



# AKUPUNKTUR

**1/2017**

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

## Liebe Patientin, lieber Patient,

nach der Zeit im Kerzenschein und Tannenduft freuen wir uns nun auf die länger werdenden Tage und sehnen das sonnendurchflutete Frühjahr mit seinem frischen Grün herbei. Die ersten Vorboten der Natur weisen schon auf den Jahreszeitenwechsel hin und die Vogelstimmen läuten bereits wieder in den frühen Morgenstunden den Tag ein. Und doch kommt bei einigen von uns der Körper nicht mit. Er scheint im Winterschlaf zu verharren. Müdigkeit und Antriebsarmut mit Stimmungsschwankungen lassen so recht keine Frühlingfreude aufkommen. Gerne nehmen wir außerdem auch noch jeden kleinen Virusinfekt mit, der in unserem Umfeld auftaucht.

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Ihrem Körper helfen können, einen guten Start in den Frühling zu finden.



Editorial / Impressum	S. 2
Frühjahrmüdigkeit? Zeit für einen „Frühjahrsputz“ für Körper und Geist	S. 3
Traditionelle Kräuterrezepturen gegen Frühjahrmüdigkeit	S. 5
Pflanzenportrait: Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> )	S. 6
Frühjahrmüdigkeit: Lichttherapie hilft	S. 7
Vorschau	S. 8

## Frühjahrmüdigkeit

In diesem Heft wollen wir uns der Frühjahrmüdigkeit widmen. Geschätzte 50–70 % der deutschen Bevölkerung erleben den Jahreszeitenumschwung als Kraftakt. Die Symptome wie Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schwindel, Antriebsarmut, Gereiztheit und Kopfschmerz bestehen oft über Wochen und sind für den Patienten umso belastender, da in seinem Umfeld die Aktivitäten nach der Winterruhe wieder volle Fahrt aufnehmen. In diesem Heft wollen wir Ihnen einige Hilfen an die Hand geben, um die Umstellung vom „Winterschlaf“ zum „Frühlingserwachen“ leicht und angenehm zu erleben. Dabei können Kräuter in der Küche, Lichttherapie und Akupunktur hilfreiche Begleiter sein.

Da die Akupunktur nicht für die Selbstanwendung geeignet ist, möchte ich hier für hartnäckigere Fälle eine kurze Einführung geben. Die Akupunktur sollte von einem erfahrenen Arzt nach Ausschluss sonstiger Ursachen durchgeführt werden. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

In der Fünf-Elementen-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besteht die Vorstellung, dass beim Wechsel der Jahreszeiten die Energie, die in den Energiebahnen (Meridianen) fließt, sich in dem **Element der Mitte** erneuert. Diesem sind die Organe Magen und Milz-Pankreas zugeordnet, die aus TCM-Sicht die Funktion der Bereitstellung von **Nahrungsenergie** haben. Sie liefert mit der **Erbenergie** und der **Atemenergie** die Grundlage für alle Lebensprozesse. Ist nun die Funktion der Organe der Mitte gestört (**Störung der Mitte**), kann der Körper nicht kraftvoll in die

nächste Jahreszeit gehen, und umso wahrscheinlicher werden Symptome wie Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Schwindel usw. – also die klassischen Symptome von Frühjahrmüdigkeit. Schätzungen von Experten gehen davon aus, dass bei ca. 70 % der Mitteleuropäer eine Störung der Mitte aufgrund unserer Lebensgewohnheiten (KH-reiches Essen, zu viel Denken, zu viel Sitzen, Mangel an liebevollen Beziehungen) besteht. Sowohl über die traditionelle chinesische Körperakupunktur als auch die reflexmedizinisch wirkende Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr können diese Störungen analysiert und mit entsprechenden Nadelungen behandelt werden. Dies kann die Zeit der Frühjahrmüdigkeit abkürzen und den Körper insgesamt für die anstehenden Aufgaben des Jahres stabilisieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme




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

E-Mail: [ramme@doktor-ramme.de](mailto: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](http://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 Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

## Frühjahrmüdigkeit? Zeit für einen „Frühjahrsputz“ für Körper und Geist

Kaum lassen die ersten Sonnenstrahlen das langersehnte Herannahen des Frühlings erahnen, macht sich bemerkbar, dass der lange Winter seine Spuren hinterlassen hat.

In langen Wintertagen sind wir häufig nicht „hinter dem Ofen“ hervorzulocken, wir bewegen uns weniger, sind weniger an der frischen Luft, die Sonne fehlt uns und die Ernährung ist üppiger und gleichzeitig vitaminärmer.

Wenn der Frühling dann durchstartet, macht sich die Frühjahrmüdigkeit bemerkbar: Arbeitsunlust, Trägheit, Müdigkeit, ein paar Pfunde zu viel und der Blick in den Spiegel zeigt farblose Blässe.

Die Zeit zwischen Karnevalende und Ostern ist traditionell der Fastenzeit und der Reinigung gewidmet. Genau der richtige Zeitpunkt, um nach dem Winter durch aktive Frühjahrskuren wieder in Schwung zu kommen.

### Die gute Nachricht: Frühjahrmüdigkeit ist keine Krankheit!

Doch auch unser Organismus verlangt einmal im Jahr einen Frühjahrsputz für Körper und Gemüt. Der Organismus braucht nach einem langen Winter einfach Zeit, um sich umzustellen, aus dem „Winterschlaf“ zu erwachen und wieder aktiv zu werden.

Die alte Tradition der Frühjahrskur macht durchaus Sinn! Die Alten sprachen von Blutreinerung oder Entschlackung. Schon im Alten Testament ist die Empfehlung zu lesen, im Frühjahr bittere Kräuter zu essen. Es war Brauch, die „Schlacken“ des langen Winters loszuwerden, um damit die Symptome der Frühjahrmüdigkeit wie schlechtes Hautbild, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Gelenkschmerzen und Verspannungen zu überwinden. Eine Frühjahrskur soll den „winterträgen“ Stoffwechsel anregen und die Entgiftungsfunktionen des Organismus, vor allem der Ausscheidungsorgane Niere, Leber, Darm und Haut anregen. Die Organe werden damit angeregt, den Körper zu „entschlacken“,



Giersch



© Ulrike Köstler

Gundelrebe/Glechoma hederacea

Giftstoffe auszuleiten, die Darmfunktion wird unterstützt, der Blutkreislauf angeregt und der Stoffwechsel aktiviert.

### TCM: Element Holz lässt den Frühling kommen

In der TCM steht die Jahreszeit des Frühlings für das Holzelement. Es ist die Zeit der Erneuerung. Das Element Holz steht für Wachstum, Entwicklung, Kreativität, Umsetzungskraft und erwachendes Muskulatur- und Körpergefühl. Das Holzelement unterstützt den Körper mit den dazugehörigen Organen Leber und Gallenblase, die die Entgiftungsleistung unterstützen. Aus der Sicht der TCM ist die wichtigste Aufgabe des Holzelementes, bzw. der Leber der freie und aktive Fluss der Lebensenergie (Qi). Die Leber hat außerdem einen wichtigen Bezug zu den Augen und zur Sehkraft. Sie ist aus der Sicht der TCM der Ort wo Blut als Saft des Lebens aktiviert wird und damit Muskulatur und Sehnen versorgt.

### Ernährungstipps für einen guten Start in den Frühling

Der erwachende Frühling, in den auch die Fastenzeit fällt, ist eine gute Zeit, um seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Statt üppigen Winterspeisen, gebratenen, fetten oder kohlenhydratreichen Speisen, sollten die Mahlzeiten wieder kleiner und leichter verdaulich werden. Zubereitungsarten wie sanftes Kochen oder Dünsten in Kombination mit Rohkost entlasten und aktivieren den Stoffwechsel. Die Farbe GRÜN steht sowohl für das Holzelement und den Frühling als auch für Leber und Gallenblase. Im Frühling stehen wieder viel frisches Gemüse, Sprösslinge und Kräuter zur Verfügung. Diese jungen Pflanzen sind gerade jetzt besonders reich an Vitalstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dieses reiche Angebot an Nährstoffen braucht die Pflanze, um sich aus der noch kalten und verkrusteten Erde rasch der Sonne entgegenstrecken zu können, um



gut zu gedeihen und zu wachsen. Auch uns Menschen kommt der Vitalstoffreichtum der Frühlingspflanzen zugute, um mit frischer Energie im Frühling durchstarten zu können.

### Scharfer Geschmack bringt Sie wieder in Schwung.

Der scharfe Geschmack bewegt, bringt Energien in Schwung und aktiviert den Stoffwechsel. Es müssen aber nicht immer asiatische Scharfstoffe wie Chili oder Curry sein, die uns einheizen und Energie verleihen.

Auch Zwiebel, Knoblauch, Porree, Meerrettich und die jungen Frühlingskräuter wie Kresse, Brunnenkresse enthalten aktivierende Scharfstoffe. Ein einfacher Weg, um zu diesen aktivierenden Kräutern zu kommen, ist das Ansetzen von Keimen und Sprossen. Bauen Sie die frisch gekeimten Sprossen von Senf, Radieschen, Rettich, Kapuzinerkresse und Rucola in Ihren täglichen Speiseplan ein. Die frische Keimkraft und die Scharfstoffe dieser jungen Sprossen aktivieren nicht nur Ihren Stoffwechsel und regen die Entgiftung an, sondern liefern Ihnen auch einen täglichen Energieschub!

### Ist Dir eine Laus über die Leber gelaufen? – Sauer macht lustig!

In der TCM heisst es, dass gestaute Energie in der Leber, die nicht frei fließen kann, auch unsere Emotionen erstarren lässt. Ärger, Zorn und Aggression stauen sich auf - das überschießende Leberfeuer will reguliert werden. Saure Genüsse wie ein frischer Salat mit Essig dressing, ein tägliches Glas Wasser mit frischem Zitronensaft und frische saure Kräuter wie Sauerampfer bringen uns die gute Frühlingslaune zurück.

### Bewegung an frischer Luft kurbelt den Stoffwechsel an

Bewegung im Freien und an frischer Luft ist gerade für die Pflege des Holzelementes besonders wichtig! Tägliche Spaziergänge oder auch regelmäßige körperliche Übungen (Qi-

Gong, TaiChi) unterstützen und kräftigen nicht nur das Holzelement sondern verbessern auch den Energiefluss (Qi). Körperliche Aktivität kurbelt effektiv den Stoffwechsel an und unterstützt wirkungsvoll die Gewichtsreduktion bei überschüssigen Pfunden.

### Fastenzeit nutzen, um wieder in Schwung zu kommen.

Fasten kann tatsächlich eine Kraftquelle für das innere Wohlbefinden sein. Bei Nahrungsreduktion oder vorübergehendem Verzicht kommt es zu einem Abbau von belastenden Stoffwechselendprodukten, Toxinen und Fetten. Nach erfolgreich durchgeführter Fastenkur fühlt man sich wieder stark, wach, geistig klar und energiegeladener. Fastenkuren sollten jedoch unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Auf jeden Fall ist die Aufrechterhaltung der Darmfunktion, bzw. die Entgiftung durch Darmentleerung während des Fastens besonders wichtig. Sanfte und natürliche Hilfsmittel sind dafür z. B. Bittersalz, Glaubersalz, Einläufe. Eine ausreichende tägliche Trinkmenge unterstützt die Entgiftungsleistung des Organismus. Wasser ist ein essentielles Transportmedium für den Körper, um Giftstoffe aus dem Organismus abtransportieren zu können. Eine tägliche Trinkmenge von 2-3 Liter täglich ist daher unerlässlich.

### Heimische Kräuter zur effektiven Unterstützung von Frühjahrskuren

Nicht nur die belebende Wirkung von ausreichenden Mengen Wasser pro Tag, sondern auch Kräutertees können die Entgiftungsorgane aktiv unterstützen und gleichzeitig einen geschmacklichen Anreiz während der Nahrungskarenz der Fastenperiode bieten. Niere und Blase freuen sich über Kräuter wie Brennnessel, Birkenblätter, Gänseblümchen, Ackerschachtelhalm oder Petersilie. Leber und Gallenblase werden aktiv durch bitterstoffreiche Kräuter wie Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Odermennig oder Gelber Enzian unterstützt. Bindegewebe, Lymphe und Haut profitieren von Kräutern wie Ringelblume, Ackerstiefmütterchen oder Liebstöckel. Die ersten Wildkräuter des Jahres eignen sich auch zur Zubereitung von energetisierenden Kräuterbrühen. Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Schafgarbe, Spitzweigerich, Vogelmiere können zu einer schmackhaften und kräftigenden Suppe zubereitet werden. Frische Kräuter sind zudem meist basisch und wirken regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt des Körpers



Mariendistel/Silybum marianum

Ulrike Köstler  
Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin  
Vorstand FORUM VIA SANITAS  
[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)

## Traditionelle Kräuterrezepturen gegen Frühjahrsmüdigkeit

Ein traditionelles Rezept ist die Grün-Donnerstag-Suppe, die traditionell in der Osterwoche, also in der Fastenzeit zubereitet wurde. Bereits bei den Kelten und Germanen war diese Suppe als Neunkräutersuppe bekannt. Die ersten Kräuter im Frühjahr sollten dem Körper nach der langen Winterzeit Gesundheit verleihen. Tatsächlich hat die Kräutersuppe mit ihren Inhaltsstoffen eine entschlackende und immunstärkende Wirkung. Im Mittelalter übernahmen die Christen diesen Brauch, allerdings mit einem anderen Hintergrund: So soll die leicht bitter schmeckende Suppe während der Karwoche an das Leiden Christi erinnern.

Als beliebte und wirkungsvolle Fastenspeise mit frischen Kräutern ist auch die Frankfurter Grüne Sauce bekannt, die zu frischen Kartoffeln zubereitet wird. Im Frühjahr genossen



### Gründonnerstagsuppe: Zutaten für 3–4 Personen

Je eine Handvoll (etwa 30 Gramm) kleingeschnittene Brennnesselblätter, Bärlauchblätter, Löwenzahnblätter, Knoblauchrauke, Wegerichblätter, Vogelmiere und Gierschblätter, einige Gänseblümchenköpfchen, 8–10 Gundelrebenblätter, 2 EL Butter, 2 Zwiebeln fein gehackt, 2 EL Dinkelmehl, 125 ml süße Sahne oder Kokosmilch, 1 Liter Gemüsebouillon, Pfeffer und Kräutersalz.

Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. In der geschmolzenen Butter die feingehackten Zwiebeln dünsten. Danach das Dinkelmehl darüber streuen und unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe langsam dazu gießen. Die Suppe kurz aufkochen und dann für etwa fünf Minuten weiter köcheln lassen. Die kleingehackten Kräuter dazu geben und die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Suppe heben. Zum Schluss die Gänseblümchen darüber streuen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



### Zubereitung Frankfurter Grüne Sauce:

*Zutaten für 4 Personen:*

300 g Kräuter: krause Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle oder Zitronenmelisse, 2 gekochte Eier, 500 g saure Sahne, Schmand oder Creme fraiche, Dickmilch (gemischt, nach Geschmack) 1 El Essig und Öl, Salz, Pfeffer.

*Zubereitung:*

1. Kräuter mit den Milchprodukten im Mixer oder Pürierstab solange bearbeiten, bis eine schöne grüne Farbe entstanden ist.
2. Dann Eier und Gewürze dazu, abschmecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Die Original Frankfurter Grüne Sauce wird mit frischen Pellkartoffeln und kleingehackten hartgekochten Eiern gereicht, die über die Sauce gestreut werden.
4. In die Original Frankfurter Grüne Sauce gehören die genannten 7 Kräuter. Dill gehört nicht dazu. Ein Esslöffel Senf ist nach Geschmack erlaubt (statt Essig und Öl) – ein Sakrileg ist hingegen die Verwendung von Mayonaisse, Knoblauch, Mittelmeerkräutern oder sauren Gurken.

verleiht diese schmackhafte Speise aus frischen, aromatischen Kräutern wahrhaft Bärenkräfte.

Im Berufsalltag und für unterwegs eignen sich fertige Kräuternessenzen als pflanzliche Begleitung von Fasten- und Entgiftungskuren. Schon Paracelsus hat hier ein bewährtes Kurkonzept an Kräuternessenzen als Regulations- und Entgiftungskur geschildert. Er bezeichnete diese Entgiftungskuren als antidyskratische Kuren, die die Entgiftungsorgane des Menschen mithilfe heimischer Kräuter wirkungsvoll unterstützen. Für Paracelsus war dies der unerlässliche „Königsweg“, um stagnierende Prozesse und Blockaden auf körper-

licher, geistiger und seelischer Ebene zu lösen und die Eigenregulationsfähigkeit des Menschen wieder zu aktivieren. Frühlingskräuter seien seiner Meinung nach in der Lage, die „körpereigene Säftemischung“ wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die gesunde Regulationsfähigkeit wiederherzustellen.

Paracelsus betonte die Bedeutung der genannten Kräuter als Impuls für den Körper, seine Entgiftungsventile zu öffnen. Ausgehend vom humoralen System wird die Ableitung über Niere, Blase, Leber, Galle, Darm, Lymphe sowie Haut unterstützt und damit die Aktivierung der Grundregulation erreicht. Heute ist diese Kräuterkur aus heimischen Kräuteresenzen daher als Impulskur bekannt. Die Impulskur aktiviert den gesunden Stoffwechsel des Organismus und die körpereigene Entgiftung. Sie unterstützt somit bei entschlackenden Kuren sowie beim gesunden Abnehmen. Laut Paracelsus war die stufenweise Anwendung der Kräuteresenzen wichtig. Die wechselnde Anwendung der Kräuteresenzen für Niere/Blase (Schachtelhalm, Petersilie, Brennessel, Goldrute, Bärlauch uvm.), Galle/Darm (Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke, Gelber Enzian uvm. ) und vor allem auch Lymphe/Haut

(Ackerstiefmütterchen, Schafgarbe, Wacholder, Ringelblume, Goldrute ua.) war sein Geheimnis zum Erfolg.

Fakt ist jedenfalls, dass die Auseinandersetzung mit den ersten Frühlingskräutern, das Erleben des frischen Frühlingsgrün, das Beobachten, Sammeln und Anbauen von Kräutern bereits die ersten Schritte sind den Frühling aktiv zu begrüßen!

Übrigens: eines der ersten Kräuter, das uns mit seinem alledurchdringenden Geruch im Frühling wachrüttelt, ist sicher der Bärlauch, der inzwischen auch in der Gastronomie Einzug gehalten hat.

Wissen Sie woher der Bärlauch seinen Namen hat? Es war die erste Mahlzeit, die ein Bär nach dem langen Winterschlaf zu sich genommen hat, um wieder zu Kräften zu kommen, also um Bärenkräfte nach der langen Winterpause zu entwickeln.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin  
Vorstand FORUM VIA SANITAS

[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)

## Pflanzenportrait: Bärlauch (*Allium ursinum*)

### Charakteristik:

Bärlauch bevorzugt schattige, feuchte Laub- Misch- und Auwälder. Er bildet oft große, dichte Bestände und der verströmende Knoblauchduft erfüllt die Luft der Umgebung.

Die schwertförmigen Blätter werden 20–25 cm hoch. An langen dreikantigen Stielen sitzen die weißen Blüten als Scheindolden. Der Bärlauch tritt meist in Massen auf und soll nach Ende April (Walburgis) nicht mehr verwendet werden.



Bärlauch/*Allium ursinum*

### Geschichte und Symbolik:

Der Bärlauch ist in seiner Erscheinung ein unglaublich mächtiger, durchdringender Frühlingsbote.

Seinen Namen erhielt der Bärlauch, weil dieser den Bären nach dem Winterschlaf als erste Frühlingsnahrung zur Verfügung stand und ihnen mit dem Verzehr „Bärenkräfte“ verlieh.

Der Bär stand bei den alten Germanen als Fruchtbarkeitsymbol, ein kraftvolles Urwesen, das mit seiner Stärke die Kraft des Winters brechen und neue Fruchtbarkeit bringen konnte (das Wort ge-bären leitet sich davon ab).

### Aktuelle Anwendung:

#### Inhaltsstoffe:

Die Wirkstoffe Allicin, Vitamin C und Fructosane sind dem Knoblauch sehr ähnlich und am wirksamsten in frischen Zubereitungen. Der getrocknete Bärlauch ist wertlos. Als Lauchgewächs hat der Bärlauch einen hohen Anteil an ätherischen, schwefelhaltigen Ölen, die für die anregende, entgiftende und reinigende Wirkung verantwortlich sind.

Neben seiner stärkenden Wirkung hat der Bärlauch drei Einsatzmöglichkeiten: er hilft bei Hautproblemen wie chronische Ausschläge, Ekzeme und Flechten und hat eine reinigende Wirkung auf die Haut. Durch seinen hohen Gehalt an



Senfölglykosiden wirkt er anregend auf die Verdauungssäfte. Er hat bakterizide Wirkung, z.B. auf eine allfällige Fehlbesiedlung der Darmflora, ohne die nützlichen Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung braucht, zu zerstören. Er kann daher gut unterstützend nach einer Antibiotikatherapie oder nach Darminfekten eingesetzt werden, um mitzuhelfen, die Darmflora wieder ins Lot zu bringen. Auch bei chronischen Darmerkrankungen vermag Bärlauch gute Dienste zu leisten.

Wie sein Kollege, der Knoblauch, hilft der Bärlauch bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck.

Der Bärlauch ist ein guter Blutreiniger und regt auch die Ausscheidung über die Niere an. Aufgrund der Entgiftungs- und Entschlackungswirkung wird Bärlauchtinktur von vielen Therapeuten im Rahmen von Ausleitungstherapien begleitend zur Schwermetallausleitung eingesetzt.

### Vorsichtsmaßnahme:

Die Blätter des Bärlauchs ähneln jenen des Maiglöckchens (*Convallaria majalis*) und der Herbstzeitlose (*Colchicum*

autumnale), daher besteht Verwechslungsgefahr mit diesen beiden giften Pflanzen, die ebenfalls in feuchten Wäldern wachsen.

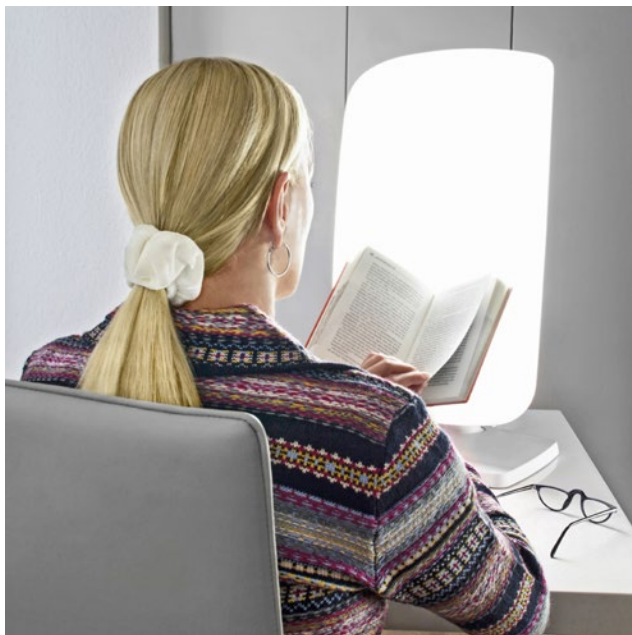
### Geist und Seele:

Als durchdringender Frühlingsbote hat Bärlauch die Kraft, Stauungs- und Verhärtungstendenzen im Körper zu durchdringen, dem Organismus neue Energie zu verleihen und Willenskraft und Tatendrang anzuregen.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin  
Vorstand FORUM VIA SANITAS  
[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)

## Frühjahrsmüdigkeit: Lichttherapie hilft



Morgendliche Lichttherapie

Nacht-Rhythmus umzustellen und das Hormonsystem aus dem „Winterschlaf“ fit für einen aktiven Frühling zu machen. Auch in der TCM weiß man, dass die Übergangszeiten im Jahreslauf der 5 Elemente immer eine Herausforderung für den Organismus darstellen. Wenn die Jahreszeiten wechseln, stellen sich Melatonin- und Serotoninhaushalt um, jene körpereigenen Hormone, die für gute Laune und guten Schlaf verantwortlich sind.

Neben Änderungen des Lebensstils wie mehr Bewegung, bewusster Ernährung und Kräuterheilkunde, ist die Lichttherapie eine gute Möglichkeit, um Frühjahrsmüdigkeit, depressive Verstimmungen und Schlafprobleme in den Griff zu bekommen. Licht ist der wichtigste Taktgeber für unsere innere Uhr. Die Lichttherapie kann dabei ein richtiger Stimmungsaufheller sein. Morgens vor einer Lampe mit 10.000 Lux zu sitzen bremst die Ausschüttung unseres Schlafhormones Melatonin und hebt den Serotoninspiegel, was uns das ersehnte Frühlingsgefühl verleiht.

Lesen Sie mehr in der Ausgabe 3/2017

Auch wenn die Tage endlich wieder länger werden, die Sonnenstunden zunehmen und die Natur hervorbricht, fühlen sich viele Menschen einfach müde. Der Organismus braucht nach dem langen, dunklen Winter Zeit, um seinen Tag-

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin  
Vorstand FORUM VIA SANITAS  
[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)

## Vorschau auf Ausgabe 2/2017



© Antonoguillem - Fotolia.com

### Hauptthema:

## Reizdarm und Verstopfung – Wenn der Darm verrücktspielt –

Wie wichtig eine „normale“ Darmfunktion ist, wird uns oft erst klar, wenn es nicht mehr so ist. Häufiger spontaner Darmdrang, der einen nur mit viel Unsicherheit das Haus verlassen lässt, führt oft zu Rückzugstendenzen aus dem öffentlichen Leben. Bei Darmträgheit ist es oft so, dass Betroffene sich nach tagelang ausbleibendem Stuhlgang einfach nur noch lustlos und angespannt vorkommen. Das Denken fokussiert sich bei beiden Gruppen auf die Verdauung und wird schnell zu einem alles beherrschenden Thema. Welche Hilfen Kräutermedizin und Akupunktur in diesen Fällen bieten können, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
 Oesserstraße 40, 81679 München  
 Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929  
 kontakt@akupunktur.de  
 www.akupunktur.de,  
 www.akupunktur-patienten.de,  
 www.stoerherd.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte  
 Akupunktur und Traditionelle Chinesische  
 Medizin (OGKA),  
 Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
 Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,  
 office@ogka.at  
 www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-  
 punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-  
 dizin, SACAM  
 Postfach 2003, CH-8021 Zürich,  
 Tel.: ++41 (0)844/200 200,  
 Fax: ++41 (0)31/332 41 12  
 info@sacam.ch, www.sacam.ch