglich eine Stunde zu bewegen, die Partnerschaft zu pflegen, geduldig zu den Kindern zu sein und wenig Stress zu haben. Da helfen gute kleine Gewohnheiten im Alltag.

Basisch essen.

Aber ist das nicht anstrengend und aufwändig? Meine Antwort: nein, gar nicht.

Was ist überhaupt basisch? Die Antwort ist einfach: Gemüse, Gemüse, Gemüse. Kartoffeln sind ebenfalls Gemüse und damit basisch (und etwas Obst). Selbst wenn man Kochen nicht mag – eine Gemüsesuppe ist schnell gemacht und reicht dann für zwei oder drei Tage. Oder aber Gemüse auf das Backblech legen – schnell, basisch, gesund. Wichtig: im Winter kalte Sachen eher meiden. Wer kalte Füße hat, soll Dinge aus dem Kühlschrank und Zitrusfrüchte so lange meiden, bis die Füße wieder warm sind - von selbst, nicht mit Socken. Am besten dreimal am Tag warm essen.

Bewegung

20-30 Minuten reichen! Die Zeit **hat** man nicht, es gibt sie einem auch keiner, man **nimmt** sie sich. Die Belohnung folgt sofort:

- bessere Laune
- bessere Immunabwehr
- bessere Konzentration
- die anstehende Arbeit scheint plötzlich weniger und leichter
- der Grundumsatz steigt – mehr Kalorienverbrauch!

Laufen mögen Sie nicht? Dann haben Sie vielleicht ein Fahrrad? Und vielleicht gibt es in der Nähe eine ansteigende Straße? Fahren sie die zwei- oder dreimal rauf, bis sie an Ihre Grenze kommen. 20 Minuten reichen!

Zeit für sich

Auch hier ist kluge Planung gut - wenn Sie ein Baby haben und im Mutterschutz sind – nutzen Sie die Zeit in der das Kleine schläft! Nein, nicht zur Hausarbeit. Legen Sie sich hin, holen Sie den Schlaf nach, der nachts durch Stillen und Babygebrüll verloren ging. Stellen Sie sich immer vor, dass Ihre Kräfte wie Batterien sind, die geladen werden müssen. Denn: Ihr Kind braucht sie! Ist das Argument genug?

Sie arbeiten und haben ältere Kinder? Hören Sie auf, sich für die Familie zu zerreißen. Letztlich sah ich einen kleinen Film

aus Tibet – da kochte der 7jährige Bub seinem kleinen Bruder den Brei. Und wir? Die meisten Frauen machen trotz Beruf im Haus alles selbst. Die armen Kinder, müssen ja für die Schule lernen.

Nein, es sind nicht die armen Kinder – im Gegenteil: Psychologen haben herausgefunden, dass Kinder sich zugehöriger zur Familie fühlen, wenn sie Aufgaben übernehmen dürfen. Wenn sie Pflichten haben. Natürlich wird anfangs gemault. Halten Sie Familientreffen ab, schreiben Sie die Aufgaben im Haus auf ein großes Blatt Papier und jeder darf sich für 2 oder mehr Aufgaben eintragen. Dann wird abgestimmt, ob man wöchentlich rotieren will oder jeder die Aufgabe beibehält. Machen Sie klar, dass Sie nur entweder/oder agieren können – also entweder lecker kochen oder das Bad putzen. Ich empfehle unbedingt das kleine Buch „Die Kunst, als Familie zu leben“ von Theo Schoenaker. Leider stand mir dieses Wissen früher, als ich es gebraucht hätte, noch nicht zur Verfügung.

Grenzen setzen, NEIN sagen

Grade Frauen können das nicht so gut. Und dabei erntet man viel mehr Respekt, wenn man freundlich „nein“ sagt. Dazu muss man herausfinden, was man eigentlich selbst möchte. Im Spiegel üben, ohne beschwichtigendes Lächeln seine Meinung zu sagen. Sich ständig zu verbiegen kostet Immunabwehr!

Zeit für die Beziehung

Gute Gewohnheit: Wenn Sie sich mit dem Partner nach der Arbeit erstmals sehen – trinken Sie mit ihm Tee, 10 Minuten sollten es sein. Jeder spricht 5 Minuten: was war die größte Herausforderung heute? Was das schönste Erlebnis des Tages? Das kann man sich angewöhnen. Kinder müssen für diese kurze Zeit zurückstehen. Ich habe für meine Patienten zur Unterstützung kurze Beziehungsvideos gemacht, die man vielleicht auch zusammen ansehen kann:



Rhythmus im Rentenalter

Wenn Sie schon im Rentenalter die verdiente Ruhe genießen, vergessen Sie nicht, wie wichtig eine Tagesstruktur ist. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man damit gesünder bleibt.

Sie kochen „nur“ für sich alleine? Und Sie sagen, das lohnt sich nicht? Natürlich lohnt es sich, Sie dürfen auch gerne für 3 Tage kochen oder einen Teil einfrieren. Gerade wenn man älter wird ist Ihr Körper auf gesundes Essen mit viel Gemüse und vielleicht sogar zusätzlichen Vitalstoffen angewiesen.

Trinken Sie, auch wenn Sie wenig Durst haben – 1,5 Liter abmessen oder aufschreiben, was Sie bis Abends getrunken haben.

Manchmal sind es einfach die kleinen guten Gewohnheiten, die die Immunabwehr stärken,.

Akupunktur

Gönnen Sie sich ab und zu eine stärkende Akupunkturbehandlung bei dem Arzt Ihres Vertrauens. Ein guter Beitrag zur Gesundheit (warten Sie also nicht, bis Sie mal wieder Beschwerden haben).

Dr. Beate Strittmatter

Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Vorschau auf Ausgabe 2/2022



© Yuri Arcurs / shutterstock

Hauptthema: Frühling = Heuschnupfen?

Wie immer kommt mit dem Frühling der Heuschnupfen. So unangenehm und lästig er sein kann, gibt es doch eine sehr gute Nachricht: Heuschnupfen ist mit Akupunktur sehr gut und schnell behandelbar. In den allermeisten Fällen genügen wenige Sitzungen, um die Beschwerden zu verbessern. In vielen Fällen gelingt sogar Symptombefreiheit für Jahre.

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (OGKA),
Glacisstraße 7, A-8010 Graz
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,
office@ogka.at
www.ogka.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch