



# AKUPUNKTUR

**1/2014**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://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.



*Akupunktur und ausgewählte Kräuter gegen Erschöpfung*

© dampoint/shutterstock

Editorial	S. 2
Die Mitte stärken bei Erschöpfung, Stress und Burnout	S. 3
Vorschau / Impressum	S. 8

## Wege aus der Blockierung oder Enge der „Mitte“

Die Probleme der „Mitte“ haben eine ganz besondere Bedeutung, sie sind selbst bei Laien im Falle einer massiven Schwäche als „burnout“ bekannt. Für die Behandlung dieser häufigen Gesundheitsstörung erscheint es besonders sinnvoll, Akupunktur und die Gabe von gut ausgewählten Kräutern zu kombinieren. In der Akupunktur empfehle ich den Punkt Magen 36, dieser Punkt kann auch gut in der Richtung nach unten akupressiert werden. Dieser Akupunkturpunkt wird in China extrem häufig verwendet, da er hervorragend die sowohl körperliche wie geistig/seelische Mitte des Körpers harmonisiert. Er hat deswegen auch den Beinamen „Mitte in Mitte“.

Die blockierte oder enge Mitte wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als ein sehr wichtiges und grundlegendes Problem angesehen und begleitet uns bei der gesamten klassischen Energie- und Ernährungslehre.

Der Arzt kann eine sogenannte „Mitte-Störung“ schon beim einfachen Betrachten der Zunge oft auf Anhieb feststellen. Die möglichen Ursachen sind vielfältig, z. B. Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln, Belastungen des Körpers mit Giftstoffen und Störungen der Darmflora. Es entwickelt sich eine Unfähigkeit, Giftstoffe, Chemikalien, bestimmte Nahrungsmittel oder Emotionen („Gift und Galle spucken“ oder „etwas schlägt auf den Magen“) zu verdauen. Zur Therapie erfolgt in der Traditionellen Chinesischen Medizin neben der

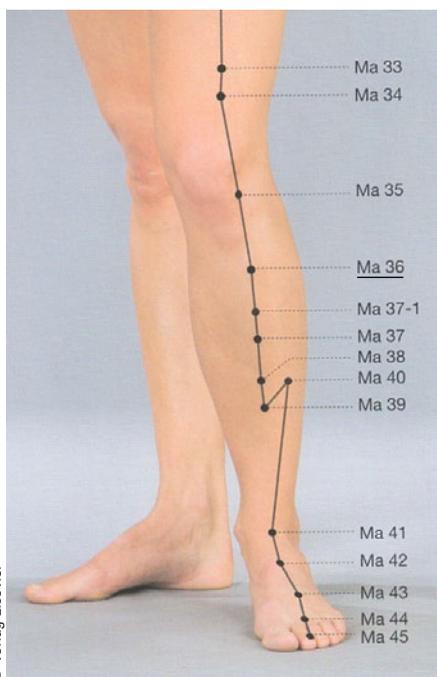
Akupunktur des Punktes Ma 36 häufig die Erwärmung des Nabels mit Hilfe einer Beifußstange (Moxibustion).

Der Punkt Ma 36 wird in China mit dem Beinamen „3 Dörfer“ (Zusanli) bezeichnet, da seine energetische Wirkung einen Menschen trotz Erschöpfung befähigt, nochmals 3 Dörfer weiter zu gehen. Diese Stärkung der Mitte hat aber nicht nur Auswirkung auf die Energie des Körpers, sondern auch auf die Harmonisierung der Psyche – denn genauso wichtig wie der körperliche Aspekt ist der im psychischen Bereich. Die Anwendung des Punktes empfiehlt sich bei seelischer Erschöpfung, Kummer, Sorgen, daraus resultierender Schlaflosigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, Schüchternheit, Unzufriedenheit, nervöser Reizbarkeit, allgemeinem Energiemangel, „man kann sich zu nichts aufraffen“, Lampenfieber, Kopfschmerzen, Schwindel.

### So ist der Ma 36 also der Meisterpunkt gegen „burnout“

Wie oben erwähnt, ist es besonders sinnvoll, Akupunktur und die Gabe von gut ausgewählten Kräutern zu kombinieren. Über diese wunderbare Ergänzung können Sie sich im folgenden Artikel von Frau U. Köstler hervorragend informieren.

Ihr Prof. mult. h.c. China Dr. Frank Bahr



*Verlauf des Magenmeridians am Unterschenkel: der wichtige Punkt Ma 36 kann problemlos auch von Laien akupressiert werden, dabei ist die Richtung dieser speziellen Punktmassage nach unten (meist beidseits).*

F. Bahr



© Foto: privat

München  
E-Mail: bahr@akupunktur.de

Prof. mult. h.c. VRC Dr. Frank Bahr  
Präsident der DAA

## Die Mitte stärken bei Erschöpfung, Stress und Burnout

„Wenn die Mitte stark ist, können 1000 Krankheiten geheilt werden.  
Wer seine Mitte nicht verliert, ist unüberwindlich“

Lao-Tse

Der Aufbau und die Pflege der Energie der *Mitte* ist einer der wichtigsten Prinzipien in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), denn nach der Lehre der Fünf Elemente ist die *Stärke der Mitte* entscheidend für unsere gesamte Gesundheit. Die Hauptfunktion der *Mitte* ist es, die Essenz der Nahrung in Blut, Qi und Säfte umzuwandeln und im ganzen Körper zu verteilen, um den Körper zu nähren. Die *Mitte* gilt daher auch als „**Wurzel der Lebensenergie Qi**“ (nach der Geburt).

### Das Konzept der Mitte in der TCM

Nach den Fünf Elementen entspricht die Mitte dem Element Erde mit dem dazugehörigen Organpaar *Milz* und *Magen* (Abb. 1 und 2). Beide, in der Körpermitte positionierten Organe gehören auch dem mittleren der „*Drei Erwärmer*“ an. *Milz* und *Magen* haben die Funktion, alle Organe zusammenzuhalten und zu nähren, wie auch das Element Erde. Insofern nennt man sie „*Mitte*“.

Eine „*starke Mitte*“ steht daher für ein gut funktionierendes Verdauungssystem, vor allem für eine gesunde Funktion von Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse. Die *Mitte* stellt den nährenden, ruhenden Pool des Körpers dar, der die Organe mit Energie, Wärme und Blut optimal versorgt und wesentlich verantwortlich ist, um sich energiegeladener und ausgeglichener zu fühlen.

### Eine schwache Mitte

Wenn die *Mitte* geschwächt wird, kommt es zu einem Mangel an innerer Körperwärme und Energie und damit zu einer Unterversorgung aller anderen Organe. Durch diesen Man-

gel kann eine harmonische Interaktion der Organe untereinander nicht mehr aufrechterhalten werden und gesundheitliche Störungen können auftreten. Als Folge dieser Dysbalance kann „*innerer Feuchtigkeit*“ entstehen. Bei zu viel *Feuchtigkeit in der Mitte* ist die *Milz-Funktion* gestört, man fühlt sich antriebschwach, müde und geschwächt. Gesundheitliche Störungen können die Folgen sein: Durchfall, chronisch weicher Stuhlgang, Verdauungsstörungen, dicker Zungenbeleg treten auf, das Immunsystem wird anfällig für Infektionen durch Viren und Bakterien.

Unsere moderne Lebensweise trägt besonders zum häufigen Auftreten von leichten und schweren „*Schwächen der Mitte*“ bei. Die Hauptursachen resultieren zumeist aus einem Ungleichgewicht in unserer work-life-balance: falsche Ernährung, wie z.B. kaltes Essen und Trinken, zu viel Milchprodukte und Zucker, geistige Überarbeitung, Bewegungsmangel, Stress, sowie ständige Sorgen und Grübeln (Abb. 3). Die Symptome äußern sich durch ein Defizit an Körperwärme, Konzentrationsmangel, Müdigkeit und allgemeine Schwäche, denn durch die Schwächung von *Milz* und *Magen* kann die Essenz der Nahrung nicht mehr aufgenommen werden. Diesen Symptomen wird zumeist als kleine Befindlichkeitsstörungen im modernen Alltag keine Bedeutung zugemessen. In unserer leistungsorientierten Zeit heißt es fit und leistungsbereit den Alltag zu meistern, die kleinen Warnsignale des Organismus werden gerne übergangen. Schade, denn mit einem achtsamen Umgang der feinen Signalen unserer Körper und den entsprechend korrigierenden Reaktionen durch Veränderung unseres Lebensstils und unserer Ernährung, könnten wir im Sinne unserer Gesundheit die

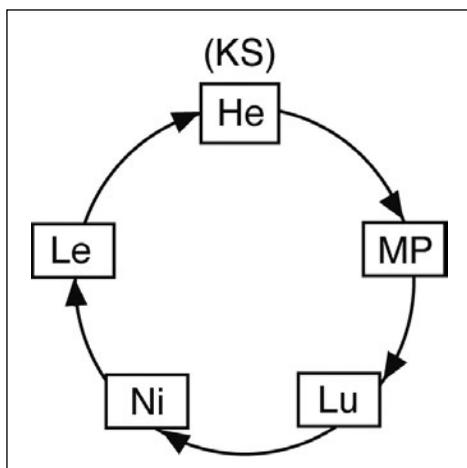


Abb. 1: Der Yinkreis: Dem Element „Erde“ entspricht Milz-Pankreas

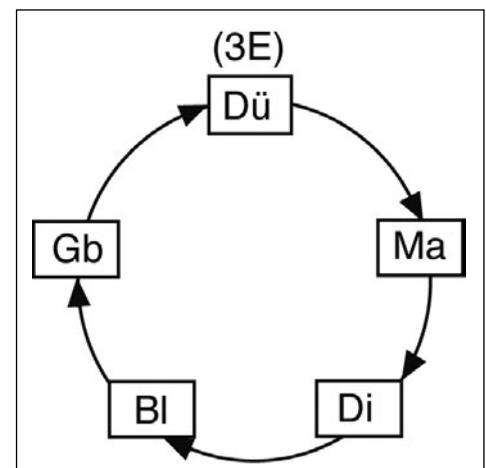


Abb. 2: Der Yangkreis: Dem Element „Erde“ entspricht Magen

Weichen rechtzeitig stellen, um die Entwicklung schwerer gesundheitlicher Störungen, verbunden mit Einschränkungen unserer Lebensqualität zu verhindern.

### Stress aus der Sicht der TCM

Das Wort Stress leitet sich aus dem Lateinischen „strictus“ ab und heißt übersetzt gespannt, stramm oder angezogen – Reaktion die in unserem Organismus unter den hohen Anforderungen, permanenten multiplen Herausforderungen und Mehrfachbelastungen zu Stress führen und im Körper entsprechende Stressreaktionen auslösen.

Hält der Stress lange an und kann nicht bewältigt werden, kann er in eine chronische Stressreaktion übergehen.

Dabei entsteht ein Nebeneinander von Anspannung und Schwäche, der Organismus braucht seine Energiereserven auf und erschöpft sich.

In der TCM werden Stressreaktionen nicht biochemisch nachgewiesen, sondern ganzheitlich durch Veränderungen des *Qi*, der Emotionen, der inneren Organe und des Geistes beobachtet. Stress kann sich, je nach Situation oder Konstitution des individuellen Menschen vielfältig und auf verschiedenen Ebenen auswirken, die sich in der TCM-Diagnostik daher auch anders differenzieren. Stress durch geistige, intellektuelle Überanstrengung führt eher zu einem *Herz-Blut-Mangel* und einen *Nieren-Yin-Mangel*. Stress durch körperliche Dysbalancen, wie falsche Ernährung führen zu einem *Milz-Qi-Mangel* und *Nieren-Yang-Mangel*. Emotionale Stressfaktoren wie Konflikte und Grübeln führen zu *Herz-Blut-Mangel* und *Milz-Qi-Mangel*.

### Vom Dauerstress zum Burnout

Gerät der Mensch in Stress entsteht zunächst eine Gespanntheit und Angespanntheit. Dieses Dysharmonien wirken sich vorrangig auf die *Leber* aus. Die *Leber*, die für Aufbau und Regulation von Spannkraft und den sanften und gleichmäßigen Fluss von *Qi* zuständig ist, ist das von Stress am meisten beeinflusste Organ. Druck und hohe Anforderungen, bzw. einen hohen Anspruch an sich selbst und stress-

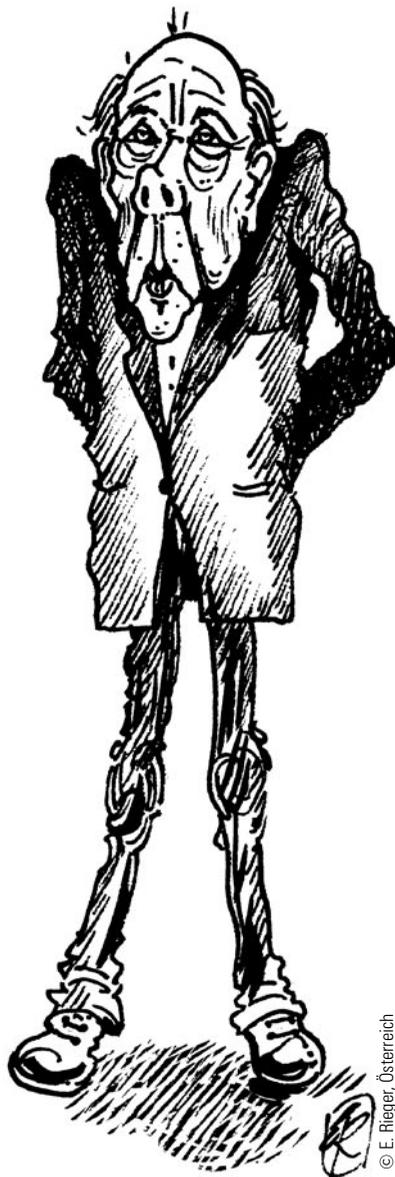


Abb. 3: Der „Magentyp“ – blockiertes Magen-Qi führt letztendlich zum Magengeschwür

bedingte Anspannung, vor allem über längere Zeit, blockiert den freien *Qi-Fluss der Leber* (Abb. 4).

Ein ausschweifender und hektischer Lebensstil, zu üppige Ernährungsweise und aufgestaute Emotionen wie unterdrückter Ärger oder Zorn bewirken aufsteigendes *Leber-Yang* und *Leber-Feuer*. Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Verspannungen in Nacken und Schulterbereich, Kopfschmerzen, Beklemmungsgefühle im Brustbereich, Globusgefühl, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Aggressionsgefühle, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, wechselnde Stuhlkonsistenz, uvm. können sich daraus entwickeln.

Im Kontrollzyklus der Fünf Wandlungsphasen führen Dauerstress und der blockierte *Qi-Flusses* dazu, dass das Holz-Element zu stark auf das Erd-Element einwirkt und schwächt. In der Folge wird die *Milz* in ihrer Aufgabe der Umwandlung und des Transports behindert werden. Langfristig führt diese Überkontrolle der *Leber* zu einem *Milz-Qi-Mangel*.

Die *Milz* prägt aber auch die kognitiven Fähigkeiten, das Denken, Lernen, Erinnern und die geistige Konzentration. Bei einer Schwächung der *Milz* leidet das klare Denken, die Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Auch wenn ein Mensch zuviel nachdenkt, ständig grübelt und sich über alles Sorgen macht wird die *Milz* geschwächt, die dann nicht mehr in der Lage ist, diese permanent negativen

Energien zu verarbeiten. Müdigkeit, Verzweiflung, mangelnde Zuversicht, Angst, Herzklopfen sind die Folge.

Die *Milz* ist gepaart mit dem Organ *Magen*. Komplementär verbunden sorgen *Magen* und *Milz* für die Bildung von *Qi*. Ein gesunder und starker *Magen* mit genügend *Qi* ist verantwortlich für ein starkes Gefühl von Vitalität und gute Konstitution. Einem geschwächten *Magen* fehlt es an Energie um die Nahrung richtig umzuwandeln und weiterzuleiten. Es entstehen Störungen in der Verteilung der Nahrungssensenzen im Körper und in der weiteren *Qi*-Bildung.

Geht die Entwicklung weiter besteht die Gefahr der Entwicklung eines Burnout-Syndroms. Burnout resultiert als stressbedingte Erkrankung aus einer körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung, ausgelöst durch

andauernde Überlastungen und nicht bewältigten Dauerstress.

### Heißhunger auf Süßes

Auf eine Disharmonie im Element Erde weist nicht zuletzt auch ein heftiges Verlangen nach Süßem hin. Die *Milz* ist zuständig für Transformation und Transport im Organismus. Die Milz liebt Süßes. Der süße Geschmack ernährt, harmonisiert und befeuchtet den Organismus, baut *Qi* auf und stärkt dadurch den Körper, regt die Säfteproduktion an und befeuchtet den Organismus. Außerdem wirkt der süße Geschmack entspannend. Bei Stress wird deshalb gerne zu Süßigkeiten gegriffen.

Heißhunger auf Süßes taucht vor allem in Stressperioden auf, sei es durch übermäßige Arbeitsbelastung, sei es durch emotionalen Stress. Dieser Heißhunger, der sich nur schwer und kurzfristig durch zuckerhaltige Speisen (Schokolade, Kuchen, Desserts) stillen lässt, weist auf ein Ungleichgewicht im Erdelement hin. Die Geschmacksrichtung süß entspannt den Körper zwar und liefert die notwendige Energie um sich konzentrieren zu können – aber nur kurzfristig. Der übermäßige Zuckerkonsum führt zu einem kurzen Energieschub, bald darauf fällt aber der Blutzuckerspiegel wieder ab, was ein neues Verlangen nach Süßem auslöst. Im Gegensatz zur natürlichen Süße aus Obst, Wurzelgemüse oder Getreide rauben konfektionierte Süßigkeiten und Zucker aber dem Organismus das *Qi* und kosten ihm letztendlich mehr Energie.

### Der gesunde Weg zurück in die Balance: Die Energie der Mitte stärken

#### Qi-Aufbau der Milz

Neben dem Überdenken der Lebensgewohnheiten und der „Stressfallen“ trägt die **Neuausrichtung der Essgewohnheiten** wesentlich zur Stärkung der Energie der Mitte bei. Allein dadurch können viele Krankheiten bzw. Schwächen des Verdauungstraktes geheilt werden. Wichtig ist es daher, den Körper z.B. schon zum Frühstück komplexe Kohlenhydrate zuzuführen, wie z.B. warme Getreidebreie, die dem Körper ausreichend mit nachhaltig anhaltender Energie versorgen.

Warme, gekochte Speisen und Getränke tun der Milz gut, regulieren ein Übermaß an Feuchtigkeit und Kälte und sorgen für eine ausgeglichene Energiebalance. Schonend gekochte Speisen mit Getreide, Gemüse und kleinen Mengen Eiweiß versorgen den Körper mit ausreichend *Qi* und Wärme, gewährleisten die Produktion von *Blut* und sorgen für einen ausgewogenen Energiehaushalt im Organismus.

Ein geregelter Tagesrhythmus mit regelmässigen langsam gegessenen und gründlich gekauten Mahlzeiten, keinen kalten Getränken kommt dabei ebenso grosse Bedeutung bei,



Abb. 4: Der „Stresstyp“ – überarbeitet und gehetzt

© Dr. S. Häring-Zimmerli, Schweiz

wie nicht zu essen, nachdem man sich gerade geärgert hat oder unter besonderem Stress steht. Schwierige Diskussionen beim Essen sollten ebenfalls vermieden werden. Das Verdauungs- und Energiesystem belastende „Innere Hitze“ erzeugen Fast Food, Kaffee, Schokolade, ein Übermass an Milchprodukten, Kohlenhydraten, Süßigkeiten und vor allem Zucker, sowie Alkohol in großen Mengen und regelmässiger Alkoholgenuß.

### Unterstützung für Milz und Magen aus der Welt der Kräuter

Haben Stress und Überlastung bereits zu körperlichen Symptomen, wie Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden uvm. geführt, braucht es, neben der Umstellung von Lebensgewohnheiten und Ernährung, einen zusätzlichen Impuls durch Kräuter und/oder Akupunktur um die Regulationsvorgänge des Körpers wieder in Gang zu setzen, Blockaden zu lösen und die gesunde Eigenregulation des gestressten Menschen wieder zu ermöglichen.

Bekanntes chinesisches Kräuter zum Aufbau der Mitte sind: Huang Qi (Astragalus), Dang Sheng (Codonopsis) für *Mitte- und Qi-Aufbau*, Bai Zhu (Atractylodes macrocephala) und Fu Ling (Poria) für *Mitte- und Qi-Aufbau, innere Feuchtigkeit vertreibend*.

## Europäische Kräuter für den Aufbau der Mitte

Europäische Kräuter erfreuen sich zunehmender Beliebtheit im Rahmen von TCM-Therapien und werden nach Möglichkeit gerne gegen exotische, asiatische Kräuter gleicher Wirkung ersetzt. Heimische Kräuter haben den Vorteil, daß sie aus unserem Lebensraum kommen, energetisch mit unserem Organismus wesentlich besser in Resonanz stehen und ihre Vitalität nicht durch lange Transportwege, Lagerungszeiten und Konservierungsprozesse vermindert wird. Beispielhaft sind hier einige Kräuter zum Aufbau der Mitte angeführt:

**Brunnenkresse** (*Nasturnium officinale*): Die Brunnenkresse wächst in Quellen, Bächen und an allen Wasserläufen mit sauberen, fließenden Wasser. Sie reichert sich mit kleinen Mengen Jod an und ist ein guter Vitamin-C-Lieferant. Die Pflanze wird gerne für Frühjahrskuren zur Blutreinigung und als Stoffwechselstimulans verwendet. Ihr scharfer Geschmack kommt vom hohen Gehalt an Senfölglykosiden. Sie wird daher dem Feuerelement zugeordnet. Die Brunnenkresse bewegt, reinigt, zerteilt und belebt, was ins Stocken geraten ist. Sie bewegt Blut und Lymphe, regt die Verdauungssäfte an, wirkt entwässernd und erweicht verhärtete Lymphknoten. Die Brunnenkresse schafft es auch psychische Hemmnisse abzubauen, die hinter vielen Beschwerdebildern steckt.

Brunnenkresse nach TCM-Qualitäten:

Geschmack: scharf, leicht bitter,

thermische Wirkung: warm,

Organzuordnung: Leber, Milz, Lunge

Funktion: bewegt und belebt Leber- und Magen-Qi, , beseitigt Nässe-Kälte von Milz-Pankreas, tonisiert und bewegt Blut, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, bewegt den Lymphfluss, tonisiert das Nieren-Yang, stärkt die Essenz.

Anwendung: Anämie (Blut-Mangel), Müdigkeit, Erschöpfung, Adynmaie, Ekzeme, Akne, Erkrankungen der Atemwege (Bronchitis, Husten), Prostatabeschwerden, Ausfluß, kurmäßig bei Rheuma und erhöhten Harnsäurewerten

**Wermut** (*Arthemisia absinthium*): Als bitteres, aromatisches und krampflösendes Verdauungstonikum regt Wermut die Verdauung an und unterstützt eine schwache, überforderte Verdauung, auch bei Nahrungsmittelintoleranzen und Reizdarmsyndrom und unterstützt die Leber-Gallefunktion bei Dyspepsien und Meteorismus. Wermut reguliert hormonelle Dysbalancen, PMS und lindert nervöse Anspannungen, Reizbarkeit, Depression und Kopfschmerz. Wermut wirkt stärkend bei Erschöpfungszuständen, Fibromyalgie, chronisch wiederkehrenden niedrigen Fieber und wirkt aufbauend bei Anämie. Die Bitterstoffe des Wermut unterstützen

Konzentration und Denkfähigkeit. Wermut leistet gute Dienste bei Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und Schlafproblemen.

Wermut nach TCM-Qualitäten:

Geschmack: bitter, leicht scharf,

thermische Wirkung: warm,

Organzuordnung: Magen, Leber, Dickdarm.

Funktion: beseitigt Hitze, bewegt pathogene Rest-Faktoren, tonisiert und bewegt Milz- und Leber-Qi, beruhigt überaktives Leber-Yang und Herz, tonisiert Nieren-Yang

Anwendung: Müdigkeit, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Mundgeruch, Blähungen, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, hormonelle Dysbalancen

**Ingwer** (*Zingiber officinalis*): Ingwer ist zwar ursprünglich keine heimische Pflanze, aber in der Tradition der Traditionellen Europäischen Heilkunde oder Klosterheilkunde bereits lange eingebunden.

Ingwer hat anregende und tonisierende Wirkung auf den gesamten Organismus. Er regt nicht nur die Verdauung an, seine wärmende und tonisierende Wirkung unterstützt das Immunsystem und aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel. Die Inhaltsstoffe des Ingwers regen die Durchblutung an und sorgen so für einen von Innen wärmenden Effekt, der die Energie wieder erblühen lässt. Ingwer eignet sich gut zur Vorbeugung von Erkältungen in der kalten Jahreszeit, seine antibiotischen und immunstimulierenden Inhaltsstoffe unterstützen als Tonikum die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Die antioxidativen Inhaltsstoffe wirken entgiftend und verjüngend. Als Stärkungsmittel hilft Ingwer bei Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout und Energiemangel, er stabilisiert, stimuliert und stärkt körperlich und geistig. Auch bei Nervosität und Ängsten entfaltet Ingwer seine seelisch aufbauende Wirkung.

Ingwer nach TCM-Qualitäten:

Geschmack: scharf, thermische Wirkung: warm, Organzuordnung: Lunge, Milz, Magen.

Getrockneter Ingwer ist thermisch heiß, tonisiert Yang.

Funktion: öffnet die Oberfläche, wärmt den ME, wirkt einer Umkehr des Magen-Qi entgegen, vermindert toxische Wirkung anderer Kräuter/Nahrungsmittel, tonisiert und bewegt Herz-Qi, beruhigt überaktives Leber-Yang, auch bei Störungen des Geistes im Herzen.

Anwendung: Infektionen (wenn man nicht schwitzt und kälteempfindlich ist), Appetitlosigkeit, Blähungen, Lebensmittelvergiftungen, Husten. Erschöpfung, Energiemangel, Müdigkeit.

Weitere heimische Kräuter zur Stärkung der Mitte sind: Engelwurz, Schafgarbe, Melisse, Brennnessel, Rosmarin, Königskerze, Johanniskraut.

## Blüten als Balsam für die Seele

Zur mentalen Unterstützung bei Burnout, Erschöpfung, Ängsten, Depression und Überforderungen eignet sich besonders Blütenessenzen. Sie haben einen besonderen Zugang zur Psyche und können emotionale Probleme hilfreich und wohltuend unterstützen.

Aus der Palette der heimischen Bachblüten entfaltet **Hornbeam** (Weiß-oder Heibuche) bei Schwäche, Erschöpfung seine stärkende Wirkung.

Die australische Blüte **Dog Rose** (*Bauera rubioides*) eignet sich besonders zur Auflösung von „Negativitäten“. Diese Blütenessenz ist vor allem für schüchterne, furchtsame Menschen mit bohrenden Ängsten zu empfehlen, die sich im Umgang mit anderen sehr unsicher und verzagt fühlen. Dog-Rose stärkt die „Positivität“, schenkt Mut, Selbstvertrauen und Liebe zum Leben.

Die kalifornische Blüte **Madia** fördert die Klarheit des Denkens und die Konzentrationsfähigkeit. Die Blüte hilft, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und ein Vorhaben zielgerichtet durchzuführen. Madia stärkt die Positivität und hilft „mit beiden Beinen im Leben zu stehen“.

## Akupressur zur „Stärkung der Mitte

Eine wesentliche Unterstützung zur Stärkung der Mitte und um die körperlich, geistigen und seelischen Dysharmonien

wieder auszugleichen und körpereigene Regulationsvorgänge in Gang zu bringen ist die Akupunktur durch einen erfahrenen Akupunktur-Arzt. Besonders der Punkt Ma 36 kann mittels Akupressur auch begleitend selbst aktiviert werden – siehe das Editorial von Herrn Prof. Dr. F. Bahr.

Fazit: Die blockierte oder enge Mitte wird in der TCM als sehr wichtiges und grundlegendes Problem angesehen. Die Therapie von sogenannten „Mitte-Störungen“ sollten in besonderen Belastungssituation durch unterstützende Maßnahmen rechtzeitig erfolgen, um in Phasen von unvermeidbarem Stress und Überbelastung nicht in seelische und körperliche Erschöpfung bis hin zum Burnout-Syndrom abzurutschen.

Ulli Köstler

Humanenergetikerin,

diplomierte TEH-Praktikerin (Traditionelle Europäische Heilkunde),  
Präsidentin NATURAKADEMIE,

Vorstand IGGMED (Internationale Gesellschaft für Ganzheitsmedizin)

Kontakt: ulli.koestler@naturakademie.at

## Gegen den Verlust der Mitte

# MA36

**TCM Anwendungskombination**

zur energetischen Harmonisierung der körperlichen und geistig-seelischen „Mitte“.

● Magen 36

Testen Sie die energetische Wirkung und bestellen Sie jetzt **dieses Produkt versandkostenfrei** in unserem Webshop!

**www.lifelight.com**

Einfach Gutscheincode: **MA36** im Warenkorb einlösen.



Dog Rose + Madia-Blütenessenz, e 20 ml, 16% vol. Kräuterkomplex, 60 Kapseln

Light up your Life.™



## 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 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

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](http://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 Ungenauig-  
keiten der Herausgeberin mitzuteilen.