



AKUPUNKTUR

2/2020

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Unerfüllter Kinderwunsch führt bei vielen Paaren zu erheblichen psychologischen und partnerschaftlichen Problemen. In fast allen Ländern nimmt dieses gesundheitliche und seelische Problem konstant zu. Dabei können sowohl weibliche als auch männliche Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Entgegen dem immer noch weit verbreiteten Vorurteil, Unfruchtbarkeit betreffe überwiegend Frauen, verteilen sich die körperlichen Ursachen etwa zu gleichen Teilen auf Männer und Frauen.

Akupunktur und Akupressur werden in China seit vielen Jahrhunderten zur Steigerung insbesondere der weiblichen Fruchtbarkeit eingesetzt. Die traditionelle chinesische Medizin kennt einige Punkte, die den Blutfluss in der Gebärmutter und den Eierstöcken erhöhen oder auch allgemein Stress reduzieren.

Ernährungsumstellungen und asiatische Entspannungsübungen wie Tai-Chi oder Qi Gong sind oft gleichfalls außerordentlich wirksam.



Editorial Impressum	S. 2
Unerfüllter Kinderwunsch Kann Akupunktur helfen?	S. 3
Kinderwunsch Gesunde Ernährung für Mutter und Kind aus Sicht der CM	S. 5
Doppeltes Glück nach Integrativer Kinderwunschbehandlung	S. 6
Schwanger! Was nun?	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

AKUPUNKTUR WIRKSAM FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Akupunktur basiert auf dem traditionellen chinesischen Verständnis, wonach der gesamte Organismus von einem dichten Netzwerk von Kanälen (den Meridianen) durchzogen ist, durch welche die Lebensenergie fließt. Diese lebenserhaltenden Kräfte sind im Körper gleichzeitig, jedoch auch als Gegenpole, wirksam. Ihr völliges Gleichgewicht im Organismus stellt den idealen Gesundheitszustand dar. Durch die Reizung bestimmter Punkte auf den Meridianen greift Akupunktur steuernd in gestörte Organfunktionen ein, lindert Beschwerden und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Auf diese Weise trägt sie zur seelischen und körperlichen Gesundheit bei.

Mit weiterführenden Informationen über Akupunkturmethoden wie die Klassische Körperakupunktur, die Ohrakupunktur, die Laserakupunktur und die Implantat-Akupunktur sowie mögliche Anwendungsgebiete möchten wir Patienten diese Heilmethode näherbringen, die sich seit Jahrhunderten bewährt hat und auch bei uns zunehmend erfolgreich zum Einsatz kommt. Auf unserer Homepage www.akupunktur.de finden Sie weitergehende Informationen zu den einzelnen Methoden und ergänzenden Verfahren.

Dieses Heft widmet sich dem Thema „Kinderwunsch“ und stellt die Möglichkeiten der Akupunktur bei den verschiedenen Ursachen bei unerfülltem Kinderwunsch dar. Dabei ist die individuelle Situation eines Paares vom Arzt genauso in den integrativen Therapieplan einzubeziehen wie die schulmedizinischen Therapieoptionen. Durch eine multimodale Herangehensweise ist der beste Therapieerfolg zu erzielen. Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft viele nützliche Informationen finden und sich vielleicht mit Hilfe der Akupunktur Ihr sehnlichster Wunsch erfüllt!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!



Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme
1. Vorsitzender der DAA e. V.,
Waren (Müritz)

© privat

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

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. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e. V.

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Osserstraße 40, 81679 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.

Unerfüllter Kinderwunsch | Kann Akupunktur helfen?

Fruchtbarkeit ist in keiner Altersgruppe selbstverständlich, sie ist keinesfalls etwas Unveränderliches. Zwar nimmt die Fruchtbarkeit mit zunehmendem Lebensalter ab, aber selbst junge Menschen können auf Grund seelischer und körperlicher Überlastung oder einer ungesunden Lebensführung fruchtbare und unfruchtbare Phasen erleben. Ob und wann man sich in naturheilkundliche oder reproduktionsmedizinische (fortpflanzungsmedizinische) Behandlung begibt, muss jedes Paar, jede Frau und jeder Mann selbst entscheiden. Medizinische und psychosoziale Beratung können im Entscheidungsprozess hilfreich sein.

Nach der Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) gilt ein Paar als unfruchtbar, wenn die Frau innerhalb eines Jahres bei regelmäßigem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr nicht schwanger wird.

Für den individuellen Einzelfall jedoch besagt das nicht viel über die tatsächlichen Chancen für eine Schwangerschaft. Jede dritte Frau mit Kinderwunsch wartet länger als ein Jahr auf eine Schwangerschaft. Selbst bei einem gesunden Paar beträgt die Chance, bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr innerhalb eines Zyklus schwanger zu werden, lediglich 10 bis 30 Prozent je nach Alter, da es nicht bei jedem Verkehr zu einer Befruchtung kommt. Zwischen 5-7 % aller Paare in Deutschland bleiben dauerhaft ungewollt kinderlos.

Akupunktur und westliche Schulmedizin sind in der Therapie von „unerfülltem Kinderwunsch“ keine Gegensätze, sondern können sich vielmehr gegenseitig unterstützen. Der erfahrene Akupunkturarzt wird daher seine Therapie nicht

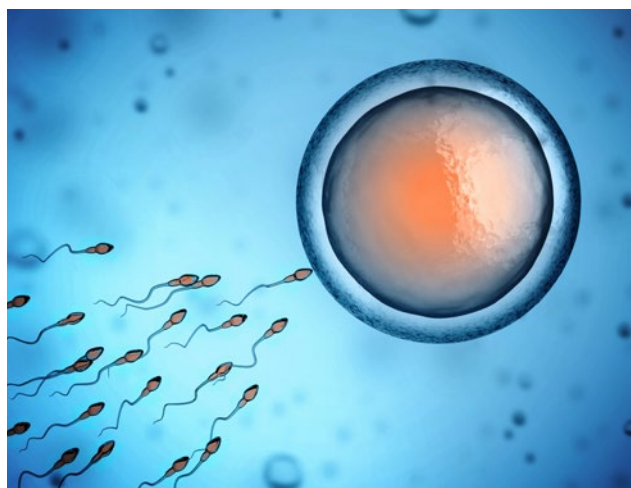


Abb. 1: Ausbleibender Kindersegen betrifft nicht selten beide Partner

als „Alternativmedizin“ beschreiben, denn insbesondere beim Thema „unerfüllter Kinderwunsch“ ist eine enge Zusammenarbeit nötig und ausdrücklich erwünscht.

Die in diesem Heft beschriebenen Anregungen und Therapie-Ideen verstehen sich als „Integrative Kinderwunschbehandlung“. Viele erfahrene Gynäkologinnen/en und Reproduktionsmedizinerinnen/er schätzen die Zusammenarbeit mit erfahrenen Therapeuten im Bereich der Chinesischen Medizin. Für eine gute Kooperation ist es wichtig, dass beide Ärzte wissen und verstehen, was der andere macht. Sprechen Sie daher ganz offen an, dass Ihnen und Ihrem Partner ein solch integrativer Ansatz wichtig ist.

Indikationen der Akupunktur bei Kinderwunsch:

- Zyklusstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- Ovarielle Insuffizienz
- Zu wenig wachsende Follikel
- Zu kleine Follikel
- Zu unreife Follikel
- Zu wenig befruchtbare Eizellen
- Veränderungen der Embryonen
- Fehlendes Einnisten der Embryonen
- Emotionale Belastung nach langjährig unerfülltem Kinderwunsch
- Psychische Traumatisierungen nach (wiederholter) künstlicher Befruchtung
- Fehlgeburten nach IVF oder ICSI
- Erfolgreiche konservative Kinderwunschtherapie

Experten empfehlen Akupunktur bei unerfülltem Kinderwunsch

Wenn der Kinderwunsch nicht in Erfüllung geht, kann das für beide Partner sehr belastend sein. Oft entsteht Verzweiflung, Frust, Enttäuschung oder Angst vor dem Versagen. Körper, Geist und Seele können dann schnell aus der Balance geraten.

Die Chinesische Medizin beschäftigt sich seit Jahrtausenden mit dem Problem der ungewollten Kinderlosigkeit. Die Körper- und Ohrakupunktur bieten eine Vielzahl von Ansätzen zur Therapie. Dabei ist die Akupunktur auf eine Harmonisierung ausgerichtet und individuell abgestimmt. Die Paare werden nicht nach einem fest gelegten Schema behandelt, sondern vom Akupunkturarzt dort abgeholt, wo sie sich körperlich und psychisch befinden.

Manchmal wird die Akupunktur hauptsächlich auf die Beruhigung des Geistes („shen“), manchmal besonders auf Stabilisierung von bestimmten Organen oder Organsystemen



Abb. 2: Akupunktur kann bei männlichen und weiblichen Ursachen der Infertilität eingesetzt werden.

ausgerichtet sein. Insbesondere im Bereich der Ohrakupunktur gibt es Punkte, die sogar direkt mit den Sexualorganen in Verbindung stehen: Ovar (Eierstock), Testes (Hoden), Uterus (Gebärmutter).

Der erfahrene Akupunkturarzt wird jeden Patienten vor einer Therapie nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin untersuchen. Dabei sollten immer beide Partner vorgestellt werden.

Oft verändert sich im Laufe einer Therapie das Muster der Erkrankung. Der Therapeut wird bei jeder Behandlung seine zuvor gewählten Akupunkturpunkte überprüfen und anpassen.

Die Reifung einer Eizelle verläuft über 3 – 4 Monate, daher sollte eine Akupunkturbehandlung sinnvoller Weise zumindest über drei Monate geplant werden. Die Akupunktur kann bei Zyklusstörungen allein wirksam sein, kann aber auch mit gynäkologischen Therapien kombiniert werden.

Akupunkturarzt und Reproduktionsmediziner arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich Hand in Hand, einige Reproduktionsmediziner haben mittlerweile fundierte Ausbildungen in Akupunktur und schätzen die Kooperation sehr.

Indikationen der Akupunktur nach „IVF“ (In-Vitro-Fertilisation):

- Entspannung
- Beruhigung des Geistes („shen“)
- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Einnistung
- Reduzierung der Nebenwirkungen einer Hormontherapie

Kleines Lexikon der Kinderwunschbehandlung:

- Amenorrhoe: ausbleibende Regelblutung
- AMH (Anti-Müller-Hormon): Ist im Blut wenig Anti-Müller-Hormon vorhanden, ist die Menge heranwachsender stimulierbarer Eibläschen reduziert.
- Embryo: Ein „Keimling“, ein Lebewesen in der frühen Form seiner Entwicklung
- Follikel: Eibläschen im Eierstock
- FSH (Follikel Stimulierendes Hormon): Das FSH ist ein Sexualhormon (Gonadotropin), das von beiden Geschlechtern in der Hirnanhangsdrüse gebildet wird.
- ICSI (Intra-Celluläre-Spermien-Injektion): Bei einer ICSI wird eine einzelne Samenzelle mit einer sehr feinen Nadel direkt in eine Eizelle eingeführt (injiziert), die zuvor dem Eierstock der Frau entnommen worden ist.
- IVF (In-Vitro-Fertilisation): Die Eizellen werden mit dem aufbereiteten Spermia in einem Reagenzglas zusammengebracht. Es findet eine spontane Befruchtung statt.
- Ovarien: Eierstöcke
- Ovarielle Insuffizienz: Eine Ovarialinsuffizienz wird durch eine Fehlbildung oder eine Funktionsstörung in den Eierstöcken verursacht.
- Reproduktionsmedizin: Die Reproduktionsmedizin beschäftigt sich mit der Fortpflanzung, den Grundlagen und der Kontrolle der menschlichen Zeugungsfähigkeit und ihren Störungen.
- Zyklusstörungen: Der normale Zyklus einer Frau beträgt 28 Tage, er kann verkürzt oder verlängert sein.

Fazit:

Mit der Akupunktur hat man bei unerfülltem Kinderwunsch ein weiteres „Werkzeug“, das zusammen mit der Reproduktionsmedizin hoch erfolgreich eingesetzt werden kann. Unbefüllter Kinderwunsch ist ein Musterbeispiel für erfolgreiche „Integrative Medizin“!

Dr. med. Michael Weber
Referent der DAA e.V.
Recklinghausen
E-Mail: Praxisdrmwweber@gmx.com

Kinderwunsch | Gesunde Ernährung für Mutter und Kind aus Sicht der CM

Die Chinesische Medizin (CM) hat nicht nur ein anderes Konzept in der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen, auch Lebensmittel werden anders beschrieben und beurteilt, als wir es in Europa kennen.

In den sogenannten „Klassikern“ der Chinesischen Medizin wird zumeist auf die Bedeutung der Nieren im Zusammenhang von Kinderwunsch hingewiesen. In der Chinesischen Medizin sind die Nieren der Sitz der Erbsubstanz, des sogenannten „Jing“ oder der „Essenz“.

Durch den sich völlig geänderten Lebens- und Ernährungsstil finden erfahrene Akupunkturärzte heute aber zumeist andere Ursachen. Ein Übermaß an Milch- und Molkerei-Produkten, zu viel Süßes, Übergewicht und Bewegungsmangel sind heute im Westen viel häufiger Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch.

Der erfahrene Therapeut der „Integrativen Kinderwunschbehandlung“ wird Sie ausführlich untersuchen, Ihr „Chinesisches Krankheitsbild“ erkennen und Sie entsprechend individuell behandeln. Im Folgenden werden exemplarisch Ernährungsideen für den klassischen „Nieren-Mangel“ und die heute weit häufigere Schwäche der „Inneren Mitte“ beschrieben.

Die Chinesische Medizin betrachtet Nahrungsmittel und Kräuter nicht nach deren Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen (was natürlich auch sehr wichtig ist), sondern nach deren „Energetik“ und „Temperaturverhalten“. Frisches Obst und biologisch angebautes Gemüse oder Salate, die reich an Spurenelementen sind, werden zumeist als energetisch „kalt“ eingestuft.

Die Chinesische Ernährungsmedizin geht davon aus, dass durch ein zu viel an „Kälte“ die Verdauung und andere Stoffwechselforgänge gestört werden. Daher beginnt auch für den Gesunden in China das Frühstück traditionell mit einer warmen Mahlzeit, zum Beispiel mit der „Congee-soup“. Das ist warmer, über lange Zeit in Wasser gekochter Reis.

Der Ernährungsgrundsatz: „Iss weniger Rohes und Kaltes! Iss mehr Gekochtes!“ gilt in China als allgemeine Gesundheitsempfehlung. Noch wichtiger wird diese Idee bei Paaren mit Kinderwunsch, bei denen einer der Partner an „Nieren-Kälte“ oder „Nieren-Yang-Mangel“ leidet.

Die typischen Kennzeichen eines „Nieren-Yang-Mangels“ sind:

- Schnelles Frieren
- Kalte Füße und kalte Unterschenkel
- Kalte Hände und kalte Unterarme
- Häufiges Wasserlassen
- Nächtliches Wasserlassen

- Wiederkehrende Blaseninfektionen
- Rückenschmerzen (Lumbalgien)
- Antriebslosigkeit bis Lethargie
- Verlust an Libido
- Dünner, oft wässriger Stuhl
- Wasseransammlungen (Ödeme)

Der allgemein gültige Ernährungsgrundsatz „Iss Gekochtes!“ gilt für diese Patienten natürlich in besonderer Weise und ist auch unabhängig von einem eventuell vorhandenen Kinderwunsch hier immer angeraten.

Die wichtigsten Ernährungs-Ideen bei Kälte in den Nieren sind:

Vermeidung von zu viel Rohkost

- Kochen!
- Warmes Wasser
- Wärmender Tee
- Vermeide Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank
- Vermeide Smoothies (insbesondere grüne)
- Vermeide Joghurt
- Vermeide Fertigprodukte
- Gekochte Hülsenfrüchte
- Samen, Walnüsse

In den westlichen Industrienationen ist die Ernährung zumeist zu kalorienreich, zu kohlenhydratreich und überladen mit Milch und Milchprodukten. Diese Ernährung führt zur chronischen Überlastung unseres Verdauungssystems, die Akupunkturärzte sprechen von einer Schwächung des „Mittleren Erwärmers“.

Sehr viele Erkrankungen – nicht nur der unerfüllte Kinderwunsch – sind auf eine langhaltende Schwächung des „Mittleren Erwärmers“ zurückzuführen. Die klinischen Kennzeichen hierfür sind:

- Blähungen
- Saures Aufstoßen (Reflux)
- Breiige, ungeformte Stühle
- Schleimauflagerungen bei der Stuhlentleerung
- Grübeln
- Einschlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Übergewicht
- Nebenhöhlenverschleimungen
- Polypen

Die wichtigsten Regeln bei einer chronischen Schwäche des „Mittleren Erwärmers“ sind:

- Vermeidung von Süßigkeiten



Abb.: Empfehlenswert - eine warme Mahlzeit schon am Morgen

- Vermeidung von Milch- und Milchprodukten
- Vermeidung von Weizenmehl (mit viel Gluten)
- Leicht wärmende Nahrungsmittel
- Wärmende Tees: Fenchel, Kümmel, Anis

Der erfahrene TCM-Arzt wird mit Ihnen mittels Anamnese und Untersuchung Ihr individuelles Ernährungskonzept erstellen. Neben der Ernährung als Fundament wird Ihr Therapeut unter Umständen auch bestimmte westliche oder chinesische Kräuter verordnen, die helfen ein mögliches Ungleichgewicht zu beseitigen.

Dr. med. Michael Weber
Referent der DAA e.V.
Recklinghausen
E-Mail: Praxisdrmw@gm.com

Doppeltes Glück nach Integrativer Kinderwunschbehandlung

Ein Paar – beide Ende zwanzig – kommen zur Kinderwunschbehandlung in die Praxis, nachdem zunächst zwei Jahre erfolglos eine natürliche Schwangerschaft geplant wurde. Eine anschließende erste IVF (In-Vitro-Fertilisation) mit vorausgegangener hormoneller Stimulationstherapie war gleichfalls ergebnislos.

Bei der Untersuchung aus der Sicht der Chinesischen Medizin und der „frequenziellen Ohrakupunktur“ zeigen sich bei beiden Partnern typische chinesische Muster. Dem Paar werden die Möglichkeiten der Integrativen Kinderwunschbehandlung ausführlich dargelegt. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass eine Behandlung mindestens einen

Zeitraum von drei Monaten umfassen sollte, bevor ein erneuter Versuch einer IVF durchgeführt wird.

Der Ehemann hat aus Sicht der westlichen Schulmedizin ein auffälliges Spermogramm mit deutlich erniedrigter Spermienzahl und Beweglichkeit. Aus Sicht der Chinesischen Medizin bedeutet das einen „Nieren-Jing“ und „Nieren-Yang“ Mangel. Die zusätzliche laborchemische Untersuchung auf der Basis der „Funktionellen Medizin“ zeigt einen massiven Mangel an CoEnzym Q10 und Zink.

Mit dem Ehemann werden regelmäßige Termine im wöchentlichen Abstand zur schmerzfreien Laserakupunktur vereinbart. Dabei werden Akupunkturpunkte im Bereich des Ohres und des Körpers therapiert, die die Nierenenergie stützen. Ein massiver „Störherd“ im Bereich der Lendenwirbelsäule kann mit zwei Akupunktursitzungen erfolgreich beseitigt werden. Außerdem erfolgt eine ausführliche Ernährungsberatung sowie eine Empfehlung zur Einnahme von CoEnzym Q10 und Zink.

Das Spermogramm zeigt nach drei Monaten eine leichte Zunahme der Zahl der Spermien und eine vollständige Normalisierung der Spermienbeweglichkeit.

Die Ehefrau hat aus Sicht der westlichen Schulmedizin ein sogenanntes PCOS: Poly-Cystisches-Ovarien-Syndrom. Hierbei handelt es sich um ein komplexes Krankheitsbild mit erhöhten männlichen Sexualhormonen, Neigung zu männlichem Behaarungsmuster, Übergewicht und Zysten an den Eierstöcken.

Die chinesische Diagnose ergibt eine ausgeprägte Schwäche des „Mittleren Erwärmers“ mit Feuchtigkeit und

Störherd

Ein Störherd ist im wahrsten Sinne des Wortes der Herd des Geschehens und unterhält oft in negativer Weise die geklagte Symptomatik. Nur das Auffinden und Ausschalten wird bei solchen Patienten zur dauerhaften Beschwerdeverbesserung führen. Man kann ihn sich wie einen Brandherd vorstellen - das Zimmer ist voller Rauch (Symptom), wenn man den verursachenden Brandherd findet – und sei er noch so klein – kann man löschen. Mithin ist ein Störherd im Organismus selbst zu suchen - Narben, chronische Entzündungen, devitale Zähne, unverträgliche Zahnmetalle, Darmstörherd.

Schleimbildung im Bereich des Beckens (einschließlich der Eierstöcke und der Gebärmutter) sowie eine chronische Verschleimung der Kieferhöhlen und Polypenbildung (Adenoid). Das Paar wird darüber aufgeklärt, dass eine erneute Stimulation erst nach Beseitigung der massiven Feuchtigkeit erfolgen sollte, da der Schleim den Fluss von Blut und der Körperenergie „Qi“ massiv blockiert.

Das therapeutische Konzept umfasst hier eine völlige Umstellung der Ernährung, insbesondere das Weglassen von Milch und allen Kuhmilchprodukten. Es werden chinesische Kräuter rezeptiert, die den Schleim umwandeln und Feuchtigkeit ausleiten. Akupunkturtermine werden zunächst zweimal wöchentlich, dann wochenweise vereinbart. Im Rahmen der Akupunktur werden zusätzlich die Kieferhöhlen und die Polypen mit niedrigerenergetischem Infrarot-Laser (Low Level Laser) bestrahlt.

Nach drei Monaten zeigt sich eine Normalisierung des Übergewichts (und des sogenannten BMI / Body Mass Index), eine freie Belüftung der Kieferhöhlen sowie ein völliges Verschwinden der Polypen ohne chirurgische Intervention.

Ein zweiter Stimulationszyklus wird nach Rücksprache von dem betreuenden Reproduktionsmediziner erfolgreich durchgeführt, sechs Eizellen werden gewonnen und nach Befruchtung (IVF) werden zwei reimplantiert. Unmittelbar vor und nach der Reimplantation erfolgen Akupunkturtermine. Bei diesen Terminen wird ein besonderer Schwerpunkt

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.

auf Punkte gelegt, die harmonisierend und entspannend wirken.

Nach weitgehend komplikationsloser Schwangerschaft werden zwei gesunde Jungen zur Welt gebracht, die inzwischen mit großem Erfolg die Schule besuchen.

Dr. med. Michael Weber

Referent der DAA e.V.

Recklinghausen

E-Mail: Praxisdrmw@mx.com

Schwanger! Was nun?

Oft tritt auch nach langem unerfüllten Kinderwunsch plötzlich und unerwartet eine komplikationslose Schwangerschaft ein und das ohne jegliches therapeutisches Zutun. In anderen Fällen hilft es, wenn es Ihnen mit Ihrem Akupunkturarzt gelingt, einfach „nur“ den Geist („shen“) zu entspannen. Damit wird ein harmonischer Fluss der Körperenergien gewährleistet, eine Empfängnis wird möglich.

Was können Sie tun, damit die weitere Schwangerschaft gut verläuft und für die ganze Familie zu einem erfüllenden Erlebnis wird? Genießen Sie vor allem das lang ersehnte Ergebnis, entspannen Sie und denken positiv! Vermeiden Sie körperliche und psychische Extremsituationen ohne sich jedoch „in Watte zu packen“. Genießen Sie die Natur, machen Sie Spaziergänge und erfreuen sich an den vielen Kleinigkeiten am Wegesrand.

Setzen Sie die Ernährung fort, die Sie mit Ihrem Therapeuten erarbeitet haben. Wir haben alle eine „Basis-Schwäche“, die schnell wieder hervorkommen kann, wenn wir unachtsam mit uns selbst umgehen.

Schaffen Sie Freiräume für sich und Ihren Partner, versuchen Sie die Schwangerschaft mit Ihrer Familie zu erleben. Setzen Sie die Entspannungsübungen fort, die Sie vorher gelernt haben (Autogenes Training, Tai-Chi, Chi Gong o.a.).

Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Gynäkologin/en, wenn Ihnen etwas ungewöhnlich vorkommt. Sprechen Sie mit Ihrem Akupunkturarzt, wenn Sie sich unter Stress fühlen oder Ängste spüren.

Auch bei der Geburtsvorbereitung kann Ihr Akupunkturarzt Ihnen wichtige Hilfen geben, sei es im Rahmen von Akupunktur-Sitzungen oder durch das Vermitteln von Akupressur-Techniken.

Machen Sie die Schwangerschaft zu einem positiven, stressfreien Erlebnis.

Dr. med. Michael Weber

Referent der DAA e.V.

Recklinghausen

E-Mail: Praxisdrmw@mx.com

Vorschau auf Ausgabe 3/2020



© denismagilov - stock.adobe.com

Hauptthema:

Angst | Wenn die Angst das Leben beherrscht!

Angst ist ein Grundgefühl, das für das Überleben nützlich ist. Sie mahnt zur Vorsicht und lässt uns besonnene Entscheidungen treffen. Doch was tun, wenn die Angst übermächtig wird, sie sich in keinem Verhältnis zur auslösenden Situation befindet oder es überhaupt keinen konkreten Anlass mehr braucht, um uns zu überwältigen und zu lähmen? Etwa 14 Prozent der Bevölkerung leidet unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Experten empfehlen auch Akupunktur zu ihrer Behandlung.

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de,
www.akupunktur-patienten.de,
www.stoerherd.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 Aku-
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
dizin, 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