



AKUPUNKTUR

1/2020

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

dass Sport einen gesundheitlichen Nutzen hat, wird von niemandem in Zweifel gezogen. Insbesondere die sogenannten Zivilisationskrankheiten lassen sich durch mehrfach wöchentlichen Sport günstig beeinflussen. Leider ist der Sport aber auch mit einem nicht unerheblichen Verletzungsrisiko verbunden. Etwa 1,25 Millionen verletzen sich so stark, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Doch so manch eine Verletzung heilt trotz guter ärztlicher Versorgung nicht so richtig aus und beeinträchtigt die Lebensführung erheblich. Akupunktur und moderne naturheilkundliche Verfahren wie die Lasertherapie werden in dieser Situation von Experten empfohlen und leisten einen hilfreichen Beitrag sowohl in der Akutbehandlung als auch in der Rehabilitation.



© cpizzone - stock.adobe.com

Editorial Impressum	S. 2
Sportverletzungen Wann kann Akupunktur helfen?	S. 3
Lao-Tse flankt und Konfuzius dribbelt!	S. 5
Ein Sportunfall aus der täglichen Praxis eines Akupunktur-Arzt	S. 6
Hilfe zur Selbsthilfe Bevor Sie den Arzt rufen!	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

SPORTUNFALL | SCHNELLER WIEDER AUF DIE BEINE KOMMEN!

Fast jeder, der regelmäßig Sport treibt, hat schon einmal am eigenen Leib eine Sportverletzung erfahren müssen. Nach Schätzungen müssen weit über eine Million Bürger in der Bundesrepublik jährlich auf Grund von Sportverletzungen ärztlich behandelt werden. Verschiedene Umfragen haben ergeben, dass leichte Verletzungen wie Bänderdehnungen und Verstauchungen an der Spitze der Traumata liegen, aber auch Knie-, Rücken- oder Fußschmerzen werden häufig beschrieben. Schwere Verletzungen wie Knochenbrüche sind glücklicherweise sehr viel seltener.

Bei allen Sportverletzungen gibt es gute Gründe, auch an die Jahrtausende alten Erfahrungen der Chinesischen Medizin, insbesondere der Akupunktur, zu denken: Weniger Schmerzen und raschere Regeneration.

Die Akupunktur ist bei fast allen Sportverletzungen eine hoch wirksame und nebenwirkungsarme Option. Sie kann mit allen westlichen Therapiekonzepten kombiniert werden. Der Bedarf an Schmerzmitteln kann fast immer deutlich reduziert, oft sogar ganz vermieden werden. Auch Heilungsprozesse können durch die Chinesische Medizin in vielerlei Hinsicht beschleunigt werden.

Der erfahrene und gut ausgebildete Therapeut wird abhängig vom Krankheitsbild und Verlauf verschiedene Akupunkturtechniken einsetzen: Körperakupunktur, Ohrakupunktur, Laserakupunktur oder auch andere Techniken der Chinesischen Medizin wie Tuina Massage.

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.

Sportverletzungen | Wann kann Akupunktur helfen?

Akupunktur hat in der Sportmedizin und bei einer Vielzahl von akuten und chronischen neuro-muskulären Erkrankungen weltweit mittlerweile einen festen Platz in der Therapie gefunden. Der Einsatz der Akupunktur kann unmittelbar nach einem Sportunfall sinnvoll sein, aber auch bei schweren chronischen Verläufen und sogar nach operativen Eingriffen. Chronische Sportschäden entwickeln sich als Folge von ungenügend geheilten, akuten Verletzungen oder langfristiger Überbeanspruchung verschiedener Gewebe.

Vorbeugung ist die beste Medizin

Übermäßiges, ungewohntes oder einseitiges Training, falsche Techniken, eine ungenügende Vorbereitung und eine unzureichende Selbsteinschätzung steigern das Risiko von Sportverletzungen. Mit einfachen Präventionsmaßnahmen lässt sich dieses jedoch reduzieren.

Bewegung beugt einer Vielzahl von Erkrankungen vor! Daher ist es nie zu spät und im Grunde immer sinnvoll mit sportlicher Aktivität zu beginnen. Es gibt aber einige Risikogruppen, die in jedem Fall zunächst ihren Arzt ansprechen sollten. Dies gilt beispielsweise für Sparteinsteiger über 35 Jahren oder Personen mit bestimmten Risikofaktoren (Arterieller Hypertonie / hohem Blutdruck, Adipositas / Übergewicht) oder chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder koronare Herzkrankheit. Im Rahmen eines Vorsorgechecks oder ganz gezielt wird der Arzt bestimmte Untersuchungen durchführen. Dazu gehört vor allem die professionelle Analyse der Herz-Kreislauf-Situation unter Belastung (Belastungs-EKG).

Die Prävention beginnt bereits lange vor dem Anfang der sportlichen Aktivität. An erster Stelle steht die qualitativ hochwertige Ausrüstung, abhängig von der geplanten Sportart. Zu den Präventionsmaßnahmen gehören: optima-

Wann Experten Akupunktur im Akutstadium einsetzen:

- Muskelfaser-Riss
- Verletzungen von Sehnen und Bändern
- Distorsionen (Überdehnung von Sehnen, Bändern oder Gelenkkapseln)
- Meniskusverletzungen
- Hämatome (Blutergüsse)
- Schmerzhaftes Muskelreizungen
- Myalgien (schmerzhafte Muskelverhärtungen)
- Schmerztherapie

Wann Experten Akupunktur bei chronisch verlaufenden Sportverletzungen einsetzen:

- Kniebeschwerden (Instabilität, „Läuferknie“, Kniegelenksarthrose, Patellaspitzen-Syndrom / „Jumpers Knee“)
- Achillodynie (Achillessehnenentzündungen)
- Sehnhenscheidenentzündungen
- Schulter – Nacken – Schmerzen
- Schmerzhaftes Schultersteife („Frozen Shoulder“)
- Rotatorenmanschettsyndrom
- Rückenschmerzen
- Spondylolisthese („Wirbelgleiten“)
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Bursitis (Schleimbeutelentzündungen)
- Ermüdungsbrüche

les Schuhwerk, ggf. individuell angepasste Einlagen für Laufsportarten, spezifisch angepasste Schlägerbespannungen (Tennis, Badminton), aber auch Helme (Boxen, Reiten) und Protektoren (Kontaktsportarten wie Eishockey oder beim Inlineskaten).

Ebenso wichtig ist ein professionelles Training zum Erlernen der richtigen Technik. Auch bei gewissermaßen „einfachen Sportarten“, z. B. Langlauf, setzt dies idealer Weise die Einweisung durch einen qualifizierten Trainer voraus. Er ist auch der richtige Ansprechpartner für die Anpassung von Trainingsintensität und -dauer an das aktuelle Leistungsvermögen.

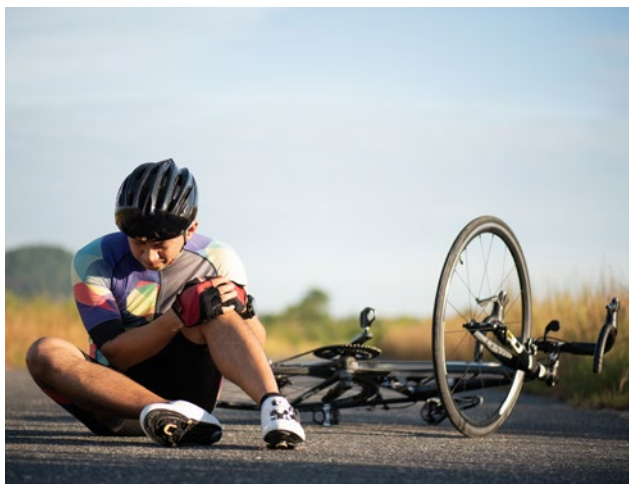


Abb. 1: Nicht selten führen auch kleinere Unfälle ohne wesentliche Gewebeverletzung zu langanhaltenden Beschwerden



Abb. 2: Ohrakupunktur zur Schmerzbehandlung

Akupunktur nach operativen Eingriffen dient der:

- Unterstützung der Wundheilung
- Schmerztherapie
- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung des Lymphabflusses
- Stärkung des Immunsystems

Wer sich überschätzt, riskiert nicht nur akute Verletzungen, sondern auch chronische Störungen am gesamten Bewegungsapparat. Darüber hinaus drohen bei Überschreitung der körperlichen Belastbarkeit sogar Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zum Kollaps. Eine langsame, individuell angepasste Steigerung der Trainingsintensität hilft, diese Risiken zu begrenzen.

Eine wichtige Grundregel gilt sowohl für den Freizeitsportler als auch für den Profi: Bei akuten Infekten muss eine Trainingspause eingelegt werden, selbst wenn es sich nur um eine Erkältung handelt.

Es ist passiert ... Was ist zu tun bei Sportverletzungen?

Ist es trotz optimaler Vorbereitung (bestmöglicher Ausrüstung, Aufwärmphase u.a.) zu einer Verletzung gekommen, sollte diese im Zweifelsfall immer ärztlich untersucht werden. Auch scheinbar minimale Verletzungen können unter Umständen chronifizieren.

Nach einem Sportunfall, der über eine Bagatellverletzung hinausgeht, wird der Patient zuerst nach den Kriterien der Schulmedizin untersucht. Dazu gehört neben der körperlichen Untersuchung in vielen Fällen eine radiologische Bildgebung (hochauflösender Ultraschall oder konventionelles Röntgen) zum Ausschluss einer knöchernen Verletzung. Bei Schädel-Hirn-Verletzungen wird der Arzt gegebenenfalls

weiterführende diagnostische Maßnahmen veranlassen: Computertomographie (CT) der Kopfes und / oder der Wirbelsäule, Kernspintomographie (MRT), Hirnstrom-Messung (EEG) und unter Umständen stationäre Beobachtung.

Experten empfehlen Akupunktur bei Sportverletzungen

Der erfahrene Akupunkturarzt wird jeden Patienten vor einer Therapie nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin untersuchen. Für den geschulten TCM- Therapeuten gibt es keine fertigen „Koch-Rezepte“. Es wird für jeden Patienten und für jeden Unfall ein spezifisches, individuelles Therapiekonzept erstellt. Um die entsprechenden Akupunkturpunkte sicher auszuwählen, bedarf es einer langjährigen Ausbildung.

Die Auswahl der Akupunkturpunkte wird sich zumeist aus Ohr- und Körperakupunkturpunkten zusammensetzen. Im Bereich der Ohrmuschel gibt es eine Vielzahl von hoch effektiven Schmerzakupunkturpunkten, die sowohl in der Akutsituation als auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden.

Sollte die Ursache einer Sportverletzung eine tief liegende sogenannte „Kälte-Symptomatik“ sein, wird der Therapeut die Jahrtausende alte Moxibustion (Erwärmen von Akupunkturpunkten oder Arealen mittels eines dem Beifuß verwandten Gewächses) einsetzen. In vielen klinischen Situationen hat sich in den letzten Jahren insbesondere bei Sportverletzungen der Einsatz der Laserakupunktur als hoch effektiv herausgestellt. Bei der Laserakupunktur wird die klassische Metall-Nadel durch einen niedrig energetischen schmerzfreien Laser-Lichtstrahl ersetzt.

In vielen Fällen ist es sinnvoll, vor allem bei chronischen Sportverletzungen, die Akupunktur mit anderen therapeutischen Maßnahmen zu kombinieren: Physiotherapie („Krankengymnastik“), Taping, Fango u.a.

Die Akupunktur wirkt auf vielerlei Ebenen: Reduktion von Schmerzen, dadurch Vermeidung von Sekundärkomplikationen, Verbesserung der Durchblutung, Unterstützung von körpereigenen Heilprozessen, Rückgang von sogenannten Entzündungsmediatoren u.v.m.

Fazit:

Mit der Akupunktur hat man bei Sportverletzungen oft eine hoch wirksame Therapieoption sowohl im Akutbereich als auch bei chronischen Sportverletzungen.

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

Lao-Tse flankt und Konfuzius dribbelt!

Aus gegebenem Anlass sei diese Kolumne dem Fußball gewidmet. In diesem Jahr findet die Europameisterschaft zum 16. Mal und aufgrund ihres 60-jährigen Bestehens auf mehrere Länder verteilt statt. Man höre und staune: Wie so manche kulturelle Errungenschaft soll auch der Fußball im alten China erfunden worden sein. (Wobei die ketzerische Frage erlaubt sei, ob Fußball angesichts des Hooliganismus tatsächlich etwas mit Kultur zu tun hat. Als gesellschaftliches Phänomen ist er jedenfalls unbestreitbar.) Nicht nur den berühmten „Klassiker der inneren Medizin“ – nein, auch das Fußballspiel verdanken wir dem mythischen gelben Kaiser Huang Di (2696 bis 2598 v. Chr.)! Er soll befohlen haben, den Magen eines getöteten Feindes auszustopfen und zu einem Ball zu verarbeiten, den man mit den Füßen treten konnte. Tatsächlich verordnete Huang Di seinen Soldaten das Fußballspiel als Konditionstraining – neben Bogenschießen und Schwertfechten.

So wurde daraus ein Volkssport namens Tsuh Küh, was wörtlich übersetzt „den Ball mit dem Fuß spielen“ bedeutet, ein Volkssport, der aber durchaus hoffähig war und auch von Priestern, Kaisern und Hofdamen gespielt wurde. Zwei Mannschaften aus je sechs Spielern (nach anderen Angaben: je 10) versuchten, den Ball in ein Tor zu treten, das aus zirka fünf Meter hohen Bambusstangen bestand, die drei Meter auseinander standen. Bei der Siegerehrung erhielten die Gewinner Geschenke, während die Verlierer – nicht viel anders als heute – beschimpft wurden und manchmal auch Prügel bezogen. Konfuzius gab deshalb den Spielern eine Ermahnung mit auf den Weg, die auch zweieinhalb Jahrtausende später nichts an Gültigkeit verloren hat: *Der Gewinner soll nicht hochmütig werden und der Besiegte den Mut nicht verlieren!* In Italien gab es den *calcio* schon in der Renaissance als höfisches Fest des Adels, wo je 27 Spieler in farbenprächtigen Livréen gegen einander antraten. Als *calcio storico* ist das Spiel heute noch in Florenz am 24. Juni auf der Piazza Santa Croce zu bewundern.

Bereits im 16. und 17. Jahrhundert war Fußball in England in allen Schichten beliebt. Da konnten durchaus sämtliche männlichen Bewohner eines Dorfes gegen die des Nachbarortes um den Ballbesitz kämpfen, was meist in wüsten Prügeleien ausartete. Erst am 8. Dezember 1863 (dem Geburtsdatum des modernen Fußballs) wurden in einem Londoner Gasthaus die ersten 13 Spielregeln schriftlich festgehalten. Vorher war alles erlaubt (heute auch noch, wenn der Schiedsrichter nicht hinschaut!), was ein damaliger Zeitgenosse folgendermaßen beschrieb: *Der Gegner trat dir ans Schienbein, rammte dich mit der Schulter, riss dich zu Boden und setzte sich auf dich. Um dir den Ball zu entreißen, war alles erlaubt – außer Mord!*

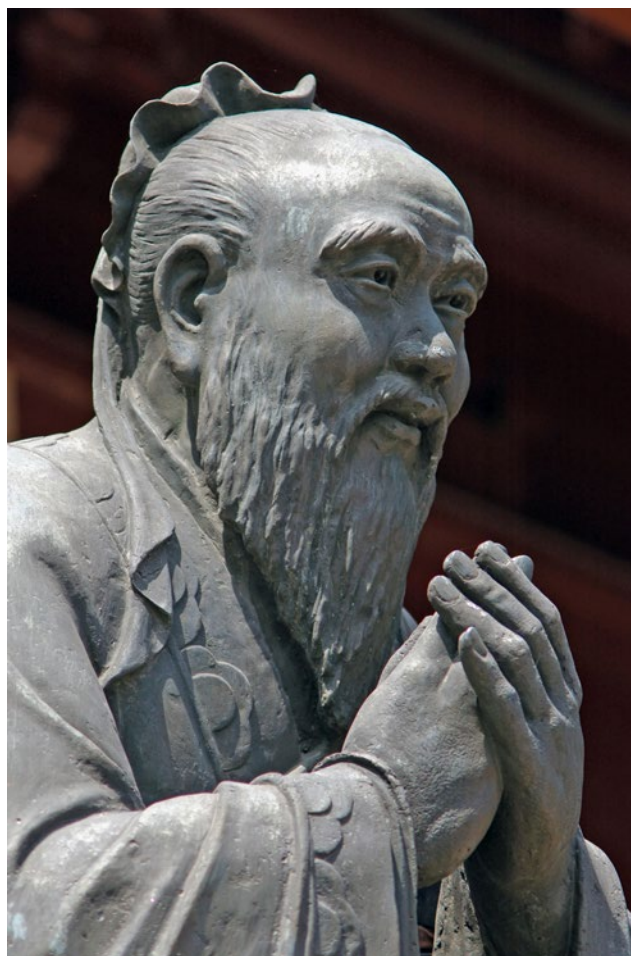


Abb.: Konfuzius | Statue am Konfuziustempel Shanghai, China

© Taolmor - stock.adobe.com

In diesem Sinne wünschen wir allen eine vergnügliche 16. Europameisterschaft 2020!

P.S. Die Angaben über den Fußball im alten China entstammen dem Buch des Zürcher Sinologen Prof. Helmut Brinker, das unter dem Titel „Laozi flankt, Konfuzius dribbelt“. China scheinbar abseits: Vom Fußball und seiner heimlichen Wiege“, im Verlag Peter Lang in Bern erschienen ist.

Dr. med. Andreas Wirz-Ridolfi
FMH Chirurgie, Akupunktur, TCM
Im langen Loh 11
4054 Basel/Schweiz
Mobil: +41 79 350 48 45



© Alexander Rochau - stock.adobe.com

Abb.: Der Golferellenbogen – schmerzhaft und schwer therapierbar!

Ein Sportunfall aus der täglichen Praxis eines Akupunktur-Arztes

Ein 46-jähriger Golfspieler kommt nach dem fast täglichen Golfspiel mit massiven, akuten Schmerzen im Bereich des rechten Ellenbogens in die Praxis. Ein akuter Unfall ist nicht erinnerlich. Zunächst erfolgt eine Vorstellung beim Orthopäden, wo nach Diagnose „Golfer-Ellenbogen“ viermal eine lokale Spritzentherapie durchgeführt wird. Die wiederholten Injektionen von Cortison haben jeweils nur für 2 – 3 Tage Verbesserungen gebracht. Auch die Versorgung mit einer Orthese (abnehmbare Schiene) habe nur minimale Verbesserungen gezeigt.

Ohrakupunktur

Die Grundlage für die Ohrakupunktur (Aurikulomedizin) ist das Ohrreflexzonensystem. Im Körper krankhaft veränderte Bereiche mit ihren dazugehörigen Symptomen (z. B. schmerzhafte Kniearthrose) verursachen eine elektrisch messbare Widerstandsveränderung einer definierten Zone auf der Ohrmuschelhaut. Wir sprechen von einem im Sinne der Ohrakupunktur „aktiven Punkt“. Eine Behandlung dieses Punktes mittels Nadel, Laser oder anderer Reizverfahren beseitigt den „aktiven Punkt“ an der Ohrmuschel und über eine Beeinflussung gekoppelter Hirnareale auch den Schmerz im entsprechenden Körperareal (hier: Knie).

Bei der klinischen Untersuchung im Sinne der Chinesischen Medizin zeigen sich massive Blockaden im Bereich des rechten Ellenbogens, des rechten Unterarmes und der rechten Schulter. Darüber hinaus findet sich eine sichtbare Schwellung und leichte Erwärmung an der Innenseite des Unterarmes. Beim Golferellenbogen (Epicondylitis ulnaris humeri oder auch Epicondylitis medialis humeri) sind die Muskelansätze an der inneren Seite des Ellenbogens entzündet oder geschädigt. Dies entspricht aus der Sicht der Chinesischen Medizin im Wesentlichen dem sogenannten „Dünndarm-Meridian“. Dieser beginnt an der Außenseite der Kleinfingerspitze, verläuft über die Handkante und zieht vom Ellenbogen bis zum Kopf, wo sein äußerer Ast endet.

Muskel- und Sehnenreizungen sind eine klassische Indikation für die Akupunktur. Zunächst werden am Ohr unter sogenannter „Pulskontrolle“ folgende Reflexpunkte genadelt: Ellenbogen, Schulter, Punkt zur Muskelentspannung, ein allgemeiner Schmerzpunkt sowie Interferon als entzündungshemmender Punkt. Der Patient berichtet daraufhin von einer unmittelbaren Beschwerdebesserung.

Unter liegenden Akupunkturadeln am „Mikrosystem Ohr“ werden mit dem sogenannten Laserpen zunächst körperferne Akupunkturpunkte an den Beinen therapiert und danach klassische Körperakupunkturpunkte auf der nicht schmerzhaften linken Ellenbogen- und Unterarmregion. Erst dann wird der betroffene Bereich am rechten Ellenbogen und der

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.

rechten Schulter mit dem niedrig energetischen Laserpen behandelt.

Bereits nach Beendigung der ersten Therapiesitzung berichtet der Patient über eine mehr als 80%ige Verbesserung der Beschwerdesymptomatik. Weitere Behandlungen erfolgen am Folgetag und zweimalig in der Folgeweche. Auf Grund des hervorragenden Behandlungserfolges wird auf weitere mögliche Maßnahmen (Tape-Verband, Physiotherapie) verzichtet. Nach 14-tägiger Schonung kann der Patient seinen Sport wieder beschwerdefrei durchführen.

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

Hilfe zur Selbsthilfe | Bevor Sie den Arzt rufen!

Einige „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ können Sie selbst durchführen, bevor Sie den Arzt aufsuchen. Entzündungen, Schwellungen und Rötungen können durch Kühlung gemindert werden. Gleichzeitig deutet jedoch eine länger bestehende Rötung des Gewebes auch immer auf eine tiefere Schädigung hin, besonders wenn gleichzeitig das Gewebe erwärmt ist. Dies bedarf dann wiederum der ärztlichen Kontrolle.

Es gibt auch einige alte „Hausmittel“, die bis heute auch von vielen Sportmedizinern, Unfallchirurgen und Orthopäden empfohlen werden. Hierzu gehört beispielweise der „Quarkwickel“ bzw. der „Quarkumschlag“. Dieser ist einfach herzustellen und wirkt abschwellend und schmerzlindernd, zum Beispiel bei verschiedensten Sportverletzungen und sogar bei chronischen Gelenkveränderungen wie Arthrose-Beschwerden.

Die Quarkwickel werden bei Zerrungen, Prellungen oder entzündeten Gelenken um die jeweils betroffene Körperpartie gewickelt. Zu empfehlen sind kühle oder allenfalls leicht angewärmte Umschläge. Klassisch bestehen diese aus drei Stofflagen: Die erste und zweite Lage sind die Stoffschichten, zwischen denen sich der Quark befindet. Die äußere Stofflage deckt die Quarkauflage ab. Der Quark sollte möglichst nicht direkt auf der Haut sein; denn er trocknet mit der Zeit und würde dann an der Haut kleben.

Nehmen Sie je nach Größe des verletzten Gelenkes 250 bis 500 Gramm frischen Speisequark (die Fettstufe ist unerheblich) rund 30 Minuten vor der Anwendung aus dem Kühlschrank. Der Quark sollte dann etwa fingerdick, also 0,5 cm auf das vorbereitete Stofftuch aus Baumwolle aufgetragen

werden. Die kühlende und befeuchtende Wirkung des Quarks kann verlängert werden, wenn man als äußerste Schicht Frischhaltefolie einsetzt. Der fertige Quarkwickel sollte etwa 20 bis 30 Minuten verbleiben. Der getrocknete Quark ist wirkungslos.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass die im Quark enthaltenen Milchsäurebakterien Entzündungen hemmen. Die feuchte Kälte eines kühlen Quarkwickels wirkt zudem kühlend, schmerzlindernd, fiebersenkend und abschwellend.

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



Abb.: Die Quarkwickel - ein bewährtes Hausmittel auch bei Sportverletzungen

Vorschau auf Ausgabe 2/2020



© RioPatuca Images - stock.adobe.com

Hauptthema: Kinderwunsch | Erfolgchancen erhöhen!

Unerfüllter Kinderwunsch ist ein weltweit zunehmendes Problem für viele Paare. Dabei können sowohl weibliche als auch männliche Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Der Leidensdruck ist hoch und die medizinischen Behandlungen verstärken oft den Erfolgsdruck für die Betroffenen. Experten empfehlen bei unerfülltem Kinderwunsch unter anderem auch die Akupunktur. Erfahren Sie dazu mehr in unserer nächsten Ausgabe!

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