



AKUPUNKTUR

3/2018

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

wie wir in diesem Sommer erfahren durften, gehört Schwitzen zur normalen Körperreaktion und dient im Wesentlichen der Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Aber es gibt Menschen, die unter starkem Schwitzen leiden. Sowohl die Stärke der Schweißentwicklung als auch eventuelle Geruchsentwicklungen führen zu Unsicherheiten, so dass manch ein Betroffener seine Sozialkontakte einschränkt. Außerdem kann beischlagender Schweiß zu Erkältung, Muskelverhärtung, Kopfschmerz und Rückenschmerz führen. Wie denkt die Traditionelle Chinesische Medizin über das Schwitzen und welche Hilfestellung bietet sie? Lesen Sie in dieser Ausgabe, was Sie schulmedizinisch beachten sollten und wie Sie mit Akupunktur und Kräutermedizin dem Schwitzen begegnen, wenn herkömmliche Deodorantien nicht helfen oder beim Schwitzen am ganzen Körper nicht angebracht sind.



© forma82 - stock.adobe.com

Editorial / Impressum	S. 2
Schwitzen	S. 3
Schwitzen Alarmsignal Nachtschweiß	S. 5
Gesundes Schwitzen oder lästiger Schweiß? – Kräuter verschaffen Kühlung	S. 6
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Schwitzen | Schweißdrüsen: Ungeliebt und doch wichtig!

Schwitzen, auch Hyperhidrosis genannt, ist in erster Linie ein natürlicher Regulationsmechanismus zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Es wird zwischen primärer – ohne feststellbare Ursachen - und sekundärer Hyperhidrosis – mit feststellbarer Ursache unterschieden. Etwa 5 % der Bevölkerung leiden unter übermäßigem Schwitzen. Bereits in der Kindheit sind einige von starkem Kopf-, Hand-, Fuß- oder Körperschweiß geplagt. Einige Betroffene ziehen sich aus Sozialkontakten zurück, weil ein feuchtes Händeschütteln und wäscheverfärbendes Durchnässen als unangenehm empfunden wird. In schweren Fällen führt dies nicht selten zu depressiven Reaktionen und körperlicher Inaktivität.

Die Aktivität der Schweißsporen wird durch das Wärmeregulationszentrum im zentralen Nervensystem (Hypothalamus), das vegetative Nervensystem – insbesondere die sympathischen Anteile - und das Zusammenspiel von Hormonen geregelt. Verschiedene Faktoren können die Anteile dieses komplexen Steuerungssystems beeinflussen, dazu zählen emotionale Faktoren wie Stress, Wut und Angst, Ernährungsfaktoren wie Alkohol und hoher Kaffeekonsum, hormonelle Umstellungsphasen wie Pubertät und Klimakterium, Übergewicht und Nebenwirkungen von Medikamenten die in den Regelkreis eingreifen.

Erfahren Sie in diesem Heft mehr über die Ursachen des Schwitzens und den Möglichkeiten der Behandlung. Dabei stellen wir Ihnen die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin mit ihren Lösungsansätzen vor. Die westliche

Kräutermedizin hat ebenfalls eine Reihe von Hilfen zu bieten. Doch bevor Sie sich immer neuen Behandlungsangeboten aus der medizinischen Laienpresse zuwenden, sollten Sie bei abnormer Schweißneigung einen Arzt aufsuchen, um ernsthafte Erkrankungen, bei denen das Schwitzen als Begleitsymptom auftritt (sekundäre Hyperhidrosis), auszuschließen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe

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.

Schwitzen

Wenn das Deo versagt!

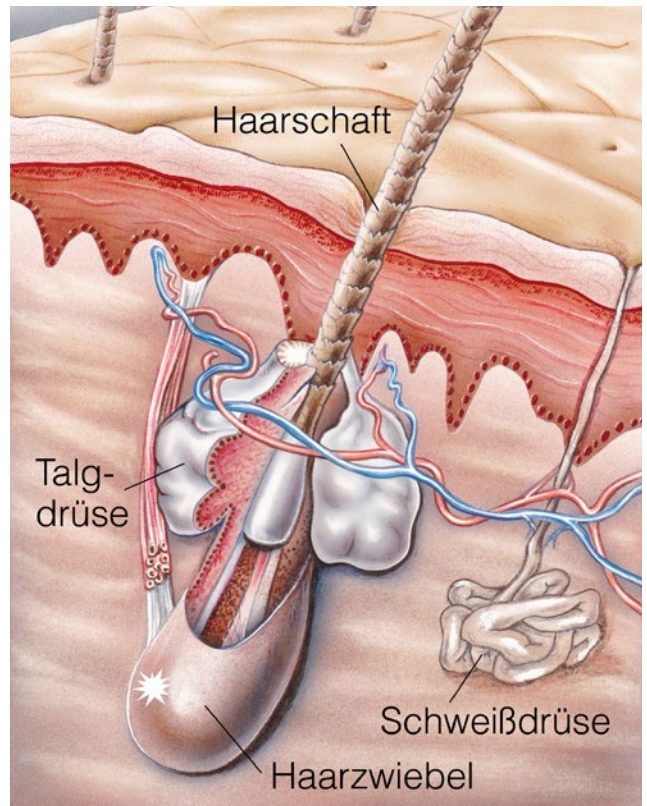
Schwitzen ist in erster Linie eine normale Körperfunktion mit dem Ziel, die Körperkerntemperatur konstant zu halten (Thermoregulation). Wenn wir uns körperlich anstrengen, schwitzen wir, damit der Körper die überschüssige Wärme, die durch die Muskelarbeit entsteht, abführen kann. Der verdunstende Schweiß entzieht der Körperoberfläche Wärme. Wenn es sehr warm ist, schwitzen wir, um ebenfalls über die Verdunstungskälte eine Überhitzung des Körpers zu vermeiden. Beteiligt sind an diesem Regelmechanismus der Hypothalamus mit dem Wärmeregulationszentrum im zentralen Nervensystem, das vegetative – insbesondere sympathische – Nervensystem mit dem Acetylcholin als Botenstoff für die nervale Informationsübertragung und das Hormonsystem.

Das abnorme Schwitzen, auch Hyperhidrosis genannt, kann verschiedene Ursachen haben. Ein Arzt sollte ausschließen, dass langanhaltendes oder immer wieder in Schüben auftretendes abnormes Schwitzen ein Symptom einer ernsthaften Erkrankung ist. Dazu zählen neben Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes auch Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems, Bluterkrankungen und Lebererkrankungen, um nur einige Krankheitsbeispiele aufzuzählen. Findet sich keine ernsthafte Grunderkrankung als Ursache für das Schwitzen, ist oft ein ungesunder Lebensstil oder eine besondere Lebensphase der Grund für abnormes Schwitzen.

Eine starke Gewichtszunahme führt schon bei leichter Anstrengung, beim Essen oder bei etwas wärmeren Außentemperaturen zu starkem Schwitzen. Eine Gewichtsreduktion schafft in diesen Fällen Abhilfe. Ein hoher Alkohol- und/oder Kaffeekonsum führt auch zu verstärktem Schwitzen. Hier hat insbesondere die Kombination beider Genussmittel eine verstärkende Wirkung. Durch eine Reduzierung der Dosis ist meist schon eine Besserung zu erzielen.

Vor Aufregung zu schwitzen ist normal, das gilt allerdings nicht für Menschen, die ständig unter Strom stehen oder ständig seelischem Druck ausgesetzt sind. Hier können schon geringste zusätzliche Belastungen bereits abnormes Schwitzen auslösen. Auch Angst und Panikzustände verstärken die Schweißneigung.

Besondere Lebensphasen, wie sie Pubertät, Schwangerschaft und das Klimakterium darstellen, zeichnen sich durch eine hormonelle Achterbahnfahrt aus. Die starken hormonellen Veränderungen beeinflussen auch das Schweißverhalten und können zu abnormen Schweißausbrüchen mit teilweise deutlich unangenehmer Geruchsbildung führen. Durchnässte Kleidung, das anhaltend feuchte Hautgefühl und schweißige Hände führen zu einem hohen Leidensdruck. Gesellschaftliche Kontakte lösen schon im Vorhinein



© Illustration: Hemming Riediger

Abb. 1: Hautquerschnitt mit Drüsen und Haarwurzel

Stress aus und verstärken die Schweißneigung. Einige Patienten meiden daher diese Situationen und isolieren sich zunehmend. Depressive Reaktionen sind die Folge.

In schweren Fällen mit abnormer lokaler Schweißneigung im Bereich der Achselhöhlen oder der Füße ist ein schweißstoppendes Deodorant (Antitranspirante) nicht hilfreich. Auch bei Ganzkörperschweiß, Kopf-, Bauch- und Rückenschweiß sowie feuchten Händen sind diese Antitranspirante keine wirklich praktikable Option, auch wenn sie in ver-



© StockPhotoPro - stock.adobe.com

Abb. 2: Achselschweiß unter Stress



© Dimid - stock.adobe.com

Abb. 3: Injektion von Botulinumtoxin

schiedenen Darreichungsformen von Deoroller über Gel, Pulver oder Lotion im Handel verfügbar sind. Außerdem beinhalten die meisten dieser Mittel Aluminiumchlorid oder verschiedene Aluminiumchlorhydroxide. Diese wirken rein mechanisch, indem sie Eiweiße ausfällen. Sie „verstopfen“ die Schweißdrüsenausgänge und verhindern damit den Austritt von Flüssigkeit aus den Drüsenausführungsgängen. Die Flüssigkeit wird dann vom Körper resorbiert. Das Aluminium selbst steht im Verdacht, bestimmte Demenz- und Krebsformen zu begünstigen. Die Studienlage ist allerdings bisher nicht eindeutig. Aus diesem Grunde wird zu einem vorsichtigen Umgang mit Aluminium geraten. Während gesunde Haut nur eine geringe Menge Aluminium aufnimmt, kann geschädigte Haut (z. B. nach einer Rasur) die vielfache Menge aufnehmen.

Welche Therapieoptionen stehen zur Verfügung?

Bei der Leitungswasser-Iontophorese fließt ein schwacher Strom durch Hände und Füße in den Körper und kann damit das Schweißverhalten nachhaltig reduzieren. Der Einsatz empfiehlt sich vor allem bei Schweiß-Händen und -Füßen. Die Methode ist allerdings bei Patienten mit Herzschrittmacher oder Metallimplantaten nicht anwendbar.

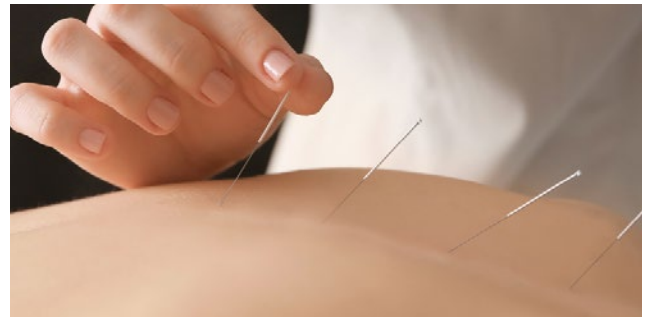
Bei sehr hartnäckigen Beschwerden ist auch der Einsatz von Botulinumtoxin in Erwägung zu ziehen. Spezialisierte Ärzte spritzen dabei dieses „Nervengift“ unter die betroffenen Hautstellen und unterbinden damit die Ausschüttung des Nervenbotenstoffs Acetylcholin. Die Schweißdrüsenfunktion ist somit „gelähmt“. Dieses Verfahren, wie auch die operative Möglichkeit der Ausschaltung von Teilen des sympathischen Nervensystems, stellt allerdings schon einen bedeutsamen Eingriff dar, der nur bei Versagen von Alternativen

in Erwägung gezogen werden sollte und in jedem Fall einer intensiven ärztlichen Risikoeinschätzung bedarf.

Anticholinergika sind eine Gruppe von Wirkstoffen, die das Acetylcholin im Gegensatz zur Botulinumtoxin-Behandlung nicht lokal sondern über den Blutweg in allen Körperbereichen hemmen. Dabei können neben der erwünschten Wirkung „Schweißreduktion“ aber auch unerwünschte Wirkungen wie Mundtrockenheit, Sehstörung, Harnentleerungsstörungen und allergische Reaktionen auftreten.

Doch welche Alternativen gibt es?

Neben der Pflanzenheilkunde stellt die Akupunktur eine wichtige Alternative dar, die in Europa allerdings nicht so bekannt ist. Mit Hilfe von dünnen Nadeln kann an bestimmten Körperstellen ein Reiz gesetzt werden, der die körpereigenen Regelvorgänge steuernd beeinflusst. Experten empfehlen dabei die Akupunktur insbesondere bei Fällen von nervös bedingtem starkem Schwitzen oder bei allgemeiner Erschöpfung. Die entspannende und beruhigende Wirkung der Akupunkturbehandlung ist oft schon nach 4 - 6 Behandlungen spürbar. Dabei werden in der Regel 8 – 14 Nadeln gestochen, die für ca. 15 – 20 Minuten im Körper verbleiben. Das Setzen



© Africa Studio - stock.adobe.com

Abb. 4: Behandlung mit Körperakupunktur

der Nadeln ist mit einem kurzen Schmerzreiz verbunden, der mit dem Zupfen eines Haares vergleichbar ist. Während die Nadel liegt, spürt der Patient sie nicht. Das Ziehen der Nadeln ist ebenfalls schmerzfrei. Die Behandlung der vermehrten Schweißneigung ist allerdings für den Akupunkturarzt weit mehr als eine Symptombehandlung oder eine Entspannungstherapie. Das Symptom Schwitzen wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin in ein allgemeines Krankheitsgeschehen eingeordnet. Die sich so gefundene Krankheitsursache kann bei erfolgreicher Behandlung somit die generelle körperliche Situation des Patienten verbessern. Lesen Sie dazu bei Interesse den Fallbericht in diesem Heft.

Links zum Thema:

www.akupunktur.de
www.stark-gegen-schwitzen.de

Dr. Bernd Ramme

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

Schwitzen | Alarmsignal Nachtschweiß

Ein 38-jähriger Patient stellt sich in meiner Praxis vor und bittet um Akupunktur wegen Schlafstörungen. Immer wieder wird der Schlaf durch Träume gestört. Dabei ist der Nachtschweiß so stark, dass er die Wäsche regelmäßig in der Nacht wechseln muss. Er arbeitet als Kleinunternehmer in der Transportbranche und hat schon seit Jahren oft einen 14 Stunden Tag. Seine Aufgaben kann er nur noch mit Mühe erbringen und benötigt inzwischen häufiger eine Ruhephase. Der begleitende Schwindel und die zunehmende Vergesslichkeit ängstigen ihn, da in der Familie Demenzerkrankungen bekannt sind. Eine Untersuchung beim Neurologen mit zahlreichen Untersuchungen ergab allerdings keinen krankhaften Befund. Alles fing an mit einer Lungenentzündung vor einem Jahr, die sich aufgrund einer über Wochen verschleppten Erkältung entwickelte. Eine Woche musste er seinen Betrieb ruhen lassen, was es in den 15 Jahren zuvor noch nie gegeben hatte. Nach dem Krankenhausaufenthalt hat sich die gewohnte Vitalität bis heute nicht wieder eingestellt. Das nächtliche Schwitzen nahm immer mehr zu und die Träume wurden intensiver. Tagsüber ist er oft schon sehr gereizt und neigt zu Wutausbrüchen, die er vorher von sich nicht kannte. Außerdem stellt sich inzwischen ein Ohrgeräusch auf beiden Ohren ein und zunehmende Mundtrockenheit am Abend belastet ihn zusätzlich.

Die Traditionelle Chinesische Medizin kann aus dieser Krankheitsbeschreibung für die Therapie interessante Zusammenhänge ableiten. Danach hat mit hoher Wahrscheinlichkeit die anhaltende und schwere Lungenerkrankung das sogenannte Yin-Qi der Niere geschwächt. Diese Energie der Niere ist für eine gute Funktion des Gehirns und der Ohren erforderlich und erklärt die Symptome Schwindel, Vergesslichkeit und Ohrgeräusche. Der Mangel an Yin-Qi führt zu einem Mangel an Körperflüssigkeiten mit Mundtrockenheit und bei einigen Patienten sogar zu Verstopfungsneigung. Eine weitere Folge dieser Yin-Qi-Schwäche ist, dass in der Nacht die Flüssigkeiten nicht im Körper gehalten werden können und es zu starkem Schwitzen kommt, was zu einer Verstärkung des Yin-Qi-Mangels führt. Die Funktion der Leber, die für einen harmonischen Qi Fluss und Ausgeglichenheit zuständig ist, wird durch die Nieren-Yin-Qi-Schwäche beeinträchtigt, so dass Reizbarkeit und Wutausbrüche die Folgen sind.

Durch Einleitung einer entsprechenden Behandlung mit Akupunkturnadeln unterstützt von Blütentherapie, Kräuterrezepturen und körperlichen Übungen konnte der Patient bereits nach sechs Behandlungen über einen verbesserten Nachtschlaf und geringeren Nachtschweiß berichten. Die ihn be-



© New Africa - stock.adobe.com

Abb. 2: Nahezu schmerzfreie Akupunktur mit haardünnen Nadeln

gleitende Ehefrau äußert sich erfreut darüber, dass ihr Mann wieder deutlich ausgeglichener ist und auch mehr Freude an seiner Arbeit empfindet. Nach weiteren sechs Sitzungen und insgesamt neun Wochen Behandlung waren die geklagten Beschwerden gänzlich verschwunden.

Dieses Fallbeispiel zeigt, dass die Einordnung einer Krankheitsbeschwerde in ein anderes medizinisches Denksystem,

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 im Patientenbereich die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

wie es die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) darstellt, Zusammenhänge eröffnen kann, die einen neuen therapeutischen Zugang ermöglichen. Westliche Schulmedizin und TCM stehen nicht im Widerspruch zueinander, sondern jedes Medizinsystem kann auf seine Weise zur Findung des für den Patienten richtigen Therapieansatzes beitragen.

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

Gesundes Schwitzen oder lästiger Schweiß? Kräuter verschaffen Kühlung

Grundsätzlich ist Schwitzen gesund und die beste Methode, um dem Körper Abkühlung zu verschaffen. Denn die Verdunstung von Schweiß auf der Hautoberfläche produziert Abkühlung.

Wann sind Schweißausbrüche gesundheitliche Warnsignale?

Wenn Schweißausbrüche ohne ersichtlichen Grund erfolgen und nicht nur der hitzebedingten Abkühlung dienen, kann es ein Anzeichen sein, dass etwas nicht stimmt. Folgende Symptome geben Anlass, den Ursachen der Schweißausbrüche auf den Grund zu gehen:

- übermäßige Schweißbildung ohne ersichtlichen Grund
- plötzliche, wiederkehrende Schweißausbrüche
- schlecht riechender Schweiß, trotz regelmäßiger Körperhygiene
- Nachtschweiß
- färbender Schweiß

Können Heilpflanzen die Schweißbildung reduzieren?

Ist der Grund der übermäßigen oder unangenehm riechenden Schweißbildung abgeklärt und eine dahinterliegende behandlungsbedürftige Erkrankung ausgeschlossen, gilt es, das Muster der Schweißbildung zu ergründen. Je nach Ursache der Schweißbildung lassen sich spezifisch hilfreiche Heilpflanzen einsetzen. Sind die Schweißausbrüche nervös- oder stressbedingt? Bekommen Sie z.B. feuchte Hände vor bedeutsamen Begegnungen mit Menschen und wenn Sie eine Leistung erbringen sollen? Ist es nicht nur Nervosität sondern pure Angst, die Sie ins Schwitzen bringt? Sind es Wechselbeschwerden mit plötzlichen Schweißausbrüchen? Oder liegt eine Schilddrüsenüberfunktion vor, die dem Körper einheizt?



© Ulrike Köstler

Abb.: Salbei - seit der Antike beliebtes Anti-Schweißmittel

Kühlende Kräuter, die die Schweißbildung lindern können:

- Ackerschachtelhalm
- Andorn
- Brennnessel
- Kamille
- Pfefferminze
- Rose
- Salbei
- Schafgarbe
- Wacholder
- Weide

Ist die Ursache abgeklärt, findet sich für jede Eventualität das passende Kräutlein, das Kühlung verschafft. Häufige und belastende Ursache bei Frauen sind z.B. die Wechseljahre.

In der TCM entspricht das Blut der Kühlflüssigkeit im Körper. In den Wechseljahren kommt es zu einer Abnahme der Nieren-Essenz. Auch die Milz, die in der TCM für die Blutbildung verantwortlich ist, arbeitet langsamer. Wenn weniger Blut produziert wird, kann der energetische Gegenpol, die Hitze, nicht mehr ausreichend im Körper verankert werden. Folglich steigt die Hitze nach oben zum Kopf, den Schultern und zur Körperoberfläche, was zu Hitzewallungen, Herzrasen und nächtlichem Schwitzen führt. Gerade bei Wechseljahresbeschwerden bewähren sich regulierende Kräuter wie Rotklee (*Trifolium pratense*), Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) oder Mönchspfeffer (*Agnus castus*). Auch nährende Kräuter wie Engelwurz (*Angelica archangelica*) und blutaufbauende Kräuter wie Schafgarbe (*Achillea millefolium*) geben Kraft, besser durch die Wechseljahre zu kommen.

Schwitzen Sie vor Aufregung und Nervosität, können Ihnen beruhigende Kräuter helfen, mit der Situation gelassener umzugehen. Bei Stressbelastungen sagt schon der Volksmund, dass man unter der Drucksituation „ganz schön ins Schwitzen kommt“. Auch Angst lässt uns in „Angstschweiß ausbrechen oder gar „Blut und Wasser“ schwitzen. Hier können Melisse, Passionsblume oder Johanniskraut Linderung verschaffen.

Wenn Ihr starkes Schwitzen stressbedingt ist, kann auch Lavendel Ihnen gute Dienste leisten. Lavendel wirkt unter anderem krampflösend und beruhigend. Sein angenehm frischer Duft wirkt kühlend, entspannt und lässt Sie durchatmen. Die Anwendung des ätherischen Öls fördert die Konzentration. In verdünnter Form kann das Lavendelöl auch als natürliches Deo eingesetzt werden.

Salbei: Meisterkraut bei starkem Schwitzen

Salbei hat eine lange Tradition in der Behandlung von starkem Schwitzen oder häufigen Schweißausbrüchen.

Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein im Mittelmeerraum beheimateter Halbstrauch. Seine Blätter, die länglich geformt und fein gekerbt sind, verströmen einen eigenwilligen, intensiven Duft, der aus den ätherischen Ölen der zahlreichen Öldrüsen in den Blättern stammt. Seine Gattungsbezeichnung *Salvia* stammt vom lateinischen „salvare“, also „retten“, was für die große Kraft der Pflanze spricht. Sein breites Spektrum an heilenden Einsatzmöglichkeiten ließ die Chinesen im Alten China Salbei so hoch schätzen, dass er mit dem dreifachen Gewicht an chinesischem Tee höchster Qualität aufgewogen wurde.

Bereits seit der Antike gilt Salbei als bewährtes Antihydrotikum. Er wird zur Schweißhemmung bei Hitzewallungen im Klimakterium, bei psychosomatisch bedingten Schweißausbrüchen, wie auch bei schwächebedingten Schweißausbrüchen nach Infekten eingesetzt.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Salbeis sind ätherische Öle (Ketone, Oxide, Thujon), Bitterstoffe, Phenolsäure (Rosmarinsäure und Gerbstoffe).

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Salbei mit folgenden Qualitäten beschrieben:

- Temperatur: warm mit kühlendem Potential
- Geschmack: bitter, aromatisch-scharf
- Eigenschaften: trocknend, antibakteriell, antiviral, fungizid, schweißtreibend und -hemmend, adstringierend, reguliert die Östrogenbildung
- Organbezug: Lunge-Dickdarm, Herz, Leber, Magen, Milz-Pankreas, Niere-Blase (Uterus)

Die Inhaltsstoffe des Salbeis wirken zentral scheidhemmend bei nervösem und exzessivem Schwitzen, profusum Schwitzen infolge von Qi-Mangel, Nachtschweiß und übermäßiger Schweißbildung in der Pubertät. Die Regulierung der Östrogenbildung wirkt hemmend bei zu viel und anregend bei zu wenig Östrogen, was sich bei klimakterischen Beschwerden bewährt. Seine warme und bittere Qualität wirkt kräftigend und bewegend auf das Herz-Qi, das die Sprache und das Schwitzen kontrolliert. In Kombination mit Schafgarbe (*Achillea officinalis*) wirkt Salbei gut gegen Schwitzen infolge von starker Erschöpfung und Schwäche. Die tonisierende Wirkung der Schafgarbe kommt hier zum Tragen. Sowohl Schafgarbe, als auch Salbei beseitigen von außen eingedringenen Wind und stärken das Abwehr-Qi.

Anwendungstipps zur Zubereitung und Dosierung von Salbei

Salbei sollte täglich angewendet werden. Erst über einen längeren Zeitraum angewendet entfaltet er seine volle Wirkung. So heiß wie möglich und in größeren Mengen getrunken wirkt Salbei schweißtreibend; abgekühlt und geringer dosiert wirkt er schweißhemmend. Als Tee sollte Salbei etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden.



© Ulrike Köstler

Abb.: Lavendel wirkt entspannend

Dazu übergießt man den frischen oder getrockneten Salbei mit kochendem Wasser und lässt den Tee 5-10 Minuten ziehen, bevor man ihn abseiht und trinkt. Als Salbei-Öl bewährt sich, 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein Glas mit 250 ml warmen Wasser, 3 mal täglich getrunken. Für ein Salbei-Bad kann Salbei-Flüssigextrakt oder Öl verwendet werden. Am einfachsten ist die Einnahme als Tinktur oder Essenz. Hier kann man 3 mal täglich 5–10 Tropfen pur oder mit Wasser verdünnt einnehmen.

Wichtig: Salbei sollte in konzentrierter Form wegen seines reizenden Inhaltsstoffes Thujon nur kurweise angewendet werden, um dann wieder eine Pause einzulegen.

Praktische Tipps bei starkem Schwitzen

Bei starkem Schwitzen durch Stressbelastungen oder bei Angstzuständen kann die Ausübung von Entspannungsmethoden wie Meditation, Yoga oder QiGong hilfreich sein. Auch die Auswahl der richtigen Kleidung verschafft Linderung. Die Kleidung sollte aus atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Leinen oder Seide sein. Das Tragen von Kunststofffasern wie Nylon sollte vermieden werden. Auch Waschungen mit Apfelessig helfen Ihnen, wenn Sie stark schwitzen. Für die Waschungen mischen Sie einen halben Liter Apfelessig mit einem halben Liter kaltem Wasser und waschen damit Hände, Füße und Achselhöhlen.

Beim Essen sollte auf scharfe Speisen oder Gewürze verzichtet werden, denn diese wirken zusätzlich scheidtreibend, genauso wie Tee, Kaffee, Alkohol oder Nikotin. Ein allfälliges Übergewicht sollte abgebaut werden, um den Körper zu entlasten.

Ulrike Köstler
Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin
Vorstand FORUM VIA SANITAS
www.forumviasanitas.org

Vorschau auf Ausgabe 4/2018



© detailblick-foto - stock.adobe.com

Hauptthema:

Kopfschmerz | Quälgeist Nummer Eins unter den Schmerzen

Kaum jemand hat noch nie in seinem Leben Kopfschmerzen gehabt. Selbst unter Kindern und Jugendlichen sind Kopfschmerzen keine Seltenheit. Der Griff zur Kopfschmerz-Tablette ist für viele schon zur Normalität geworden. Dabei wird in den wenigsten Fällen der Arzt konsultiert und eine Ursachenabklärung durchgeführt. Im nächsten Heft erfahren Sie mehr über das Phänomen Kopfschmerz und den Einsatz nicht-medikamentöser Behandlungsverfahren.

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