



AKUPUNKTUR

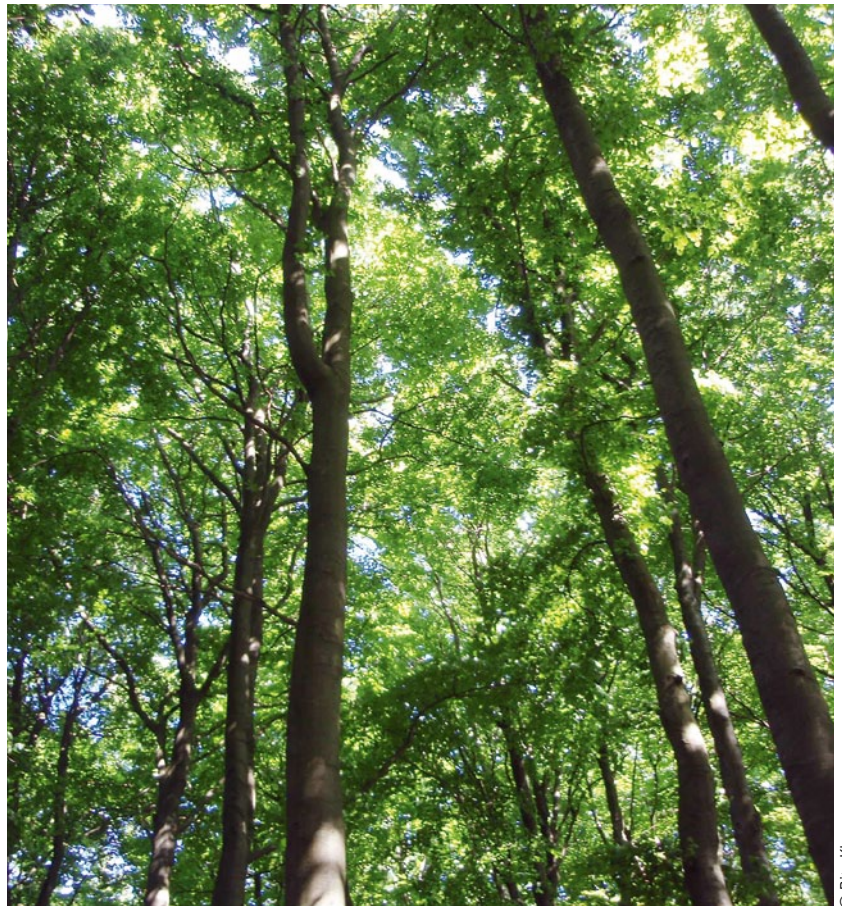
1/2013

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

warum interessieren Sie sich für Akupunktur? Weil Sie von Erfolgen gehört haben – im nahen Familienkreis, von Bekannten oder aus der Presse? Vielleicht haben Sie auch selbst schon mit dieser Therapieform Bekanntschaft gemacht und sich von der Wirkung überzeugen können. Schön, dass die Wissenschaft immer mehr Beiträge und Nachweise für die Wirksamkeit der Methode liefert – sie erhält damit immer mehr ihren ganz offiziellen Stellenwert in der so genannten Schulmedizin.

Vielleicht wird es bald so sein, dass jeder Schulmediziner genau einschätzen kann, ob und wann eine Akupunkturbehandlung in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sein könnte. Im Idealfall wird er Sie dann an einen Akupunkturspezialisten weiterverweisen.



Das grüne Blut

© Rita Klowersa

Editorial / Impressum	S. 2
Akupunktur und Übersäuerung	S. 3
Neue Messungen zur Entsäuerungstherapie	S. 4
Übersäuerung in der naturheilkundlichen Allgemeinarztpraxis	S. 5
Heuschnupfen	S. 6
Chlorophyll	S. 7
Expertenrat: Muskelschmerz und Nervosität in der Sportpause	S. 7
Vorschau: Schmerz	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Akupunktur hilft, wie Akupunktur hilft und bei welchen Erkrankung sie hilft wurde in diesem Heft schon öfter von erfahrenen Fachärzten beschrieben. Haben Sie aber auch gewusst, dass eine Übersäuerung, in die unser Körper durch ungeeignete Ernährung geraten kann, den Erfolg einer guten Akupunktur gefährden kann? Das heißt, wenn wir uns vorwiegend von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Weißmehl, Zucker, Kaffee ernähren, dann wird eine Akupunktur nicht so schnell wirken und nicht so lange in der Wirkung anhalten. (Stress macht übrigens auch sauer.)

Ich nehme mir gerne Zeit, um mit Patienten das Thema Ernährung anzusprechen. Das ist bei vielen nicht beliebt, erfordert es doch eine Umstellung geliebter Gewohnheiten. Was basisch macht, kann man an einer Hand aufzählen. Es sind genau fünf Nahrungsmittel:

1. Gemüse
2. Gemüse
3. Nochmals Gemüse (und die Kartoffel ist auch ein Gemüse)
4. Einige fette Milchprodukte
5. Obst

So einfach ist das. Und so schwierig ist das, wenn man einmal konsequent versucht, seinen Ernährungsschwerpunkt auf diese fünf Nahrungsmittel zu legen. (Bei der Frage nach Fleisch sollte erwähnt werden, dass Wurst auch Fleisch ist....)

Wenn wir Schmerzakupunktur betreiben oder Akupunktur gegen Allergien und viele andere Erkrankungen, dann kann man unsere Nadeln (heute auch den Laser) vergleichen mit dem Saatgut, dass ein Bauer ausbringt auf das Feld. Es ist

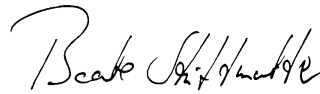
dem Bauern nicht egal, ob man ihm für sein Saatgut ein Stück karstiges Nordseeland oder ein fettes Feld im sonnigen Tessin anbietet!

Und genau hier liegt der Unterschied zwischen Patienten, die chronisch übersäuert zur Behandlung kommen und solchen, die schnell bereit sind, das umzustellen. Letztere brauchen viel weniger Behandlungen! Da nicht jeder gleich auf eine rein basische Ernährung wechseln möchte oder kann, empfehlen wir zur Unterstützung Chlorophyll. Man kann es trinken oder als Kapseln einnehmen.

Welche enorme Bedeutung Chlorophyll (neben einer basischen Ernährung) in der Krebsvorsorge hat, lesen sie in den folgenden Texten. Schauen Sie doch auch einmal nach unter <http://www.chlorophyll-zur-krebsvorsorge.de>.

Ich wünsche uns allen einen baldigen und gesunden Frühling!

Ihre Dr. Beate Strittmatter




Dr. med. Beate Strittmatter
Ausbildungsleiterin der DAA,
München.

66121 Saarbrücken
E-Mail: Strittmatter@t-online.de

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

Koordination und Objektleitung:

Dr. Susanne Beyersdorf, Eichhalde 46, 79104 Freiburg,
Susanne.Beyersdorf@gmx.de

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Prof. mult. h.c. VRC Dr. med. Frank R. Bahr, Präsident 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.

Akupunktur und Übersäuerung

Dass Akupunktur bei Schmerzen wirkt und besonders in geübten Händen oft Erstaunliches leisten kann, muss inzwischen sicherlich nicht mehr diskutiert werden.

Dass Störfelder einen Behandlungserfolg blockieren können, wurde auch in dieser Zeitschrift schon oft erörtert. Aber wer denkt schon an eine Übersäuerung als Therapieblockade?

Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit und auch für den Erfolg jeder Behandlung ist ein funktionierender Stoffwechsel. Dabei spielt der Säure-Basen-Haushalt eine grundlegende Rolle. Die Maßnahmen gegen eine Übersäuerung des Organismus, ist diese erst einmal erkannt, sind sehr einfach, ist die Übersäuerung doch meistens „hausgemacht“.

Ihr Arzt führt bei Ihnen eine Akupunkturbehandlung gegen Schmerzen oder wegen eines sonstigen chronischen Leidens durch. Um den bestmöglichen und schnellsten Erfolg zu erzielen, ist es sinnvoll, sich um die optimalen Stoffwechselverhältnisse in Ihrem Körper zu kümmern.

Der Ablauf aller chemischen Vorgänge in der Natur ist auf ein bestimmtes Milieu in der Umgebung, einen festgelegten Säuregrad angewiesen. Bekanntestes Beispiel dafür ist der Waldboden, dessen Übersäuerung für ganz erhebliche Schäden an den Bäumen verantwortlich gemacht wird. Im Körper ist das nicht anders: Nur bei einem immer gleich bleibenden Säuregrad in Blut und Geweben können alle notwendigen Funktionen ungestört ablaufen. Jede Abweichung von der sehr eng gesetzten Norm bedeutet Verzögerung der Regulation, schlimmstenfalls eine Fehlregulation. Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose, chronische Hautleiden, psychische Erschöpfungszustände werden heute zurückgeführt auf eine chronische Übersäuerung, die auch die Entstehung von Migräne, Krebs und Gicht fördern kann.

Eine Akupunktur kann als Regulationsbehandlung dann besonders gut und schnell bei Ihnen wirken, wenn Ihr Körper nicht übersäuert ist.

Wie wird man sauer?

Unsere Lebensführung und vor allem (!) unsere übliche Ernährung führen zu einer Verschiebung des optimalen Stoffwechsellmilieus. Sauer macht..... eigentlich alles, was wir so „normalerweise“ essen und trinken. Man sollte besser aufzählen, was der Säure entgegenwirkt, also basisch macht: Gemüse, Gemüse, Gemüse (auch Kartoffeln gehören zu den Gemüsen). Auch Salat und Obst machen basisch und einige Milchprodukte wie Yoghurt und Sahne. Wer schon „sauer ist“, kann saures Obst jedoch nicht gut vertragen. Nahrungsmittel, die besonders sauer machen: Kaffee, Fleisch, Fisch, Zucker, Mehl (Getreide). Was noch sauer macht: Stress und zu wenig körperliche Bewegung.

Was sind die Folgen?

Übersäuerung bedeutet für den Körper das gleiche wie für Ihr Auto, wenn der Vergaser falsch eingestellt ist – er verschleißt schneller. Ein Auto in diesem Zustand fährt auch nicht so schnell und ist nicht zuverlässig – auf den Körper übertragen: Sie fühlen sich einfach nicht so wohl, sind stressanfällig, leichter gereizt, schnell müde, oder Sie haben sogar schon Beschwerden wie Migräne, Rheuma, Gicht, Heuschnupfen, Neurodermitis. Schmerzen und Entzündungen haben in einem übersäuerten Milieu die besten Bedingungen zum „Überleben“!

Ein Beispiel: Ist der Körper zu sauer (in der Regel „selbstverschuldet“ durch einseitige Ernährung), versucht er, die Säure zu neutralisieren (abzupuffern). Er verwendet dafür Mineralstoffe, z.B. Kalzium. Er nimmt (weil er nichts anderes bekommt) Ihre Mineralstoffe! Also z.B. das Kalzium aus Ihren Knochen; die Folgen, eine Osteoporose, sind bekannt.

Was kann man tun?

Man kann eigentlich alles selbst tun. Und es ist so einfach. Das Prinzip: Säurebildner reduzieren (Kaffee, Fleisch, Zucker) und Basenbildner erhöhen: Gemüse/Salate/Obst. Vieles am Essen ist nur Gewohnheit, die man überprüfen sollte und die, wie viele Beispiele zeigen, sich schmerzlos ändern lässt. Am wichtigsten:

Gemüse/Salate – mindestens zweimal am Tag! Messen Sie den pH-Wert Ihres Urins über eine bestimmte Zeit und bringen Sie das Ergebnis beim nächsten Behandlungstermin mit. Ihr Arzt hat vielleicht eine Liste der Nahrungsmittel für Sie, in der Sie ablesen können, welche Nahrungsmittel dazu geeignet sind, Sie zu entsäuern.

Sport entsäuert – laufen kann jeder, wirklich jeder. Man muss nur langsam damit anfangen. Schwitzen entsäuert – vielleicht ist Sauna auch für Sie geeignet?

Entspannung entsäuert – überprüfen Sie Ihren Tagesablauf. Vielleicht findet sich ja doch täglich etwas Zeit, die nur Ihnen allein gehört.

Wenn die Ernährungsumstellung nicht reicht, steht als medikamentöse Unterstützung zur Entsäuerung Chlorophyll zur Verfügung [1, 2].

[1] Chlorophyll-Kapseln: Fa. Lifelight, www.lifelight.com, info@lifelight.com, Tel. aus Deutschland: 06851-7620630, aus der Schweiz: 0041-319 115522, aus Österreich: 0043-662 628-628

[2] Chlorophyll zum Trinken: Fa. Blum, www.blum-akupunktur.de, info@blum-akupunktur.de, Tel.: 08142-448480

Dr. med. Beate Strittmatter
Ausbildungsleiterin der DAA, München
66121 Saarbrücken
E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Neue Messungen zur Entsäuerungstherapie

In meiner naturheilkundlich ausgerichteten privatärztlichen Praxis habe ich seit vielen Jahren Entsäuerungstherapien mit unterschiedlichen Basenpräparaten durchgeführt.

Dabei war zu beobachten, dass Patienten darunter vermehrt Probleme mit Gasbildung bekamen: Fäulnisgase, Blähungen und Magenprobleme.

Im Laufe der Jahre habe ich erkannt, dass dieser Weg mittels Basenpräparaten (Basenpulver, Basentabletten) nicht zielführend war. Der Darm selbst ist nicht basisch, sondern leicht sauer. Die Einnahme von Basenpulver stört vermehrt das Darmmilieu. Insofern ist eine solche Behandlung oftmals kontraproduktiv.

Stuhlanalysen von 7000 Patienten, durchgeführt von einem großen mikrobiologischen Institut zeigen: Der pH-Wert verschiebt sich nach Gabe von Basenpräparaten nach oben, abweichend vom Normwert! (Der Normwert-pH im Bereich des Darmes sollte 5,8-6,5 betragen.) Die Werte lagen durchschnittlich nach Basentherapie deutlich über 6,8. Keine guten Bedingungen für das Gedeihen einer gesunden Darmflora.

Neue Lösungen waren erforderlich! Wir stießen mit dem Praxis-Team auf Chlorophyll. Durch Messungen konnten wir feststellen, dass Chlorophyll eine sehr positive Wirkung auf den Darm hat. Dies hängt u.a. mit der besseren Sauerstoffversorgung des Darmes zusammen. Die Gabe von Chlorophyll verändert den pH-Wert des Darmes nicht bzw. lediglich in gesunde Werte hinein (wenn die Werte vorher abwichen). Seit Beginn unserer Therapieumstellung wurden 300 Kontrollmessungen durchgeführt (Basenpufferkapazitätsmessung nach Jörgensen). Dabei zeigte sich, dass in über 95% der Fälle die Patienten gebessert bzw. deutlich gebessert waren.

Die Möglichkeit des Blutes, die durch die Nahrung oder auch durch Stress erhöhte stressbedingt Säurebelastung aufzufangen (abzupuffern), wurde durch die Chlorophyll-Therapie deutlich verbessert. Dies bedeutet in der Praxis für den Patienten, dass die Stressbelastung zwar nicht vermindert wird, er aber besser mit ihr umgehen kann als vorher. Viele lassen den Stress nicht mehr so an sich heran oder sehen es lockerer.

Darüber hinaus bedeutet es, dass jedwede Form von bisher erfolglos durchgeführten Behandlungen (z.B. wegen Rheuma, Blasenentzündungen, Heuschnupfen) jetzt auf einmal wirksam sein kann!! Denn eine gute Akupunktur braucht einen guten Stoffwechsel!

Die Patienten fühlen sich auch seitens ihres Energiestatus wesentlich besser. Dies liegt daran, dass die Energieproduktion durch die Übersäuerung in der Zelle vorher gemindert

war und unter der Chlorophylltherapie wieder ungehemmt stattfinden kann.

Wir Menschen sind von unserer Grundstruktur nicht ausgerichtet auf die westliche Ernährung. Für den Darm scheint es am besten zu sein, frische Nahrung aufzunehmen, Wurzeln, Gemüse, Obst, Sprossen, wenig Fleisch. Das klingt nach Steinzeiterernährung. Es ist Steinzeiterernährung! Was hatten die Steinzeitmenschen nicht? Getreide. Und Zucker auch nicht. Genau die beiden letzteren sind jedoch das Übel unserer Zeit mit den Folgen Übersäuerung, Übergewicht, Diabetes.

Bei der Übersäuerung kommt es auch oft, besonders bei Frauen, zu Haarausfall. Die Mineralien, die normalerweise die Haarfollikel benötigen, um das Haar wachsen zu lassen, werden bei Übersäuerung dazu verwendet, die Säure, die im Blut durch unsere ungeeignete Ernährung anflutet, zu neutralisieren. Unter der Chlorophylltherapie sehen wir, dass Haarausfall sehr bald besser wird!

Wirkung des Chlorophylls bei Tumorpatienten: Wir geben zunächst Procain-Basen-Infusionen, sie schaffen eine schnelle Entsäuerung. Der Tumor baut in der Regel einen Säureschutzmantel um das Tumorgewebe auf und verhindert, dass die körpereigenen Abwehrzellen sich an die Tumorzellen annähern und aktiv werden können. Durch Gabe von Chlorophyll wird der Säureabwehrmantel des Tumors „gestört“ – das bedeutet, dass er jetzt besser behandelbar wird!

Wir haben festgestellt, dass, entgegen der ursprünglichen Annahme, die Basen müssten unseren Patienten als Infusion zugeführt werden, eine Chlorophyllaufnahme über den Darm (Kapseln oder Flüssigkeit) völlig ausreicht.

Für uns persönlich, wir selbst, die Mitarbeiter, die Familie – gehört tägliches Chlorophyll inzwischen zum Lebensstil und ist aus unserer Ernährung nicht mehr wegzudenken.



Dr. med. Michael Wack
Privatärztliche Praxis
Bergstraße 7
66500 Hornbach
E-Mail: dr.michaelwack@hotmail.de

Übersäuerung in der naturheilkundlichen Allgemeinarztpraxis

In der Allgemeinarztpraxis sehen wir viele Symptome, bei denen man nicht sofort an eine Störung des Säure-Basen-Haushalts denkt. Die häufigsten Symptome, die wir in der Praxis sehen, sind Müdigkeit, Energiemangel, inneres Kältegefühl und geistige Antriebschwäche.

Die Übersäuerung zeigt sich von Kopf bis Fuß. Ja, sie ist dem Menschen förmlich ins Gesicht geschrieben. Gräulich, fahl, blass ist sein Kolorit. Die Patienten sind bedrückt, depressiv oder gereizt. Ihre Belastbarkeit ist minimal, sie sind im wahrsten Sinne des Wortes sauer. Wie oft klagen sie über Kopfschmerzen oder gar Migräne. Selbst der zu saure Speichel hinterlässt seine Spuren und führt zu Aphthen und Mundwinkelrhagaden. Empfindliche Zahnhäse, Kariesbildung, Neuralgien im Zahn-Kiefer-Bereich sollten ebenfalls unter diesem Blickwinkel betrachtet werden.

Der Körper versucht natürlich, eine Gewebeübersäuerung abzapfen. Er verbraucht dabei allerdings seine eigenen Mineralstoffe, z.B. Calcium aus den Knochen (Osteoporose als Folge einer latenten Azidose!).

Die Liste der Erkrankungen ist, wie Sie sehen endlos (s.u.). Am Ende steht die Krebskrankheit, welche sich eigentlich schon Jahre voraus durch eine Stoffwechsellntgleisung anbahnt. Die Übersäuerung spielt gerade hier, sicherlich vor allem auch bei Karzinomschmerzen, eine entscheidende Rolle. Nur über eine Stoffwechselregulation ist es möglich, dass der Patient auf die notwendigen Medikamente in möglichst geringen Dosen anspricht.

Erkrankungen, bei denen eine Übersäuerung zugrunde liegen kann:

- **Allgemeinbefinden**
Energiemangel, ständige Müdigkeit, verminderte Aktivität, körperliche und geistige Antriebschwäche, rasche Ermüdbarkeit, übermäßig lange Erholungsphase nach einer Anstrengung, schwere Glieder, häufiges starkes Herzklopfen, tiefere Körpertemperatur, intensives Kältegefühl im Inneren des Körpers, Kälteempfindlichkeit, erhöhte Infektanfälligkeit
- **Gemütsverfassung**
Antriebschwäche, Mangel an Schwung und Lebensfreude, depressive Verstimmung, Reizbarkeit, geringe Belastbarkeit, innere Unruhe, Überempfindsamkeit
- **Kopf**
sehr blasse Gesichtsfarbe, Kopfschmerzen, häufige Migräne, tränende, empfindliche Augen, häufige Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen
- **Mund**
saurer Speichel, Zahnfleischschwund, entzündetes empfindliches Zahnfleisch, Aphthen, Hautrisse im Mundwinkel, Reizung von Mandeln und Rachen, die zu wiederholten Entzündungen der entsprechenden Schleimhaut führen

- **Zähne**
empfindliche Reaktion der Zähne auf kalte, heiße und saure Speisen, Zahnkaries, wandernde Zahnneuralgien (Säure greift Zähne von außen, über saure Speisen und sauren Speichel an!)
- **Magen**
Überproduktion an Magensäure, saures Aufstoßen, Magenkrämpfe und Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür
- **Darm**
Darmkrämpfe, Brennen beim Stuhlgang, Neigung zu Darminfektionen, heller Stuhl infolge Leberschwäche (mangelnde Gallenbildung)
- **Nieren, Blase**
übersäuerter Urin, Reizungen und Brennen in Blase und Harnröhre, übermäßig große Harnmenge infolge einer Nierenschwäche, Nieren- und Blasensteine
- **Atemwege**
tropfende Nase, überempfindliche Reaktion der Atemwege auf Kälte, häufige Erkältungen und Bronchitiden, Nebenhöhlenentzündungen, Angina, vergrößerte Mandeln, Polypen, Allergien, rauher Hals und Reizhusten
- **Haut**
übersäuerter Schweiß, trockene Haut, Rötungen an stark schwitzenden Hautstellen (Hautfalten, Gürtelregion, unter Uhrarmband und Ringen, die übrigens schwarz anlaufen) oder rund um die Körperöffnungen (Augen, Mund, Anus, Scham), rissige Haut zwischen den Fingern und am Nagelbett, Pilzerkrankungen, Nesselfieber, Juckreiz und Hautausschläge, Pickel, verschiedene Ekzeme
- **Nägel**
Nägel werden dünner und weicher, sie spalten leicht und brechen ab, Rillen und weisse Flecken
- **Muskeln**
Krämpfe und Spasmen, Neigung zu Hexenschuss und Torticollis (steifer Hals)
- **Knochen und Gelenke**
Abbau von Mineralstoffen im Skelett: Osteoporose, Osteomalazie (Knochenerweichung), Rachitis, wiederholte Knochenbrüche, verzögerte Heilungstendenz nach Brüchen, Gelenkknacken, überdehnte Bänder, Wirbelblockierungen, Rheuma, Arthrose, Arthritis, Ischias, Gicht, Wirbelschiebung, Diskushernie usw., Entzündungen und Sklerose von Gelenkbändern, wandernde Gelenkschmerzen
- **Blutkreislauf**
zu niedriger Blutdruck, schlechte Blutzirkulation, Kälteempfindlichkeit, Neigung zu Blutarmut und Blutungen, Frostbeulen
- **Endokrine Drüsen**
verminderte Produktion und Sekretion der Drüsen allgemein, Überfunktion der Schilddrüse
- **Geschlechtsorgane**
Entzündungen der Geschlechtsorgane (Juckreiz, Rötungen)
- **Nervensystem**
erhöhte Schmerzempfindlichkeit, hartnäckige oder wandernde Neuralgien, Schlaflosigkeit

Dr. med. Carlos Grosz
FA für Allgemeinmedizin, Komplementärmedizin
Facharzt FMH für Kinderpsychiatrie u. Psychotherapie
Sonneggstrasse 55
CH-8006 Zürich, Schweiz
E-Mail: csgrosz@hin.ch

Heuschnupfen

Was passiert bei der Akupunkturbehandlung?

Auch für Patienten mit allergischem Schnupfen können die unterschiedlichen Methoden der Akupunktur zum Einsatz kommen. Das ganzheitliche Therapieverfahren regt die Selbstheilungskräfte an und ermöglicht eine spürbare und nachhaltige Verbesserung bei Allergiebeschwerden – häufig schon in der ersten Sitzung! Oft kann mit Akupunktur völlige Heilung bei Allergien erreicht werden (zusätzliche Informationen und Therapeuten finden Sie auf www.allergie-patienten.de).

- Die klassische Akupunktur: Hier werden Nadeln an bestimmten Punkten gesetzt, wo sie für eine bestimmte Zeit verbleiben. Der Einstich ist dank der sehr dünnen Nadeln weitgehend schmerzlos. Manche Patienten spüren während der Sitzung ein leichtes Ziehen in der Gegend um die Einstiche.
- Die Laserakupunktur: Sie ist hochwirksam und für besonders empfindliche Menschen und kleine Kinder gut geeignet, da hier keine Nadeln verwendet werden. Auch und gerade bei der Therapie des allergischen Schnupfens hat sie sich bewährt (siehe auch die sehr interessante online-Zeitschrift für Patienten über Laser unter www.akupunktur-patienten.de).

- Die Ohrakupunktur beruht auf der Erkenntnis, dass die gesamte Ohroberfläche eine Reflexzone darstellt, auf die alle Organe des Körpers reagieren. Prof. Dr. Frank Bahr, Gründer der DAA, hat daraus das umfassende System der Aurikulomedizin entwickelt, das sich auch in der Therapie von Allergien hervorragend bewährt. Für die Ohrakupunktur werden Nadeln oder die Laserakupunktur verwendet. Dank der kurzen Reflexwege vom Ohr zum Gehirn tritt die erwünschte Reaktion besonders schnell ein. Eine Sitzung dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten.

Prinzip der Behandlung: Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Lebensenergie der oberen Atemwege bei Heuschnupfen gestaut. Dadurch kommt es zu vermehrter Sekretproduktion der Nasenschleimhäute und einer Überreizung in Form von Jucken und Rötung. Die tiefere Grundlage bei Heuschnupfen ist jedoch eine Schwächestörung der Lunge und/oder der Niere. Die Therapie der Akupunktur ist auf die Stärkung der geschwächten Lunge ausgerichtet und soll einen ausgleichenden Effekt haben. Mithilfe der Akupunktur kann der Füllstand der oberen Atemwege ausgeglichen und so die normale Funktion der Schleimhäute wiederhergestellt werden.

Die Behandlung des Heuschnupfens mittels Akupunktur verfolgt grundsätzlich zwei Ansätze: Während der effektiven Pollenflugzeit liegt der Schwerpunkt der Behandlung auf der Linderung der Symptome. In der übrigen Zeit wird die individuelle Konstitution gestärkt, um den Körper zu stärken.

Daher kann mit der Akupunkturbehandlung im Grunde jederzeit begonnen werden, empfohlen wird aber, jeweils etwa 1–2 Monate vor dem Start der Pollensaison damit zu beginnen.

Die Behandlungsdauer richtet sich ganz nach der Stärke der Symptome und der zugrundeliegenden Ursachen. In der Regel ist jedoch bereits nach der ersten Behandlung eine deutliche Linderung spürbar.

Um eine dauerhafte Besserung zu erreichen, werden bei Heuschnupfen 8–12 Anwendungen empfohlen. Meist dauert die Behandlung 6–8 Wochen. In vielen Fällen kann bereits im ersten Jahr bereits eine Reduktion der Beschwerden um 50–80% erreicht werden. Im zweiten Jahr braucht man in der Regel nicht mehr so viele Sitzungen, durch die man sogar noch eine weitergehende Linderung erzielen kann.



© Yuri Arcurs / shutterstock

Dr. med. Beate Strittmatter
Ausbildungsleiterin der DAA e.V., München
66121 Saarbrücken
E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Chlorophyll

Forscher sind sich einig, dass bereits rund 85 Prozent der US-Amerikaner und Europäer an einem übersäuerten Organismus leiden. Der Grund liegt in einer unausgewogenen Ernährung mit zu viel Fleisch, Weißmehlprodukten, Zucker, Süßigkeiten, Kaffee, Softdrinks, Alkohol und Nikotin, kombiniert mit Bewegungs- und Schlafmangel und Stress.

Allein der Alltagsstress zum Beispiel verschlingt so viele Vitalstoffe, dass ein Defizit entsteht, welches über die normale - zudem immer nährstoffärmere Nahrung - nicht mehr ausgeglichen werden kann.

Es ist ein schleichender Prozess, der sich oft über Jahre und Jahrzehnte hinzieht. Der Körper kann eine Übersäuerung über seine eigenen Puffer eine ganze Weile ausgleichen, indem er sich die basischen Mineralstoffe beispielsweise aus der Kopfhaut oder den Knochen, was zu Haarausfall und Osteoporose führen kann. Chlorophyll, das grüne Blut der Pflanzen, kann als Basenbildner hier schnell harmonisierend eingreifen. Es gilt inzwischen als die Lichtnahrung des neuen Zeitalters.

Das pflanzliche Lebenselixier ist in seinem Aufbau dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin äußerst ähnlich und schafft damit die Voraussetzungen für ein sauerstoffreiches, gesundes Blut, eine gesunde Lymphe und einen stark aktivierten Stoffwechsel. Herz und Nerven werden positiv beeinflusst, die Darmflora aufgebaut und das Immunsys-

tem gestärkt. Die grüne Medizin wirkt zudem stark entgiftend, entzündungshemmend, sie kann bei Allergien und bakteriellen Infektionen helfen sowie den Hormonhaushalt harmonisieren. Auch in der Krebsvorsorge ist die Wirkung des Chlorophylls unbestritten.

Man kann es trinken oder als Kapseln einnehmen.



Chlorophyll frisch geschüttelt

© B. Strittmatter

[1] Chlorophyll-Kapseln: Fa. Lifelight, www.lifelight.com, info@lifelight.com, Tel. aus Deutschland: 06851-7620630, aus der Schweiz: 0041-319 115522, aus Österreich: 0043-662 628-628

[2] Chlorophyll zum Trinken: Fa. Blum, www.blum-akupunktur.de, info@blum-akupunktur.de, Tel.: 08142-448480

Dr. med. Beate Strittmatter
Ausbildungsleiterin der DAA, München
66121 Saarbrücken
E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Expertenrat

Muskelschmerz und Nervosität in der Sportpause

Das folgende Thema beschäftigt mich schon seit gut 10 Jahren. Ich bin 32 Jahre, männlich und gehe zweimal pro Woche in ein Fitness-Studio und mache dort rund 30 Minuten Muskelausdauertraining. Ein- bis zweimal pro Woche spiele ich Squash.

Was das Studio angeht, verhält es sich so, dass ich nach ziemlich genau 6 Tagen Pause Nackenverspannungen bekomme und sich eine sehr unangenehme innere Unruhe, Geräuschempfindlichkeit und allgemeines Unwohlsein einstellen. Spätestens nach 7 Tagen wird das so schlimm, dass ich ins Fitness-Studio gehen muss. Nach 30 Minuten Training ist die Welt dann wieder in Ordnung. Wenn ich beispielsweise nur Ausdauersport mache, tritt keine Besserung ein, sondern nur beim Krafttraining. Das Ganze geht so weit,

dass ich selbst im Urlaub darauf achten muss, ein Fitness-Studio in der Nähe zu haben, damit ich trainieren kann.

Es würde mich ja nicht wundern, wenn ich Leistungssportler wäre und vier- bis fünfmal pro Woche Zeit im Studio verbringen würde. Aber bei meinem Sportpensum halte ich das schon für auffällig. Können Sie mir einen Hinweis darauf geben, was dieser Zustand bedeuten könnte?

Das klingt wie eine Ansammlung von Schadstoffen/Stoffwechselprodukten, die durch Bewegung ausgeschleust werden, z.B. über vermehrte Schweißproduktion.

Muskelschmerzen können nach meiner Erfahrung unter anderem durch unverträgliche Zahnmaterialien, unverträgliche Lebensmittel oder Umweltgifte ausgelöst werden. Es gibt ein Testverfahren aus der Ohrakupunktur, die Störherd-diagnostik nach Bahr und Nogier, das geeignet ist, diese

Belastungen auszutesten. Das würde ich dringend empfehlen!

Dieses Verfahren aus der Ohrakupunktur, daher auch Aurikulodiagnostik genannt, kann „schlummernde“ Störfaktoren aufdecken, die eine Heilung/Besserung, auch durch Akupunktur oder andere Regulationsverfahren, verhindern, wie z.B. beherdete Zähne, alte Entzündungsherde im Bereich der Nasennebenhöhlen oder Tonsillen, Narben usw. Außerdem können Belastungen oder Unverträglichkeiten von Lebensmitteln, wie bereits erwähnt, Zahnmaterialien wie Amalgam, Palladium oder Titan eine erhebliche Rolle spielen. Die begleitende Gabe von ausgetesteten Vitaminen und Mineralien ist sinnvoll, ebenso wie Homöopathika oder auch die chinesische Kräutertherapie.

Besonders die Gabe von Chlorophyll kann die Belastung der Muskeln und Bindegewebe positiv beeinflussen, indem es den Stoffwechsel, der bei solchen Symptomen übersäuert ist, wieder normalisiert. Dieser Farbstoff ist für den Photosyntheseprozess und damit für das Pflanzenwachstum mithilfe von Sonnenenergie verantwortlich. Medikamentös steht das Chlorophyll aus der Lucerne (*Medicago sativa*, Alfalfa) zur Verfügung, einer immergrünen winterharten Nutzpflanze.

Chlorophylle sind komplexe Verbindungen. Sehr interessant ist, dass das Chlorophyll-Molekül dem Hämoglobin-Molekül, das den roten Blutfarbstoff bildet, sehr ähnlich ist. Der wichtigste Wirkmechanismus ist, dass Chlorophyll Licht in die Zellen bringt und die Übersäuerung ausgleicht.

Die „Aurikulodiagnostik“ nach Bahr und Nogier wird in Deutschland gelehrt, Listen von ausgebildeten Ärzten finden Sie unter www.akupunktur.de, mehr zum Thema Störherd unter www.stoerherd.de.

Mehr zum Thema Chlorophyll: Eine Bezugsquelle für Chlorophyll ist die Fa. Lifelight, www.lifelight.com, info@lifelight.com, Tel. aus Deutschland: 06851-7620630, aus der Schweiz: 0041-319 115522, aus Österreich: 0043-662 628-628.

Alles Gute!

Rita Klowersa
Referentin der DAA
14057 Berlin
klowersa@gmx.de

Vorschau auf Ausgabe 2/2013

© iStockphoto

Gehören auch Sie zu den etwa 20 Millionen in Deutschland, die unter chronischen oder häufig wiederkehrenden Schmerzen leiden? Schmerzen schränken die Lebensqualität erheblich ein, erschweren soziale Kontakte und können zu psychischen Erkrankungen führen. Mit einer rechtzeitigen, ganzheitlichen Therapie kann man das verhindern.

Auf der Website www.akupunktur-patienten.de finden Sie weitere Ausgaben unserer Online-Patientenzeitung „Akupunktur“. Jeder Patient, jede Patientin kann dort für private Zwecke die Onlinezeitung lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen.

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