



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nachdem uns das Frühjahr wettermäßig nicht so sehr verwöhnt hat, hoffen wir mit Ihnen auf einen schönen, sonnigen Sommer. Wir wünschen Ihnen für die Sommermonate erholsame Tage und eine schöne Urlaubszeit.

Aktuell

Aku-Taping

Das Buch 'Aku-Taping – Akupunkturpunkte, viszerale und myofasziale Triggerpunkte' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, wurde ins Italienische übersetzt und ist im Verlag Diffusione Editoriale Marapese Italia erschienen. Ebenso wird das Buch jetzt auch ins Tschechische übersetzt.

Interview mit Dr. Hecker

Das Akupunktur nicht nur gegen Heuschnupfen hilft, sondern auch in vielen anderen Bereichen Linderung verschafft, ist inzwischen nicht mehr nur einem kleinen Kreis bekannt. Auch Krankenkassen unterstützen im Rahmen von Einzelfallentscheidungen manchmal die Patienten bei den Behandlungen. Wie sich die Zeiten geändert haben und welche neuesten Erkenntnisse es gibt, können Sie in einem Interview mit Dr. Hecker mit dem Flensburger Tageblatt nachgelesen. <http://www.shz.de/nachrichten/ratgeber/ernaehrung-gesundheit/mit-nadeln-gegen-heuschnupfen-id6116016.html>.

Akupunktur kann mehr als Schmerzen lindern

Akupunktur hilft bei Achillessehnenreizung

64 Patienten mit einer chronischen Achillessehnenreizung wurden an der Shanghai Jiaotong University behandelt: mit Akupunktur oder einem Übungsprogramm. Beide Behandlungsmethoden brachten den Patienten eine Besserung – bei den Patienten, die mit Akupunktur behandelt worden waren, fiel diese jedoch deutlicher aus. Auch nach Belastung und in Ruhestellung hatten diese Patienten weniger Schmerzen.

Menstruationsbeschwerden: besser durch Akupunktur

Wissenschaftler an der Autonomous Metropolitan University Iztapalapa in Mexico City führten eine vergleichende Studie zu Menstruationsbeschwerden [primäre Dysmenorrhoe] durch. Die 30 Probandinnen wurden in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe wurde mit Verum-Akupunktur behandelt, eine mit Sham-Akupunktur und eine gar nicht. In der Gruppe mit Verum-Akupunktur konnte der Schmerz für bis zu sechs Monate deutlich eingedämmt werden.

Mit Akupunktur Diabetes-Symptome lindern

Eine periphere Neuropathie ist eine häufige Folgeerkrankung bei Diabetes mellitus. Auch hier kann die Akupunktur Linderung verschaffen, wie Forscher am Sao Hai Chaloeprakit Hospital in Thailand herausfanden. Sie behandelten 48 Patienten mit Typ-2-Diabetes entweder mit Medikamenten oder mit Medikamenten plus Akupunktur. Bei den Akupunktur-Patienten ließ die Taubheit in den Beinen erheblich stärker nach als bei den Patienten, die nur mit Medikamenten behandelt wurden.

Akupunktur unterstützt Behandlung von Depressionen

Wissenschaftler an der englischen University of York führten eine Studie an 755 Patienten mit Depressionen durch. Neben ihrer normalen Behandlung erhielt eine Gruppe zusätzlich Akupunktur, eine Gruppe Psychotherapie und eine Gruppe blieb bei der Standardtherapie inklusive Antidepressiva. Bei den Patienten mit Akupunktur und Psychotherapie gingen die Depressionswerte deutlich zurück – sowohl nach drei als auch nach zwölf Monaten.

Bachblütentherapie

Schlafstörungen: Diese Bachblüten helfen

Etwa jeder Dritte leidet an Schlafstörungen – egal, ob Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Ursachen können neben den örtlichen Gegebenheiten [Temperatur, Lärm] auch körperliche [Hormonstörungen, Schmerzen] oder psychische Gründe [Sorgen, Ängste] sein. Es gibt einige Bachblüten, die Ihnen helfen, besser ein- oder durchzuschlafen. Für welche Sie sich entscheiden, hängt auch von der Ursache Ihrer Schlafstörungen ab. Aspen [Espe oder Zitterpappel, *Populus tremula*] hilft Ihnen, wenn Ihre Schlafstörungen durch Ängste verursacht werden. Auch bei Alpträumen ist diese Bachblüte hilfreich. Wer unter Nervosität leidet und deshalb nicht schlafen kann, sollte es mit Impatiens [Drüsentragendes Springkraut, *Impatiens glandulifera*] versuchen, denn diese Blüte macht uns ausgeglichener. Wenn Stress Ihnen den Schlaf raubt, sorgt Oak [Eiche, *Quercus robur*] für Entspannung und Beruhigung. Bei Menschen, deren Gedankenkarussell sich auch nachts weiterdreht, ist White Chestnut [Rosskastanie oder weiße Kastanie, *Aesculus hippocastanum*] die richtige Blüte.



Bachblüten

Die besten Bachblüten gegen Nervosität

Immer mehr Menschen leiden unter innerer Unruhe und Nervosität. Wenn körperliche Ursachen [zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion] ausgeschlossen werden können, stecken oft Dauerstress und hoher Leistungsdruck hinter diesen Symptomen. Auch hier können Sie mit Bachblüten helfen. Ist die Anspannung bereits so groß, dass Sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen, so hilft Cherry Plum [Kirschpflaume, *Prunus cerasifera*], denn diese Blüte stabilisiert Ihr inneres Gleichgewicht. Gegen Gereiztheit und ungeduldige Zornesausbrüche wirkt Impatiens [Drüsentragendes Springkraut, *Impatiens glandulifera*]. Häufig manifestieren sich Stress und Druck auch in körperlichen Symptomen: Gegen Zähneknirschen und Nägelkauen zum Beispiel wirkt Agrimony [Odermenning, *Agrimonia eupatoria*]. Mimulus [Gefleckte Gauklerblume, *Mimulus guttatus*] macht mutiger und nimmt Ihnen die Angst. White Chestnut [Rosskastanie oder weiße Kastanie, *Aesculus hippocastanum*] dagegen stoppt das Gedankenchaos, das uns zusätzlich belastet.

Burnout-Symptome mit Bachblüten lindern

Wenn Stress und Druck zu groß werden, kann ein Burnout entstehen: ein totaler körperlicher und seelischer Zusammenbruch. Dann geht gar nichts mehr, die Patienten sind völlig ausgebrannt. Obwohl Burnout-Patienten immer professionelle Hilfe brauchen, können Sie die Behandlung mit Bachblüten unterstützen. Die wichtigste Bachblüte ist hier Olive [Olea europaea]. Sie kann uns nicht nur Energie spenden, sondern auch zu mehr Gleichgewicht im Leben verhelfen. Auch Star of Bethlehem [Doldiger Milchstern, *Ornithogalum umbellatum*] ist hier hilfreich, denn diese Blüte erleichtert uns den Weg in den Neuanfang, der bei einem Burnout häufig nötig ist. Workaholics profitieren außerdem von Oak [Eiche, *Quercus robur*]. Diese Blüte zeigt ihnen nämlich, dass auch Entspannung einen festen Platz in ihrem Leben braucht. Gegen Pessimismus und chronische Ermüdung hilft Hornbeam [Weiß- oder Hainbuche, *Caprinus betulus*], denn diese Blüte weckt die Lebensgeister. Stecken Versagensängste hinter dem Burnout, ist Elm [Ulme, *Ulmus procera*] eine hilfreiche Blüte, da sie uns zeigt, dass wir nicht immer alles schaffen können. Menschen, die es immer allen recht machen wollen, hilft Centaury [Tausendgüldenkraut, *Centaureum umbellatum*] dabei, öfter einmal Nein zu sagen.

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