



AKUPUNKTUR

2/2018

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Wadenkrämpfe können sehr schmerzhaft sein und treten bei ganz unterschiedlichen Alltagsaktivitäten oder auch im Schlaf auf. Automatisch greifen wir z. B. bei Zehenkrämpfen an unseren Fuß und dehnen ihn. Auch wenn das im Einzelfall hilft, bleibt doch die Angst vor dem nächsten Anfall. Eine kausale Therapie ist dabei nur selten möglich. Dabei können Muskelkrämpfe so stark werden, dass Muskelrisse mit Blutergüssen die Folge sind. Nicht nur die unerträglichen Schmerzen, sondern auch das Risiko, beim Baden oder Bergwandern von Krämpfen getroffen zu werden und die damit einhergehende Leistungseinschränkung machen das Thema „Muskelkrampf“ im Alltag so bedeutsam. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Sie dagegen tun können, und was noch außer dem allgemein bekanntem Magnesium und ausreichendem Trinken hilft.



Editorial / Impressum	S. 2
Kampf dem Krampf	S. 3
Experten empfehlen Akupunktur bei Neigung zu Muskelkrämpfen	S. 5
Calicumbedarf ohne Trinkmilch decken	S. 6
Augenflimmern	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Wadenkrämpfe richtig angehen!

Dieses Heft widmet sich den verschiedenen Aspekten des Muskelkrampfes. Erfahren Sie mehr darüber, was die Kräuterheilkunde, die westliche Ernährungslehre und die Chinesische Medizin für Therapiemöglichkeiten bieten. Auch wenn die Krämpfe nur wenige Sekunden oder Minuten anhalten, so können sie doch erhebliche Schmerzen verursachen und uns in unserer Alltagsaktivität deutlich einschränken oder wie beim Baden oder Bergwandern sogar in Gefahr bringen.

Krämpfe in den Beinen sind meist harmloser Natur. Trotzdem gibt es ernsthafte Gesundheitsstörungen, die eine ärztliche Abklärung verlangen. Treten wiederholt Muskelkrämpfe auf, ist daher eine Ursachenklärung dringend anzuraten. Sowohl Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes, Gefäßerkrankungen wie z. B. die Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) als auch Nervenschädigungen wie sie durch Alkohol, Umweltgifte oder Medikamente entstehen, können hinter dem Symptom „Wadenkrampf“ stecken und verlangen eine konsequente Therapie.

Häufig werden chininhaltige Medikamente als wirkungsvolle Heilmittel angepriesen. Studien zeigen zwar, dass sie einen Effekt auf die Intensität und Frequenz von Muskelkrämpfen haben, doch es braucht weitere Untersuchungen, um die Wirksamkeit wirklich beurteilen zu können. Während Chinin früher frei verkäuflich in der Apotheke zu erhalten war, ist es seit April 2015 ein rezeptpflichtiges Arzneimittel. In den Dosierungen, die zur Behandlung eines Muskel-

krampfes erforderlich sind, können schwere Nebenwirkungen wie Hör-, Sehstörungen und Blutbildveränderungen auftreten. Auch Wechselwirkungen mit Herzmedikamenten können zu einem Problem werden. Nicht-medikamentöse Therapieverfahren wie die Akupunktur stellen auf diesem Hintergrund eine interessante Alternative dar. Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr darüber, warum Leber und Milz aus Sicht der Chinesischen Medizin so bedeutsam für die Muskelfunktion sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen

Ihr Dr. Bernd Ramme




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

© privat

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

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.

Kampf dem Krampf

Ist von Krämpfen die Rede, sind meist Muskelkrämpfe gemeint. Ein Muskelkrampf kann unangenehm und schmerzhaft sein. Solche Muskelkrämpfe kommen an der Skelettmuskulatur vor. Es handelt sich hier um schmerzhafte Muskelverspannungen, zumeist an Wade oder Oberschenkel. Der Muskel zieht sich hier akut zu schmerzenden Spannungszuständen zusammen, die der Betroffene nicht mit eigenem Willen lösen kann. Die Wadenmuskulatur ist steinhart kontrahiert, der Fuß zieht sich verkrampft zusammen, die Unterschenkelmuskulatur ist blockiert und die Zehen stellen sich auf.

Wadenkrämpfe kommen plötzlich und unvermutet, sie treten sehr oft nachts oder während ungewohnter körperlicher Anstrengungen auf, vor allem wenn man bereits erschöpft und die Muskulatur überfordert ist. Der akute Auslöser eines Muskelkrampfes ist eine momentane verminderte Durchblutung im betroffenen Muskelbereich, z.B. auch durch eine Unterkühlung. Auch geschädigte Nervenzellen oder eine Stoffwechseleränderung in den Muskelzellen durch einen gestörten Mineralstoffhaushalt können die Ursache für Muskelkrämpfe sein.

Treten immer wieder Muskelkrämpfe auf, kann der körpereigene Wasser- und Mineralstoffhaushalt gestört sein. Bei einseitiger Ernährung, nach starkem Schwitzen, nach körperlichen Anstrengungen und unter der Einnahme von entwässernden Medikamenten ist besonders auf eine ausreichende Aufnahme von Mineralstoffen zu achten, damit es nicht zu Dysbalancen im Mineralstoffhaushalt kommt, die die Neigung zu Krämpfen fördern.

Auf einen ausgewogenen Mineralstoffhaushalt achten

Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium, Calcium und Kalium ist bei Krampfneigung wichtig und hilfreich. Aus der Ernährung kann man Magnesium vor allem aus Vollkornprodukten, Nüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen aufnehmen. Kalium findet sich ebenfalls in Vollkornprodukten, vielen Gemüsearten, getrockneten Aprikosen und natürlich Bananen. Calcium können wir gut aus Milchprodukten, Blattspinat, Brokkoli und Brennnessel zu uns nehmen. Können aus der Nahrung nicht ausreichend Mineralstoffe aufgenommen werden, ist vor allem in besonderen Belastungssituationen an die zusätzliche Aufnahme von Mineralstoffen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu denken, um die Krampfneigung zu lindern. Zur Vorbeugung und Linderung von Muskelkrämpfen wird die Einnahme von Magnesium (500 bis 1000 mg täglich) empfohlen, denn Magnesium ist in besonderem Maße am Muskelstoffwechsel beteiligt. Tritt trotz ausreichender Aufnahme von Magnesium aus der Er-



© merilyn barbone - stock.adobe.com

Abb. 1: Mineralstoffreiche Ernährung beugt Krämpfen vor.

nährung oder durch Magnesiumpräparate keine Linderung ein, kann auch eine Magnesiumverwertungsstörung vorliegen, d.h. der Körper ist nicht in der Lage, das zugeführte Magnesium aufzunehmen. Es ist inzwischen bekannt, dass auch ein Vitamin-B-Mangel die Magnesiumverwertung einschränkt. Hier kann eine zusätzliche Zufuhr eines Vitamin-B-Komplexes hilfreich sein, zumal B-Vitamine selbst eine wichtige Rolle in der Energieversorgung der Muskeln spielen. Nicht nur krampfgeplagte Sportler sondern auch Menschen mit hohem Blutdruck profitieren von der zusätzlichen Gabe von Magnesium und Vitamin B in Form eines Vitamin-B-Komplexes aus Vitamin B1, B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B 12.

Gesunde Ernährung gegen Krämpfe

Ideal ist es natürlich, ausreichend Nährstoffe über die Nahrung zuzuführen. Ein ausgewogenes Frühstück hilft z.B. dem Körper, fit in den Tag zu starten und sorgt dafür, dass alle Vitalstoffe zugeführt werden, die dem Auftreten von Krämpfen vorbeugen. Ein wohlschmeckendes Müsli mit Honig und Bananen, eventuell einem Löffel Joghurt und etwas Weizenkleie versorgt den Organismus mit reichlich Mineralstoffen, vor allem Magnesium und Kalium. Als gesunde Nascherei zwischendurch bieten sich vor allem die mineralstoffreichen Mandeln an. Schon drei bis sechs Mandeln täglich geknabbert, können helfen, die Krampfhäufigkeit deutlich zu reduzieren.

Ausreichende Wasserzufuhr ist wichtig

Eine wiederholte Neigung zu Krämpfen entsteht auch, wenn der Körper nicht über ausreichend Flüssigkeit verfügt und der Wasserhaushalt gestört ist. Gerade nach starkem Schwitzen, körperlicher Anstrengung oder unter Medika-



© artim - stock.adobe.com

Abb. 2: Flüssigkeitsbedarf durch mineralstoffhaltige Trinkwässer decken.

menteneinnahme ist es wichtig, auf die ausreichende Zufuhr von Wasser zu achten. Sowohl während als auch nach körperlicher Belastung und Sport sollte daher auf die Zufuhr von Mineralstoffen durch Mineralwasser (besser stilles Wasser) geachtet werden. Um Krämpfen oder auch nur Muskelkater vorzubeugen ist z.B. ein grosses Glas Apfelschorle das richtige Getränk, um die verlorenen Mineralstoffe und Elektrolyte dem Körper wieder zuzuführen. Manchmal vergisst man ja auch während eines langen Arbeitstages, darauf zu achten ausreichend zu trinken. Vor allem ältere Menschen leiden oft unter Flüssigkeitsmangel, weil das Durstgefühl mit zunehmendem Alter reduziert wird.

Pflanzliche Helfer zur Linderung von Krämpfen

Bei Neigung zu Muskelkrämpfen kann auch die Anwendung von Pflanzenstoffen helfen, die Krampfhäufigkeit zu reduzieren und Intensität zu lindern.

Bei Krampfneigung empfiehlt sich bereits der vorbeugende Einsatz von Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) und Steinklee (*Melilotus officinalis*). Beide Pflanzen verbessern die Durchblutung und somit das Versorgungsmilieu im Gefäßsystem und in den betroffenen Muskeln. Die Pflanzenstoffe von Rosskastanie und Steinklee aktivieren auch den Lymphabfluss und lösen Stauungen im Gefäßsystem auf. Die Rosskastanie kann sowohl innerlich als auch äußerlich eingesetzt werden, sie verbessert Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen, Juckreiz, Ödeme und nächtliche Wadenkrämpfe. Die im Steinklee enthaltenen Cumarine und Sapogenine wirken entzündungshemmend, antiödematös und verbessern den Lymphfluss. Auch Steinklee bewährt sich bei Beschwerden durch chronisch venöse Insuffizienzen, Schweregefühl in den Beinen und Wadenkrämpfen.

Äußerlich angewendet bewährt sich auch die Anwendung von pflanzlichen Aromaölen, wie z.B. Pfefferminze, Rosmarin, Lavendel oder Majoran. Ein paar Tropfen sparsam in

einem guten Basisöl vermischen und damit regelmäßig Waden und Füße einreiben kann die Krampfneigung reduzieren, die Durchblutung anregen und müde Beine munter machen.

Wadenkrampf aus heiterem Himmel – was tun?

Ein Wadenkrampf passiert aus heiterem Himmel und ist wirklich lähmend schmerzhaft. Bei Krampfneigung ist es hilfreich, auf eine entsprechende Kleidung zu achten, die nicht einengt. Vor allem ungeeignete, enge Schuhe können oft Krämpfe auslösen. Wer zu Wadenkrämpfen neigt, sollte eher flache, ausreichend weit geschnittene Schuhe tragen, die den Zehen und Ballen ausreichend Platz bieten und somit den Fuß und damit auch die Wadenmuskulatur entlasten. Schuhe mit gutem Fußbett können die Krampfhäufigkeit deutlich reduzieren.

Auch Kälte kann ein häufiger Auslöser von Krämpfen sein. Achten Sie daher sowohl beim Sport als auch in der Nacht darauf, Zugluft zu vermeiden und die Beinmuskulatur ausreichend warm und gut durchblutet zu halten. Bei körperlichen Aktivitäten ist daher ein sorgsames Aufwärmtraining und ausreichende Dehnung wichtig, um Krämpfen vorzubeugen. In der Nacht leisten wärmende Socken oder die gute alte Wärmflasche hervorragende Dienste.



© Picture-Factory - stock.adobe.com

Abb. 3: Dehnung nach dem Sport oder beim Wadenkrampf.

Während eines akuten Krampfes hilft es, die verkrampfte Muskulatur zu dehnen, das Bein und den betroffenen Fuß zu strecken, aufzustehen und zu versuchen ein paar Schritte zu gehen.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin

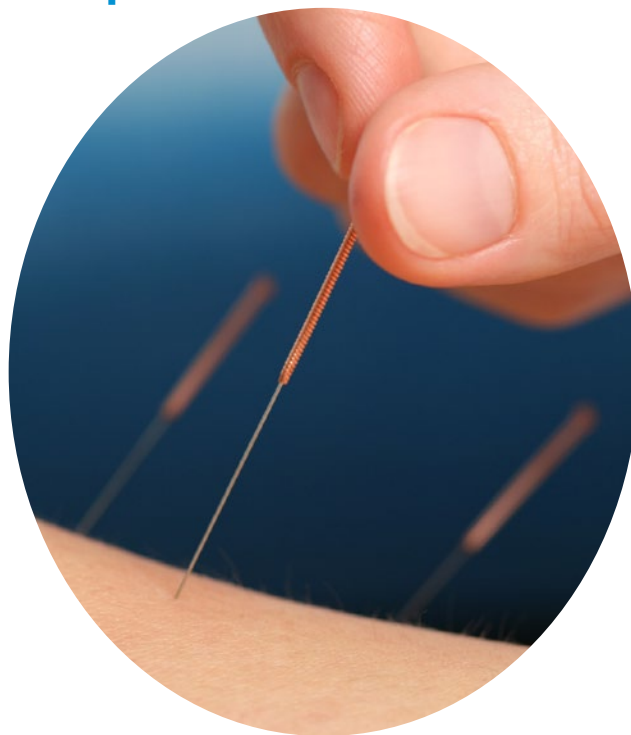
Vorstand FORUM VIA SANITAS

www.forumviasanitas.org

Experten empfehlen Akupunktur bei Neigung zu Muskelkrämpfen

Wie ein paar dünne Nadeln helfen können

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden zwei Organe für eine gute Muskelfunktion als besonders wichtig angesehen. Zum einen ist es die Leber und zum anderen die Milz. In der westlichen Medizin ist die Leber im Wesentlichen für Entgiftung und Stoffwechsel bedeutsam und die Milz für Blutspeicherung und -filterung. Ein direkter Zusammenhang zur Muskelfunktion ist daraus nicht ableitbar. In der TCM besteht jedoch eine z. T. ganz andere Vorstellung von der Funktion dieser beider Organe. Die Leber ist in diesem Medizinsystem zuständig für einen harmonischen Energiefluss und damit für eine gut funktionierende Anspannungs- und Entspannungsphase der Muskulatur. Die Leber ist schnell in ihrer Funktion beeinträchtigt, wenn Emotionen wie Wut, Zorn und Ärger vorliegen. Der Volksmund sagt „Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen“ und meint damit die Verärgerung. Ein solcher Mensch „ist sauer“ und „angespannt“. Dauerhafte Anspannung und Ärger führen neben falscher Ernährung und mangelnder Bewegung zur Übersäuerung. Dies wiederum schränkt die normale Leberfunktion aus Sicht der TCM ein. Der Akupunkturarzt hat nun die Aufgabe, die Leber zu besänftigen und den harmoni-



© kreativwerden - stock.adobe.com

Abb. 2: Dünne Nadeln schmerzarm und mit großer Wirkung.

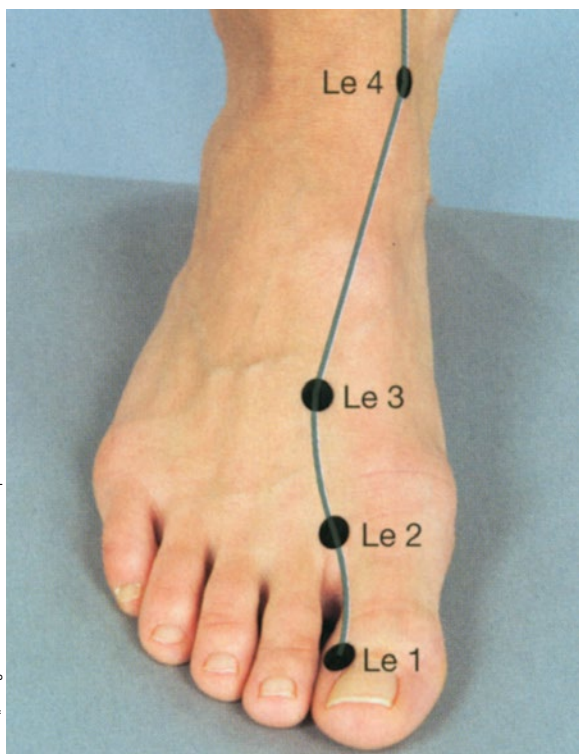


Abb. 1: Le 3 als Anti-Ärgerpunkt und Le 2 zur Muskelentspannung.

schon Energiefluss wiederherzustellen. Dadurch verbessert sich die Fähigkeit der Muskulatur zur Anspannung und Entspannung. Die Muskeldurchblutung steigt und die Wadenkrämpfe lassen an Intensität und Häufigkeit nach. Bekannte Punkte sind in diesem Zusammenhang der Punkt TAICHONG, auch „Der große Treffpunkt“ oder „Ärgerpunkt“ genannt und der Punkt XINGJIAN „Wirksamer Intervall“. Beide Punkte beruhigen die Leber und sind bei Reizbarkeit, Zorn, pochenden Kopfschmerzen im Scheitelbereich und Muskelhartspann von überragender Bedeutung. Eine Akupressur dieser beider Punkte ist schon als Erstmaßnahme bei Muskelkrämpfen hilfreich, wengleich eine Akupunkturbehandlung einen größeren Effekt erwarten lässt.

Das zweite Organ, welches bedeutsam für die Muskulatur ist, ist die Milz. Sie ist für die Ernährung der Muskulatur erforderlich, stellt die Nahrungsenergie bereit und verteilt die Säfte. Außerdem ist sie beteiligt an der Bildung verschiedener Körpersekrete, so auch der Gelenkflüssigkeiten. Eine üppige Ernährung, viel Süßes, starker Kaffeeconsum auf der einen Seite und ständiges Denken auf der anderen Seite blockieren die Milz in ihrer Funktion. Somit ist der moderne Mensch mit seiner überkalorischen Ernährung und seiner sitzenden, überwiegend denkenden Tätigkeit prädisponiert für eine Schwächung der Milzfunktion. Zusammen mit Be-

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.

wegungsmangel und Ärger am Arbeitsplatz (siehe oben Leberfunktion) ist damit der Giftcocktail für die Muskelfunktion bereitet. Sowohl die Ernährung der Muskulatur durch die Milz als auch der harmonische Energiefluss in der Muskulatur durch intakte Leberfunktion ist dadurch gefährdet. Muskelkrämpfe sind damit vorprogrammiert und letztendlich nur ein Teil der Gesamtproblematik.

Ein Akupunkturarzt kann nach sorgfältiger Klärung der Hintergründe der Muskelkrämpfe mit wenigen, sehr dünnen Nadeln über die Akupunkturpunkte auf den Energieleitbah-

nen von Leber und Milz für eine Verbesserung der Situation sorgen. Dabei sind in der Regel vier bis sechs Behandlungen im Abstand von einer Woche erforderlich. Die einzelne Behandlungssitzung dauert 15 bis 20 Minuten. Dabei sollte die Akupunktur in einer entspannten Atmosphäre stattfinden und ein geschlossener Raum auch die Möglichkeit zum Abschalten geben. Die Nadelung wird von den meisten Patienten als nicht oder kaum schmerzhaft empfunden. Das Zupfen einer Augenbraue stellt für die meisten Menschen vergleichsweise einen stärkeren Schmerzreiz dar. Ist die Nadel gestochen, bleibt der Patient noch eine Zeit lang liegen. Die liegende Nadel schmerzt nicht und das Ziehen der Nadel ist ebenfalls schmerzfrei. Natürlich sollte der Patient eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Ausdauerbewegung und Vermeidung von Ärger auslösenden Situationen beherzigen. Das Schöne an der Akupunkturbehandlung ist, dass mit der Therapie auch die Neigung „sich zu ärgern“ oder die Neigung „zu grüblerischem Denken“ nachlässt, so dass die Lebensumstellung und die Therapie Hand in Hand gehen.

Dr. Bernd Ramme

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

Calicumbedarf ohne Trinkmilch decken

Da einerseits die Chinesische Medizin einen regelmäßigen Kuhmilchkonsum negativ für die Gesundheit bewertet und andererseits immer mehr Menschen an Lactoseunverträglichkeit leiden, stellt sich die Frage, wie der Calciumbedarf alternativ gedeckt werden kann.

Der Calciumgehalt der Trinkmilch ist tatsächlich hoch, allerdings ist der Gegenspieler Phosphat ebenfalls stark in ihr enthalten. Bei Hartkäsesorten wie Gouda, Edamer und ganz besonders Harzer Roller ist das nicht der Fall. Hier haben wir

es mit einem hohen Calciumgehalt bei niedrigem Phosphatanteil zu tun. Das Calcium aus diesen letztgenannten Milchprodukten kann vom Körper auch relativ gut aufgenommen werden (Bioverfügbarkeit) und sollte der Trinkmilch vorgezogen werden.

Eine Alternative zur Milch stellen oxalsäurearme Gemüsesorten dar. Diese haben ebenfalls eine hohe Bioverfügbarkeit bei gutem Calciumgehalt. Zu ihnen zählen Brokkoli, Grünkohl, sämtliche Kopfkohlarten und Chinakohl wie auch Pak Choi. Auch Kernbohnen wie die Weissen Bohnen und Tofu sichern noch eine gute Versorgung mit Calcium.

Außerdem sollten klassische Calcium-Hemmer wie Kaffee, Schokolade, Zucker und Alkohol sowie eine proteinreiche Ernährung nur in geringem Umfang genossen werden.



Abb. Harzer Roller als Calciumlieferant gut geeignet.

Dr. Bernd Ramme

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

Augenflimmern



© puhha - stock.adobe.com

Abb. Augenflimmern kann unterschiedliche Ursachen haben

In meiner Praxis stellt sich eine 67-jährige Patientin wegen zunehmenden Augenflimmerns vor. Sie ist beunruhigt. Vor vielen Jahren hatte sie einen ähnlichen Anfall der länger anhielt, dann aber spontan verschwand. Die damaligen Untersuchungen des Augenarztes hätten keinen krankhaften und behandelbaren Befund ergeben. Jetzt, so die Patientin, sei es aber anders. Das Augenflimmern beginne rechts, gehe dann nach links und führe zu erheblichen Kopfschmerzen. Die Untersuchung ergibt keine neurologischen Auffälligkeiten und der Blutdruck ist im Normbereich. Im Bereich der Halswirbelsäule findet sich bei der körperlichen Untersuchung ein druckschmerzhafter Punkt in Höhe des zweiten Halswirbels auf der linken Seite. Um spezifisch augenärztliche Erkrankungen auszuschließen, erhält die Patientin eine Überweisung zum Facharzt.

Aufgrund einer Reihe von Begleiterkrankungen wie Diabetes, Koronarer Herzkrankheit und Bluthochdruck nimmt die Patientin regelmäßig verschiedene Medikamente darunter auch Blutverdünner ein.

Da der Leidensdruck der Patientin sehr hoch und die Angst vor schwerer Krankheit deutlich zu spüren ist, entschlief ich mich zu einem Behandlungsversuch. Da der einzig auffällige Befund der Druckschmerz in der Halswirbelsäule ist und da die Patientin Blutverdünner einnimmt, wähle ich die Ohrakupunktur in Form der Liquidakupunktur als Therapiemethode. Das Ohr ist ein sogenanntes Reflexsystem. Das bedeutet, dass ich über die Ohrmuschelhaut alle Körperregionen über das Zentralnervensystem erreichen kann. Dabei wirkt eine Akupunkturnadel oder ein kleines Flüssigkeitsdepot (Quaddel) unter der Ohrmuschelhaut direkt auf die aktiven Areale

des Großhirns. Im Sinne eines Auslöschphänomens bessern sich zeitgleich mit der Beeinflussung des Hirnareals auch die Beschwerden in der Körperperipherie.

In diesem Fall erhält die Patientin eine kleine Quaddel in dem Reflexgebiet, das für die obere Halswirbelsäule steht. Die Behandlung dauert 3 Minuten und der feine Nadeleinstich ist kaum zu spüren. Die Patientin wird für den nächsten Tag wiedereinbestellt, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Begeistert sucht sie am nächsten Tag meine Sprechstunde auf und berichtet, dass noch am Abend das Augenflimmern verschwand und keine weiteren Kopfschmerzen mehr aufgetreten seien. Eine weitere Behandlung ist somit nicht erforderlich. Die Überweisung zum Augenarzt rate ich ihr aber doch einzulösen.



Quelle: B. Ramme

Abb. 1: Liquidakupunktur – Behandlungsbeispiel eines Schulterschmerzes

Augenflimmern ist in seiner Entstehung und medizinischen Bedeutung bis heute noch nicht ausreichend untersucht. Als visuelles Phänomen steht es meist für harmlose Störungen, kann aber auch Begleitsymptom schwerer Erkrankungen sein. Eine fachärztliche Abklärung ist daher immer anzuraten. Als Ursachen kommen neben Stress, Durchblutungsstörungen, Medikamentennebenwirkungen (Antidepressiva), Drogenkonsum (Cannabis, LSD) auch Vitaminmangel in Frage. In dem hier geschilderten Fall waren Nackenverspannungen mit Blockierung eines Halswirbelsäulengelenks (HWS-Syndrom) vermutlich die Ursache. In diesen Fällen kann die Liquidakupunktur eine schnelle und effektive Hilfe sein, sprechen sie Ihren Arzt darauf an!

Dr. Bernd Ramme

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

Vorschau auf Ausgabe 3/2018



© forma82 - stock.adobe.com

Hauptthema:

Schwitzen – Wenn das Deo versagt oder der Nachtschweiß plagt!

Schwitzen gehört zur normalen Körperreaktion und dient im Wesentlichen der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Aber es gibt Menschen, die unter starkem Schwitzen leiden. Sowohl die Stärke der Schweißproduktion als auch eventuelle Geruchsentwicklungen führen zu Unsicherheit. Wie denkt die Traditionelle Chinesische Medizin über das Schwitzen und welche Hilfestellung bietet sie? Erfahren Sie dazu mehr im nächsten Heft!

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
 Oesserstraße 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