



# AKUPUNKTUR

4/2017

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

## Liebe Patientin, lieber Patient,

die kalte Jahreszeit bringt es wieder hervor – die Weißfinger-Anfälle. Mediziner sprechen vom Raynaud-Syndrom, wenn die Beschwerden durch eine Fehlsteuerung der Gefäßweite zustande kommen und keine andere Ursache vorliegt. Die Kältekrankheit der Finger ist besonders unter Frauen weit verbreitet und gilt als harmlos. Trotzdem ist der Gefäßkrampf unangenehm und beim Wiedereinschießen von Blut sogar schmerzhaft. Lesen Sie in dieser Ausgabe was die Ursachen sind und wie Sie sich helfen können. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Formen von Durchblutungsstörungen, den Möglichkeiten der Akupunktur und der Kräutermedizin und wann Experten sie empfehlen.



© Soloviova Ludmyla - Fotolia.com

Editorial / Impressum	S. 2
Weißfinger-Anfälle	S. 3
Akupunktur gegen Rauchen	S. 5
Kalte Hände, kalte Füße	S. 6
Vorschau	S. 8

## Durchblutungsstörungen – Wann Experten Akupunktur und Kräutermedizin empfehlen

Dieses Heft widmet sich den verschiedenen Formen von Durchblutungsstörungen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den funktionellen Störungen, die einer schulmedizinischen Therapie oft nur unzureichend zugänglich sind oder bei denen der Einsatz von Medikamenten mit Nebenwirkungen behaftet ist, die der Patient nicht toleriert. Bei den funktionellen Durchblutungsstörungen bietet der Einsatz von Akupunktur, Lasertherapie und Kräutermedizin oft eine Alternative mit einem deutlich besseren Nutzen-Risiko-Verhältnis. Entscheidend ist jedoch eine zuvor gründliche ärztliche Abklärung von Durchblutungsstörungen. Sie dient der Unterscheidung funktioneller Störungen von organischen, nicht-funktionellen Gefäßveränderungen wie z.B. der pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit). Organische Gefäßveränderungen müssen in der Regel konsequent medikamentös bzw. operativ behandelt werden. Im Falle von Durchblutungsstörungen, mitbedingt durch Rauchen und/oder falscher Ernährungsweise, ist natürlich eine Verhaltensänderung maßgeblich am Therapieerfolg beteiligt. Die Möglichkeiten der Akupunktur bei Nikotinsucht werden in diesem Heft dargestellt.

Die Deutsche Akademie für Akupunktur e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Therapiesysteme haben ihren festen Stellenwert in der ärztlichen Praxis. Die Behandlung von Nikotinsucht mit Akupunktur gehört zur Basisausbildung, so dass jeder Arzt mit

Diplom der Akupunktur-Grundqualifikation (A-Diplom) prinzipiell in der Lage ist, Ihnen zu helfen. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztssuche.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme



© privat

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.

## Weißfinger-Anfälle

### Was die Akupunktur für Möglichkeiten bietet

Der Weißfinger-Anfall beschreibt eine Form der Durchblutungsstörung der Finger, die grundsätzlich als harmlos eingestuft werden kann. Ausgelöst durch Stress, Kälte oder auch Nässe kommt es zu einer Verkrampfung kleiner arterieller Gefäße [Kasten 1]. Die Finger werden zunächst kalt und weiß. Bei länger anhaltender Verkrampfung führt der mangelnde Sauerstoffgehalt des Blutes zum Blauwerden der Finger (Zyanose). Durch den fehlenden Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten kommt es zu einem automatischen Entkrampfen der Gefäße und die Finger werden wieder normal durchblutet. Nun färben sich die Finger wieder rot. Die Farbabfolge weiß-blau-rot wird auch als Tricolore-Phänomen bezeichnet. Die oft überschießende reaktive Durchblutung führt zu Juckreiz, Brennen oder auch pochendem Schmerz, während zuvor im Gefäßkrampfstadium eher Kribbeln und Taubheitsgefühle vorherrschen.

### Blutgefäße – Arterien und Venen

Bei den Blutgefäßen unterscheiden wir Arterien und Venen. Arterien führen sauerstoffreiches (rotes) Blut vom Herzen in die Körperperipherie und sorgen so für die Versorgung der Gewebe. Venen führen sauerstoffarmes (blaues) Blut aus der Körperperipherie zum Herzen, wo es über die Lungengefäßbahnen wieder mit Sauerstoff angereichert wird.

Typischerweise treten die Weißfinger anfallsartig und beidseitig auf und werden als Raynaud-Syndrom bezeichnet. Diese Bezeichnung geht auf einen Pariser Arzt Maurice Raynaud (1934-1981) zurück, der dieses Phänomen erstmalig beschrieb. Wenn diese Durchblutungsstörung ohne erkennbare Ursache auftritt, nennen wir sie primäres Raynaud-Syndrom. Ist dieses Phänomen allerdings eine Begleiterscheinung anderer Erkrankungen, dann sprechen wir vom sekundären Raynaud-Syndrom. Etwa 40 Grunderkrankungen sind bekannt, die ein solches Phänomen auslösen. Darunter fallen Autoimmunerkrankungen, Rheumatoide Arthritis, Arteriosklerose, Kryoglobulinämie, Kälteagglutinin-syndrom. Auch Medika-

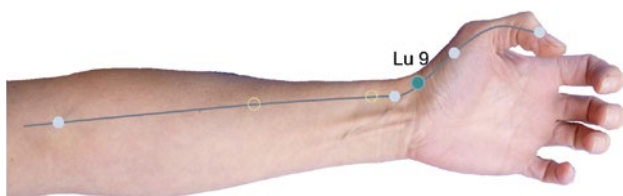


Abb. 1: Meisterpunkt der Gefäße – TAIYUAN (Lu 9)

mente können das Raynaud-Syndrom auslösen wie z. B. Beta-Blocker und ergotaminhaltige Präparate, welche zur Blutdrucktherapie eingesetzt werden. Da über 60% der Betroffenen Frauen sind und oftmals die Beschwerden nach den Wechseljahren abklingen, ist auch ein Zusammenhang mit der Hormon-Ausschüttung anzunehmen. Aus diesem Grunde ist es vor einer alternativen Behandlung der Weißfinger-Anfälle zwingend erforderlich, die Ursachen ärztlicherseits konsequent abklären zu lassen. Beim sekundären Raynaud-Syndrom sind die spezifischen Ursachen zu behandeln. So ist eine Arteriosklerose durch konsequente Behandlung der Risikofaktoren (u. a. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Rauchen) und ggf. chirurgische Intervention zu therapieren. Selbstverständlich sind ergänzende Behandlungen aus dem Bereich der Naturheilverfahren (u. a. Kräutermethoden, Ernährungsumstellungen, Akupunktur) sinnvoll aber nicht die primäre Therapie.

Welche Therapieoptionen gibt es beim primären Raynaud-Syndrom, wenn also eine rein funktionelle Funktionsstörung des Gefäßtonus vorliegt? In schweren Fällen können Medikamente eingesetzt werden, die die Gefäßmuskulatur entspannen. Die sogenannten Kalzium-Antagonisten führen allerdings zur Weitstellung aller Gefäßmuskeln, so dass es zu Blutdruckabfall und Beinschwellungen kommen kann. Eine andere Möglichkeit ist die Akupunktur. Bei der klassischen Akupunktur nach den Therapieregeln der Chinesischen Medizin werden spezielle Punkte am Körper gestochen, die sich in der Tradition als hilfreich erwiesen haben. Ein besonderer Punkt in diesem Zusammenhang ist der Punkt Lunge 9, chinesisch TAIYUAN genannt. Dieser Punkt gilt als klassischer Meisterpunkt für Gefäße. Seine besondere Eigenschaft liegt darin, dass er das Blut in den Arterien und Venen bewegt und damit die Blutzirkulation günstig beeinflusst. [Abb. 1]

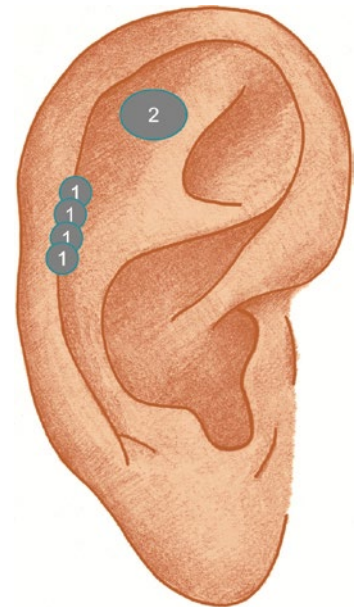


Abb. 2: Ohrreflexzonen von ZNS und Handgelenk  
(1) Sympathische Ursprungskerne des Rückenmarks  
(2) Mittelhand



© Firma Lametec

Abb. 3: Ohrakupunktur mit Implantatnadel



© Ramme (privat)

Abb. 5: Kinderleicht - Akupressur aktiver Ohrreflexzonen

In einer 2013 veröffentlichten Studie, die den Blutfluss in den kleinsten Gefäßen (Kapillaren) bei Patientinnen mit Regelstörungen untersuchte, zeigte sich, dass bei Nadelung eines Akupunkturpunktes auf dem Dickdarmmeridian im Bereich des Ellenbogens (Di 11 | QUCHI) sich die Amplitude der Gefäßmotorik der Kapillargefäße im Bereich der Mittelhand (Di 4 | HEGU) deutlich verstärkte, was die Blutflussgeschwindigkeit verbesserte.

Eine weitere Möglichkeit der Akupunktur stellt die Ohrakupunktur dar. Hier werden Punkte am Ohr genadelt, die über eine Reflexbeziehung mit den Sympathischen Ursprungskernen des Rückenmarks und den Gefäßen der Handregion in Beziehung stehen. Bereits nach kurzer Zeit macht sich die veränderte Durchblutung im Handbereich bemerkbar.

Als Soforthilfe ist die Akupressur der entsprechenden Ohrreflexzonen [Abb. 2] zu empfehlen. Sind die eigenen Finger bereits zu taub und schmerzhaft, dann müssen Partner, Kinder oder Freunde ran. Akupressur ist kinderleicht [Abb. 5]!

Wenn die Behandlung mit Ohrakupunkturadeln nur kurzfristige Besserung ergibt, lässt sich der Effekt durch den Einsatz von Dauernadeln oder Implantatadeln verlängern. Dauernadeln sind metallische Knöpfe mit einem kleinen Widerhaken, der unter die Ohrhaut geht und die Nadel am Ohrakupunkturpunkt fixiert. Durch Akupressur oder Stimulation mit einem Dauermagneten lässt sich die Nadelwirkung bis zu 14 Tagen verlängern. Sollte dies nicht ausreichend sein, dann sind sogenannte Implantatadeln sehr hilfreich. Diese

Nadeln bestehen aus einem hochmolekularen Zuckermolekül, das in Kristallform vorliegt und sich nur langsam auflöst. Je nach Kristallstruktur können solche Implantatadeln einen Monat bis zu einem Jahr wirksam bleiben. Der Körper „lernt“ in dieser Zeit anders zu reagieren, so dass der Gefäßspasmus unter Kältereiz oder Stress nicht mehr so stark oder überhaupt nicht mehr auftritt. Eine weitere Behandlung erübrigt sich in diesen Fällen.

Bei allen Formen von Durchblutungsstörungen ist das Rauchen eine ungünstige Verhaltensweise. Gefäßaktive Substanzen im Tabak verengen die Gefäße. Auch nach dem Rauchen wirken diese Substanzen oft noch so lange nach, dass es nur wenige Zigaretten am Tag braucht, um dauerhaft die Gefäße eng zu stellen. Dies reduziert natürlich die Durchblutung aller Gewebe und begünstigt die Gefäßverkalkung mit Absterben von Gewebe. Im schlimmsten Fall kann das zu Amputationen von Gliedmaßen und Herzinfarkten führen. Doch trotz all dieser bekannten Nebenwirkungen des Rauchens ist es sehr schwer, diese Gewohnheit abzustellen. Experten empfehlen in diesen Fällen die unterstützende Behandlung mittels Ohrakupunktur. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 5 dieses Heftes.



© Firma Lametec

Abb. 4: Implantatnadel

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

## Akupunktur gegen Rauchen

Die Antiraucher-Akupunktur unterstützt Sie bei dem Wunsch, das Rauchen aufzugeben. Durch die Nadeln wird das Rauchverlangen unterdrückt. Außerdem werden auch die „Entzugserscheinungen“ wie Reizbarkeit oder Aggressivität stark herabgesetzt. In den meisten Fällen setzen Akupunkturärzte die Ohrakupunktur zur Behandlung der Nikotinsucht ein. Dabei werden die in Ihrem individuellen Fall aktiven Punkte am Ohr gesucht. Dies geschieht mit Hilfe eines elektrischen Punktsuchgerätes oder mit einer besonderen Pulstastmethode (RAC), die speziell ausgebildete Ärzte beherrschen [Kasten 1]. So kann der aktive Ohrpunkt präzise bestimmt werden, was entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist. [Abb. 1]

Vor der ersten Behandlung sollten Sie nicht rauchen, auch wenn Sie Rauchverlangen haben. Der Nikotinpunkt am Ohr wird so besonders deutlich und kann damit auch vom Arzt präzise bestimmt werden. Außerdem können Sie dann nach der Nadelung der Suchtpunkte des Ohres feststellen, dass dadurch das Rauchverlangen deutlich gedämpft wurde. Sie können somit viel leichter auf das Rauchen verzichten. Die meisten Patienten können nach der ersten Behandlung das Rauchen ganz einstellen, ganz sicher aber nach der zweiten Akupunktursitzung. Bei der Behandlung kommen Einmalnadeln aus Gold oder Silber zur Anwendung. Sollten Sie eine Unverträglichkeit auf Gold oder Silber haben, so ist dies kein Hinderungsgrund für die Behandlung, da Stahlnadeln einen vergleichbaren Effekt haben. Die Nadeln werden nach 15 – 20 Minuten wieder entfernt. [Abb. 2]

Da aber das Rauchen auch einer ritualisierten Gewohnheit folgt, sollten Sie es vermeiden, Zigaretten bei sich oder in Griffnähe zu haben. Auch die üblichen Gelegenheiten bei denen Sie automatisch zur Zigarette gegriffen haben, sollten sie vorab durchdenken und anders gestalten - das ist z. B. der Sonntagsmorgenkaffee mit der Zeitung und der (?). An dieser Stelle ist Ihre persönliche Kreativität gefragt, das alte Ritual durch eine neue, rauchfreie Gewohnheit zu ersetzen. Nach den Akupunkturbehandlungen sollten unwiderstehliches Rauchverlangen, Reizbarkeit und Unbehagen verschwunden sein. Da der Arzt allerdings nur die aktiven Punkte am Ohr zum Zeitpunkt der Nadelung finden kann, ist es manchmal so, dass bestimmte Emotionen oder Entzugsreaktionen wie Essverlangen erst einige Tage nach der ersten Behandlung zum Vorschein kommen. In diesen Fällen ist der behandelnde Arzt

### Wo kann ich mich behandeln lassen?

Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.



Abb. 1: Experten empfehlen Akupunktur

zur nächsten Akupunktursitzung darüber zu informieren, damit auch diese belastenden Begleiterscheinungen der Entwöhnung von der Zigarette mit Hilfe der Ohrakupunktur behandelt werden können.

Wenn der Arzt bei Ihnen sogenannte Dauernadeln zum Einsatz bringt, die im Ohr verbleiben, erhalten Sie auch einen kleinen Magnetstimulator, mit dem Sie die Nadel regelmäßig wieder reaktivieren können. So können Sie selbst zu einem optimalen Therapieerfolg beitragen. [Abb. 3]

Wenn Sie dann von der Rauchsucht befreit sein werden, könnten Sie doch später der Versuchung erliegen, eine Zigarette zu rauchen, sei es aus Anlass eines Familienfestes, bei schlechten Nachrichten oder ganz einfach bei einer Aufregung. Tun Sie das nicht, weil Sie sonst unvermeidlich wieder anfangen werden zu rauchen. Davor kann Sie die Akupunktur nicht schützen. Hüten Sie sich ab nun vor der ersten Zigarette!

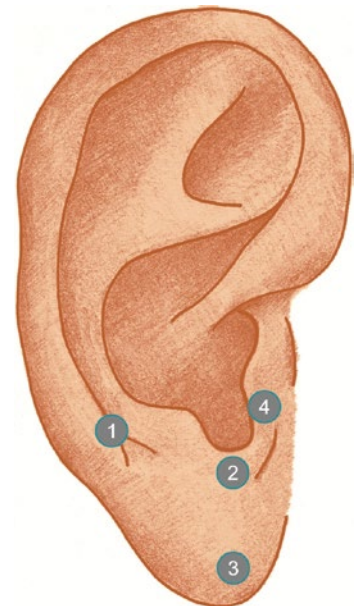


Abb. 2: Mögliche aktive Punkte am Ohr  
(1) Freudepunkt, (2) Aggressionspunkt,  
(3) Psychosomatischer Hauptpunkt, (4)  
Nikotinanaloger Punkt

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur |  
DAA e. V.

Clara-Zetkin-Str. 21  
17192 Waren

## Kalte Hände, kalte Füße

© sylviabeche - Fotolia



### Eiskalte Hände und Füße: was steckt dahinter?

Kalte Hände und Füße sind ein häufig auftretendes Phänomen – vor allem bei Frauen.

Es ist ein bekanntes Szenario: Frau streckt sehnsüchtig die „Eisfüßchen“ unter der Decke zum Partner. Der Mann bekommt mit der Aufforderung „Wärme mich mal“ zwei Eisblöcke entgegengestreckt. Oder er findet seine Frau mit dicken Wollsocken, Wärmeflasche und Zusatzdecke neben sich vor. Nicht nur kalte Füße, auch kalte Hände treten bei Frauen vor allem in der kalten Jahreszeit wesentlich häufiger auf als bei Männern.

Wir verraten Ihnen, warum gerade Frauen davon betroffen sind und was man dagegen tun kann.

Kalte Füße und Hände sind ein Schutzmechanismus des Körpers vor Kälte und Energiemangel. Ist der Körper Kälte ausgesetzt und droht zu unterkühlen, verengen sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt. Die Blutversorgung der Extremitäten, also der Hände und Füße, verringert sich und die verfügbare Wärmemenge kann im Inneren des Körpers

© Hetzla - Fotolia



Wärmender Ingwertee mit Zitrone

gespeichert werden, um somit den Erhalt der Körperfunktionen zu gewährleisten. Diese archaische Körperreaktion zum Schutz von lebenswichtigen Organen sicherte bereits in der eisigen Kälte der Eiszeit das Überleben. Frauen verlieren von Natur aus mehr Energie als Männer und frieren daher leichter. Bei Männern sorgt der Testosteronspiegel für ein stärkeres Muskelwachstum. Die männliche Muskelmasse macht 40 % aus, Frauen haben durchschnittlich nur 25 % Muskelmasse sowie ein dünneres Unterhautfettgewebe. Ein höherer Anteil an Muskelmasse produziert selbst im Ruhezustand mehr Wärme. Östrogen hingegen sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße bei Frauen weiten, daher verschwenden Frauen bei sinkender Außentemperatur mehr Energie, um alle Körperbereiche mit Wärme zu versorgen. Der geschlechterspezifische Temperaturhaushalt wird nicht nur durch unterschiedliche Stoffwechselaktivitäten und hormonelle Unterschiede gesteuert. Bei Mann und Frau gibt es auch einen erheblichen Unterschied zwischen Masse und Körperoberfläche. So wiegt ein Mann rund 20 % mehr und Frauen haben daher im Verhältnis zur Masse mehr Körperoberfläche, die es mit Wärme zu versorgen gilt. Zusammenfassend verlieren Frauen einfach schneller Wärme als Männer, deshalb muss der weibliche Körper mit der Wärmeenergie einfach besser haushalten.

### Kalte Hände, kalte Füße: Ursachen abklären

Kältegefühle in den Extremitäten sind nicht nur unangenehm, sie können auch gesundheitliche Ursachen haben, die abgeklärt werden sollten.

So kann ein niedriger Blutdruck oft Ursache für kalte Finger und Zehen sein. In diesem Fall pulsieren die Gefäßwände nur gering und die am weitesten vom Herzen entfernten Körperteile sind einfach schlechter durchblutet. Niedriger Blutdruck kann sich neben kalten Händen und Füßen auch durch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche äußern. Hier kann mehr körperliche Bewegung zur Aktivierung des Kreislaufes wie wärmende Speisen und Kaffee oder belebender Kräutertee wie Rosmarin und Zitronenmelisse helfen.

Auch die Schilddrüse hat einen erheblichen Einfluss auf die Steuerung unseres Wärmeaushaltes. Menschen, die unter einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, frieren besonders leicht. Schilddrüsenhormone beeinflussen unter anderem das Wärme- und Kälteempfinden sowie die Durchblutung.

Dass die Psyche einen Einfluss auf die Durchblutung unserer Gefäße hat, kennt jeder, der schon mal vor Aufregung kalte Hände bekommen hat. In Situationen besonderer Anspan-

nung und nervlicher Belastung kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, die die Gefäße verengen und damit die Durchblutung der Extremitäten verringern.

Auch bei Menschen, die unter Depressionen leiden, treten oft kalte Füße und Hände auf. Im Zusammenhang von depressiven Verstimmungen kommt es auch zu veränderten Hormonausschüttungen sowie Aktivitäten von Botenstoffen, die Auswirkungen auf die Durchblutung und das Temperaturempfinden haben können.

Insgesamt ist eine hektische Lebensführung mit viel Nervosität und Stress, Bewegungsmangel, Nikotin- und erhöhter Kaffeeconsum eine häufig leicht behebbare Ursache von Durchblutungsstörungen der Extremitäten. Denken Sie auch einfach mal an Ihr Trinkverhalten während des Tages. Flüssigkeitsmangel kann ebenfalls eine Ursache für Kältegefühl sein. Trinken Sie zwischendurch einfach immer wieder mal ein Glas nicht zu kaltes Wasser, das belebt Blutfluss und Stoffwechsel.

### Aus der Sicht der TCM

In der chinesischen Medizin gilt das Yang-Qi als Wärmequelle unseres Körpers. Das Yang steht für Energie, Antrieb und Lebensfreude. Der „Brennofen des Körpers“ ist das Nieren-Yang-Qi, das gerade in der kalten Jahreszeit gut befeuert werden will. Wärmende Speisen und Getränke können in der kalten Jahreszeit den Körper bei der Energie- und Wärmeproduktion hilfreich unterstützen. Nicht zufällig zählen heiße Suppen und würzige Eintöpfe zu den beliebten Winterspeisen. Mit Bedacht ausgewählte Zutaten und Gewürze helfen, den kalten Winter gut zu überstehen und trotz eisiger Temperaturen warme Hände und Füße zu haben.

#### Wärmende Lebensmittel aus Sicht der Chinesischen Ernährungslehre

- Kürbis, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Rindfleisch, Lamm, Wildfleisch
- Gewürze: Rosmarin, Thymian, Kreuzkümmel, Kümmel oder Curcuma.
- Wärmende Getreidesorten: Haferflocken, Hirse und Grünkern
- Beigabe: Nüsse und hochwertige Öle

Optimalerweise sollten Sie im Winter dreimal täglich warme Mahlzeiten zu sich nehmen und den Tag bereits mit einem wärmenden Brei beginnen. In der Ernährungslehre der TCM ist ein warmes Frühstück besonders wichtig, da diese Mahlzeit zu jener Zeit erfolgt, in der Magen und Milz am



Wärmendes Fußbad

© Juergen Wiesler - Fotolia

leistungsstärksten sind und damit die nötige Energie für einen guten Start in den Tag optimal zur Verfügung gestellt werden kann.

### Kräuter gegen die Kälte

Ein wärmender Ingwertee zwischendurch fördert ebenfalls die Durchwärmung von Händen und Füßen. Einfach frische Ingwerscheiben und etwas Zitrone mit heißem Wasser aufgießen und genießen. Auch der duftende Rosmarin wärmt den Körper und bringt Kreislauf und Energie zum Fließen. Für einen durchblutungsfördernden Rosmarintee übergießen Sie 1 TL Rosmarinblätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen den Tee 3 Minuten ziehen. 2 Tassen täglich trinken. Wollen Sie Seele und Gemüt von Innen wärmen, genießen Sie die ausgleichende und balancierende Kraft eines herzlich duftenden Melissentees, eventuell ergänzt mit Johanneskraut, Hopfen oder Baldrian. Denken Sie auch einfach mal daran, Ihren Tee entspannt abends am Sofa zu schlürfen, während Ihre Beine in einem herrlich heißen Fußbad angereichert mit Meersalz und Lavendelöl stecken. Nach dem Bad Füße und Beine fest mit einer wärmenden Hautcreme eincremen, damit die Wärme nicht durch trockene Haut verloren geht – und ab unter die Decke!

Ulrike Köstler

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

## Vorschau auf Ausgabe 1/2018



© Subbotina Anna - Fotolia.com

### **Hauptthema:** **Allergie – wenn der Frühling zum Alptraum wird!**

Während die meisten Menschen sich nach dem langen Winter über die aufblühende Natur freuen, sind Menschen mit Pollenallergie eher auf der Flucht vor der Weidenkätzchen-, Kiefern- und Birkenblüte. Ständiger Niesreiz und tränende Augen lassen den Frühling zum Alptraum werden. Experten empfehlen in dieser Situation die Akupunktur. Moderne Entwicklungen dieses Verfahrens machen es möglich, die Überreaktion des Körpers so zu dämpfen, dass auch diesen Menschen der Frühling wieder Freude bereitet. Doch 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