



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

der Frühling ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit, geprägt von Dynamik, Wandlung und Wachstum. Für die Pollenallergiker ist der 'Genuss' dieser Jahreszeit häufig mit starken Einschränkungen verbunden. Brennende Augen, laufende Nase, Juckreiz und viele weitere unangenehme Begleiterscheinungen sind an der Tagesordnung.

Hier kann die Behandlung mit Akupunktur und/oder Homöopathie häufig Linderung verschaffen. Die Behandlung ist im Gegensatz zur Einnahme schulmedizinischer Medikamente nebenwirkungsfrei. Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne dabei das Frühjahr besser zu genießen. Gemeinsam suchen wir mit Ihnen nach individuellen, naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten.

Aktuell

Englische Übersetzung

Das Buch 'Taschenatlas der Akupunktur und Triggerpunkte' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist wird ins Englische übersetzt. Es ist das fünfte Fachbuch zur Akupunktur und Aku-Taping von Dr. Hecker welches ins Englische übersetzt wurde.

Ärztliche Leitlinien empfehlen Akupunktur gegen Rückenschmerzen

Das Akupunktur bei bestimmten Beschwerden wirksam ist, ist mittlerweile auch wissenschaftlich anerkannt. Daher findet diese Behandlungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin immer öfter Eingang in Nationale Versorgungsleitlinien [NVL] – evidenzbasierte medizinische Handlungsempfehlungen für verschiedene Erkrankungen und Beschwerden. So geschah es im März in der novellierten Fassung der NVL zur Therapie von Rückenschmerzen: Dort wird Akupunktur nun explizit empfohlen.

Die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. [DÄGfA] weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Akupunktur im Vergleich zu anderen empfohlenen Verfahren bei einer Serie von sechs bis zwölf Behandlungen eine bis zu einem Jahr anhaltende und starke Wirkung hat. Ärzte müssen nun also ihre Patienten über die Wirkung der Akupunktur bei Rückenschmerzen aufklären. Da die Qualität der Behandlung hier von besonders großer Bedeutung ist, sollten Patienten bei der Entscheidung für einen Arzt unbedingt darauf achten.

Akupunktur Aktuell

Ruhige Beine mit Akupunktur

Hilft Akupunktur gegen das Restless-Legs-Syndrom [RLS]? Mit dieser Frage beschäftigten sich Forscher in Shanghai und Tokio und behandelten 38 Patienten sechs Wochen lang mit standardisierter Akupunktur oder Sham-Akupunktur. Das Ergebnis: In der Sham-Gruppe besserten sich die RLS-Symptome deutlich, in der anderen Gruppe dagegen nicht.

Morbus Crohn: Moxibustion und Akupunktur helfen

Die Shanghai University of Traditional Chinese Medicine erforschte, wie Moxibustion und Akupunktur bei Morbus Crohn helfen. Dazu teilten die Wissenschaftler 92 Patienten in zwei Gruppen ein. Beide Gruppen wurden zwölf Wochen lang behandelt. Dabei erhielt die erste Gruppe Moxibustion mit Kräuterbestandteilen in Kombination mit Akupunktur, die zweite Gruppe dagegen Placebo-Moxibustion mit Weizenkleiebestandteil mit oberflächlicher Akupunktur an Nicht-Akupunkturpunkten. Bei beiden Gruppen war eine Besserung zu beobachten, bei der ersten Gruppe jedoch stärker als bei der zweiten. Beim

Follow-up nach 24 Wochen hielt die Linderung der Symptome jedoch nur noch in der ersten Gruppe an.

Homöopathische Behandlung bei Heuschnupfen

Der Winter neigt sich dem Ende zu, draußen wird es endlich wärmer und frisches, zartes Grün sprießt an Bäumen und Sträuchern. Doch manche Menschen können sich darüber nicht so recht freuen. Statt die Frühlingssonne zu genießen, müssen sie sich mit tränenden Augen und einer verstopften Nase herumplagen – sie leiden an Heuschnupfen. Je nach Quelle gehen Experten davon aus, dass zwischen 15 und 30 Prozent der Bevölkerung mit Heuschnupfen zu kämpfen haben.

Was können Sie nun gegen die typischen Heuschnupfen-Symptome tun? Eines sei gesagt: Es müssen nicht immer gleich Augentropfen und Nasenspray aus der Apotheke sein. Heuschnupfen lässt sich hervorragend auch mit naturheilkundlichen Mitteln behandeln. Insgesamt kennt die Homöopathie sieben Heuschnupfenmittel: *Allium cepa*, *Euphrasia*, *Galphimia glauca*, *Jodum*, *Luffa operculata*, *Sabadilla* und *Wyethia*. Welches dieser Mittel bei einem Patienten oder einer Patientin am besten geeignet ist, hängt unter anderem davon ab, wo die Beschwerden auftreten [Augen, Nase, Lunge ...], was der Patient empfindet, was seinen Zustand verbessert oder verschlechtert und welche Begleitbeschwerden er hat.

Allium cepa: Hauptsächlich betroffen sind Augen und Nase, die Tränen sind mild, der Schnupfen dagegen scharf. Frische Luft bessert, Wärme verschlechtert.

Euphrasia: Auch hier sind hauptsächlich Augen und Nase betroffen, jedoch sind die Tränen scharf und der Schnupfen mild – also genau umgekehrt wie bei *Allium cepa*. Frische Luft und Zimmerwärme verbessern, allgemeine Wärme verschlechtert.

Galphimia glauca: Bei diesem Mittel liegt kein genaues Arzneimittelbild vor. Schwitzen und Wärme verschlechtern.

Jodum: Bei *Jodum* dehnen sich die Beschwerden auf die Lunge aus, im Brustkorb stellt sich ein Kitzelgefühl ein. Kälte lindert, Wärme verschlechtert dagegen.

Luffa operculata: Bei *Luffa operculata* ist neben Augen und Nase auch der Mund betroffen; Patienten verspüren ein Brennen an der Zungenspitze. Draußen werden die Beschwerden besser, trockene Zimmerluft dagegen verschlimmert den Zustand.

Sabadilla: *Sabadilla*-Patienten werden von Niesanfällen geplagt. Zudem juckt der Gaumen und der Rachen wird wund. Bei Hitze und feuchter Luft geht es den Patienten besser, Kälte [auch kalte Getränke] verschlechtern ihren Zustand dagegen.

Wyethia: Hier ist neben Nase und Rachen auch die Speiseröhre betroffen. Patienten verspüren dort ein Hitzegefühl, auch fühlt es sich so an, als ob das Zäpfchen verlängert sei. Nach dem Speichelschlucken fühlen sie sich kurzzeitig besser, nach dem Essen dagegen schlechter.

In den folgenden Ausgaben unseres Newsletters werden wir Ihnen die einzelnen Heuschnupfenmittel näher vorstellen.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite unter www.go3docs.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Iris Hanopulos-Neumann
Fachärztin für Innere Medizin

Udo Rosenkranz
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie | Psychiatrie

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31,71 11 66
Fax: 04 31,71 47 18
praxis@go3docs.de