



AKUPUNKTUR

4/2020

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

die aktuelle Ausgabe beschäftigt sich damit, wie ein harmonischer Qi-Fluss die Gesundheit verbessert! Die moderne Gesellschaft überfordert uns mit ihren Möglichkeiten aber auch mit ihren vielfältigen Grenzen. Dies führt zu mehr oder weniger ausgeprägten Konflikten. Bei länger bestehenden Problemen kann es zu einer nachhaltigen Störung der Emotionalität und des Energieflusses kommen. Wir fühlen uns nur noch selten ausgeglichen und werden von unserem Umfeld als anstrengend oder unberechenbar erlebt, da wir bei kleinsten zusätzlichen Schwierigkeiten aus der Haut fahren oder uns in ein Schneckenhaus zurückziehen. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, was das für Ihre Gesundheit bedeutet und wie Sie dem mittels Akupunktur und Kräutermethoden entgegenwirken können.



© Africa Studio - stock.adobe.com

Editorial Impressum	S. 2
Kräuter und Nährstoffe für Entspannung, guten Schlaf und Regeneration	S. 3
Grundlagen für ein gesundes, langes Leben	S. 4
Akupressur als Hilfe bei Spannungszuständen	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

GESUNDHEIT DURCH HARMONISCHEN QI-FLUSS

Wer wünscht sich nicht ein langes Leben bei guter Gesundheit. Die beschwerdefreie Lebenszeit ist dabei für die meisten Menschen mit ca. 60 Jahren gleich und unterscheidet sich auch nicht wesentlich in den europäischen Ländern. Deutschland ist mit 65 Jahren allerdings unter den Spitzenreitern. Trotzdem zeigt uns dies, dass wir nicht auf den Ruhestand warten können, um endlich gesund zu leben. Für unsere Gesundheit sind wir in jedem Lebensjahrzehnt gefordert, den richtigen Weg einzuschlagen. Unsere Jugendsünden dürfen uns nicht bis ins Alter verfolgen, sonst leben wir auf Kosten unserer Basisenergien. Was das bedeutet, kennt der Volksmund unter dem Begriff „vorgealtert“. Jeder von uns kennt Menschen, die deutlich älter aussehen, als ihr Geburtstag es erwarten lässt und umgekehrt. Diese Schere tut sich oft erst nach der beschwerdefreien Lebenszeit auf. Menschen, die mit guter Basisenergie ins Alter gehen, können sich oft noch bis ins achte Lebensjahrzehnt und länger geistig und körperlich altersentsprechend aktiv halten und mit mäßigen Einschränkungen das Leben genießen. Die anderen hingegen, oft dass sie gerade erst in den Ruhestand eingetreten sind, halten sich mehr in den Wartezimmern der Ärzte auf, als dass sie ihren wohlverdienten Ruhestand genießen.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft viele nützliche Informationen finden und sich vielleicht mit Hilfe der Empfehlung aus der Kräuterheilkunde, Traditionellen Chinesischen Medizin und Ohrakupunktur ein Stück mehr Lebensqualität durch gesunde Lebensweise erhalten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme



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

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

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

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter 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.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Kräuter und Nährstoffe für Entspannung, guten Schlaf und Regeneration

In der täglichen Routine von Stress und Hektik ist es oft schwierig, abends abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Um die Energien und Ressourcen wieder aufzutanken, bedarf es jedoch Ruhephasen, Regeneration und vor allem guten Schlaf. Vielen gestressten Menschen gelingt es nicht mehr, nach arbeitsintensiven Tagen zu entspannen und zu einer inneren Balance und Ausgeglichenheit zurückzufinden. Stress ist bis zu einem gewissen Grad notwendig, denn er erhöht Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Nimmt der Stress jedoch überhand, entsteht Druck, Anspannung und letztendlich Überforderung. Bei länger bestehenden Stressphasen steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen und Erkrankungen. Überforderung, Nervosität, nachlassende Belastungsfähigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Herz-Kreislaufprobleme können die Folge sein. Das Rad zwischen überstarker Anspannung und mangelnder Entspannung dreht sich immer rascher. Können die Phasen der negativen Stressbelastung vom Betroffenen nicht mehr selbst durchbrochen werden, ist die Diagnose „Burn-out“-Syndrom nicht mehr weit.

Wenn Stress und Hektik überhandnehmen, bietet Mutter Natur bewährte pflanzliche Helfer, um die innere Balance wiederherzustellen. Für die Gesundheit und die körperlichen und geistigen Regenerationsprozesse ist ein erholsamer Schlaf absolut wichtig, um sich tagsüber wieder entspannt und leistungsfähig zu fühlen. Entspannung und Schlaf können nicht als überflüssiger Luxus betrachtet werden, vielmehr sind diese Regenerationsphasen für die Gesundheit lebensnotwendig. Unser Tag-Nachtrhythmus, der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung, Wachsein und Schlaf wird von unserer inneren Uhr bestimmt. Normalerweise wird dieser Rhythmus durch das Licht am Morgen und die Dunkelheit abends bzw. während der Nacht gesteuert und

beeinflusst viele körperliche Reaktionen. In unserer hektischen Arbeitswelt kann dieser naturgegebene Rhythmus auch durch ein Übermaß an künstlichem Licht erheblich durcheinandergebracht werden. Wird dieser circadiane Rhythmus gestört, kann sich das auf den ganzen Körper auswirken: der Stoffwechsel wird träge, die Verdauung verlangsamt sich, die Hormonausschüttung wird gedrosselt, das Immunsystem wird geschwächt, das Gedächtnis wird in Mitleidschaft gezogen oder die Wundheilung verschlechtert sich. Schlaftabletten sind auf Dauer jedoch keine Lösung! Der Organismus wird dadurch vielfach in einen Tiefschlaf gezwungen, der allerdings meistens nicht regenerativ ist. Das Resultat ist höchst unbefriedigend: trotz Nachtschlaf fühlt man sich morgens nicht ausgeruht und erschöpft. Eine langfristig wirksame Entspannungs- und Schlafhilfe soll die Entspannungsfähigkeit mild unterstützen und die Phasen des natürlichen Schlafs respektieren, gleichzeitig aber die Einschlafphase erleichtern und das Durchschlafen fördern. Heimische Kräuter können helfen, die Entspannungsfähigkeit zu unterstützen und Unruhe und Schlafstörungen zu beseitigen. Die Gabe von Hopfen, Hafer und Melisse haben sich dafür seit Jahrhunderten bewährt. Ihre Wirkung entfalten sie mild und sanft, ohne die belastenden und suchtfördernden Nebenwirkungen von chemischen Schlafhilfen.

Melisse fördert die Entspannung, Hopfen unterstützt die Einschlafphase und den Schlaf, Hafer aktiviert die Belastbarkeit und innere Balance. Hopfen (*Humulus lupulus*) gehört als pflanzlicher Himmelsstürmer zu den hochkletternen Hanfgewächsen. Er ist wild am Waldrand und an Baumbrüchen zu finden. Genutzt werden die weiblichen, unbefruchteten Blütenstände (Hopfenzapfen), die reich an Humulon und Lupulon sind. Der Hopfen bewährt sich zur Abendentspannung und nach Überreizung. Die bitterstoffreiche Pflanze lindert Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit. Der beruhigende Hopfen fördert Schlaf und Regeneration. Die bitterstoffreiche Pflanze gilt als pflanzliches Sedativum. Seine schlaffördernde Wirkung entfaltet der Hopfen vor allem in der Einschlafphase und der ersten Nachthälfte. Hafer (*Avena sativa*) ist ein genügsames Süßgrasgewächs. Bereits in der Geschichte wurde Hafer auch als Haferkraut, als Kraftfutter für Körper, Geist und Seele zur Nervenstärkung und Regeneration verwendet. Die nährnde und beruhigende Kraft des Hafers unterstützt Schlaf und Erholungsfähigkeit. An der mild sedativen und schlaffördernden Wirkung des Hafers scheinen das Phenolglukosid Vanillosid und das Tryptaminderivat Gramin beteiligt zu sein. Hafer stärkt die körpereigenen Ressourcen, um für neue Herausforderungen





Abb. 2: Lavendel ist oft hilfreich bei Erregungs- und Unruhezuständen

gerüstet zu sein. Melisse (*Melissa officinalis*) ist ein lieblich zitronenartig duftender Lippenblütler. Der griechische Name **melissa** leitet sich von Honigbiene ab. Die herzförmigen Blätter gelten geschichtlich als wahres balsamisches Confortativum für Körper, Geist und Seele. Die Inhaltsstoffe der Melisse bewähren sich aufgrund ihrer beruhigenden Effekte bei Nervosität, Überreiztheit, nervösen Magenbeschwerden sowie funktionellen Herzbeschwerden. Die Melisse wirkt krampflösend und Stress abbauend, lindert Unruhe, Angstzustände, mildert Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen. Die Duftpflanze ist Bestandteil vieler beruhigenden, entspannenden, stimmungsaufhellenden und schlaffördernden Rezepturen. Auch Lavendel kann innerlich als Tee oder alkoholischer Auszug wunderbar zur Linderung von Nervosität, Erregungs- und Unruhezuständen, Einschlafstörungen, nervös bedingte Verdauungsstörungen und Übelkeit, Reizdarm, nervöse Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt werden. Insbesondere bei geistiger Beanspruchung (Beruf, Schule) klärt Lavendel

den Geist, fördert die Gelassenheit und entspannte Fokussierung auf das Wesentliche. Außerdem unterstützt er mentale Stärke und Konzentrationsfähigkeit.

Nachgewiesen ist, dass der menschliche Organismus für die gesunde Abfolge des Schlaf-Wachrhythmus, bzw. Aktivität und Entspannung auch eine ausreichende Versorgung mit entsprechenden Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren benötigt. Viele dieser Mikronährstoffe haben einen entscheidenden Einfluss auf die Neurotransmitter mit ihrer jeweiligen anregenden oder hemmenden Wirkung. Vor allem Magnesium sowie die B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12, wirken sich auch regulierend auf den Schlaf aus.

B-Vitamine sind außerdem wichtig für die Nervenfunktion und stärken die Nerven. Sie helfen durch stressige Zeiten und fördern die Stressresistenz. B-Vitamine generell tragen zur Verbesserung der Stimmungslage bei. Nicht umsonst werden sie als „Balsam für die Seele“ bezeichnet. Vitamin C ist nicht nur ein Schutzschild gegen Erkältungen, sondern auch gegen Stress. Unter Stressbelastungen ist der Vitamin C Bedarf besonders hoch, was wiederum die Immunkraft schwächt. Eine ausreichende Vitamin-C Versorgung ist daher in stressigen Zeiten besonders wichtig. Magnesium ist ein wahres „Anti-Stress-Mineral“. Es vermag der übermäßigen Bildung von Stresshormonen entgegenzuwirken und die Nervenfunktion zu regulieren. Magnesium hilft somit Stress abzubauen und zu entspannen.

Die Anwendung von Kräutern und gezielten Nährstoffen bewährt sich zur Unterstützung von Entspannung, gutem Schlaf und Regeneration.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin

Vorstand FORUM VIA SANITAS

www.forumviasanitas.org

Grundlagen für ein gesundes, langes Leben

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind die Grundvoraussetzungen für langwährende Gesundheit eine intakte struktive Kraft (Yin-Qi), ein harmonischer Qi-Fluss und kräftiges Lebensfeuer. Die heutzutage häufige Schwäche der struktiven Kraft hat vielfache unterschiedliche Ursachen. Höher-Schneller-Weiter ist ein Merkmal unserer Zeit.

Viele Lebensbereiche unterliegen der Beschleunigung. Die Digitalisierung ermöglicht und verstärkt diesen Prozess, so-

dass ein Ende dieser Entwicklung auch nicht abzusehen ist. Als Beispiel sei das Kino angeführt. Ruhige Schnitte sind heutzutage wenig anzutreffen. So wird das heutige Kinopublikum die langen Szenen eines Filmes wie „Spiel mir das Lied vom Tod“ nicht ertragen können und bereits nach kurzer Zeit unruhig nestelnd nach dem Smartphone oder dem Ausgangsschild suchen. Dieser als „Yangisierung der Gesellschaft“ benannte sympathikotone Zustand ist in hohem Maße Yin-Qi verbrauchend. Die Anzahl der Patienten mit

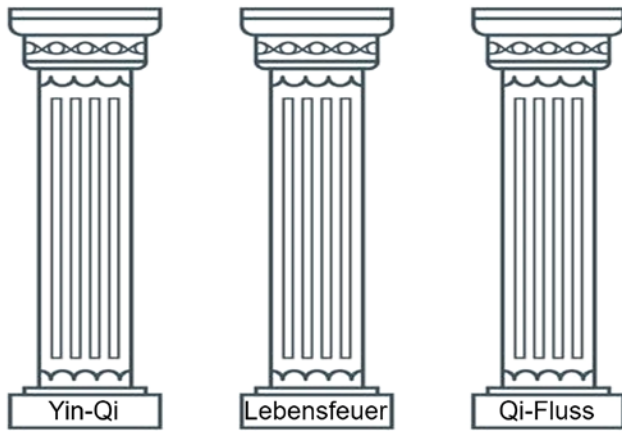


Abb. 1: Grundvoraussetzungen für Gesundheit aus Sicht der TCM

Diagnosen wie Burnout, psychovegetative Erschöpfung, Adynamie, nervöse Schlafstörung, depressive Verstimmung und Restless legs nehmen zu.

Halten wir fest: Durch permanenten Stress sowohl in Freizeit als auch Beruf wird viel struktive Kraft (Yin-Qi) verbraucht. Das Dilemma ist nun, dass Fehlernährung ein weiteres Merkmal unserer Zeit ist. Fehlernährung führt zu schlechter Bereitstellung von Nahrungsenergie, die wiederum für den erneuerbaren Anteil des Yin-Qi sehr bedeutsam ist. Laut chinesischer Organlehre sind eine intakte Organfunktion von Magen und Milz (sogenannte „Mitte“) in diesem Zusammenhang essentiell. Wenn wir unsere Speisen nur schlingen ohne gründlich zu kauen, wenn das Essen kalt hinuntergestürzt wird oder wir uns den „Magen vollschlagen“, dann schädigt dies diese Organfunktion. Auch negative Emotionen können uns „auf den Magen schlagen“. So schädigt Angst die Milz- und Nierenfunktion, Wut oder Zorn die Funktionen von Gallenblase und Leber – „etwas geht uns an die Nieren“, „uns läuft die Galle über“ oder „es läuft uns eine Laus über die Leber“ weiß der Volksmund zu berichten.



Abb. 2: Anspannung und Erschöpfung als Folge von gestörtem Yin-Qi und Yang-Qi

Da nun aber die struktive Kraft unsere dynamische Kraft, das Yang-Qi, hervorbringt, ist verständlich, dass eine schwache struktive Kraft auch immer die dynamische Kraft schwächt – ohne Spirit im Tank steht der Motor still. Eine Lehrweisheit der TCM besagt: *kein Yin-Qi ohne Yang-Qi und kein Yang-Qi ohne Yin-Qi*. In natura ist eine isolierte Betrachtung auch gar nicht zulässig. Das eine kann ohne das andere nicht existieren. So nährt das Yin-Qi das Yang-Qi und das Yang-Qi nährt das Yin-Qi. Menschen mit ungenügender dynamischer Kraft (Yang-Qi) können das Yin-Qi nicht bewegen, d.h. der harmonische Qi-Fluss kann durch kleinste äußere oder innere Faktoren gestört werden und dann zu Flusstörungen des Qi (Qi-Stagnation) und des Blutes (Blutstase) führen. Diese „kleinsten“ Störungen können etwa Zugluft bei offenem Fenster sein, eine Wohnung mit Fußkälte, eine geringfügige Störung der Konzentration durch ein Familienmitglied oder auch nur der etwas zu langsam fahrende Vordermann im Straßenverkehr. All dies bringt uns in diesem Fall schnell aus dem Gleichgewicht und führt zu psychischer und physischer Anspannung. Das Denken und die Muskulatur verhärten sich und die Folgen sind Denkstarre und Schmerzen am Bewegungsapparat. Wir werden sauer und unsere Muskulatur übersäuert. Die Denkstarre lässt uns keinen Ausweg erkennen und die sich mit der Zeit erschöpfende Basisenergie schwächt unsere Willenskraft für Veränderungen. Der Teufelskreis der negativ wirkenden Faktoren ist perfekt. Doch wie aus dieser Situation entkommen? Hier sind oft Familie oder Freunde gefragt, die aus ihrer Außenperspektive uns das Problem erkennen lassen und uns motivieren, unser Verhalten zu verändern. So lässt sich Übersäuerung durch Fehlernährung und Bewegungsmangel nun mal nicht mit Medikamenten lösen, sondern nur durch Verhaltensänderung. Einige der beliebtesten Schmerzmittel wie Ibuprofen und Diclofenac treiben die Übersäuerung sogar bei regelmäßiger Einnahme noch voran. Die TCM bietet hier verschiedene Lösungsansätze.



Abb. 3: QiGong wirkt auf Körper und Geist und verbessert Kraft und Beweglichkeit

Das Gesundheits-QiGong, das von den gesetzlichen Krankenkassen auch finanziell unterstützt wird, hilft, die Anspannung und Entspannung der Muskulatur wieder zu verbessern. Durch die so anmutig erscheinenden Übergänge von Körperstellungen wechselt der Mensch die Muskelgruppen, die sich Anspannen und die sich Dehnen, so dass Verkürzungen und Verspannung sich bei regelmäßiger Anwendung auflösen. Doch wenn wir uns entschließen, der Bewegung wieder mehr Raum in unserem Leben zu geben, dürfen wir nicht den Hau-Ruck-Fehler machen. Moderates Starten ist daher angesagt. Wer keine Möglichkeit hat, einen QiGong-Kurs zu besuchen, sollte mit normalen Sportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Joggen zwei Mal wöchentlich beginnen. Dabei sind die Dehnungsübungen zwingend mit in den Trainingsplan einzubeziehen. Übungshilfen finden sich in der Ratgeberlandschaft zu Hauf. Neben der Bewegung – und die ist das Wesentliche – ist auch die Ernährung anzupassen.

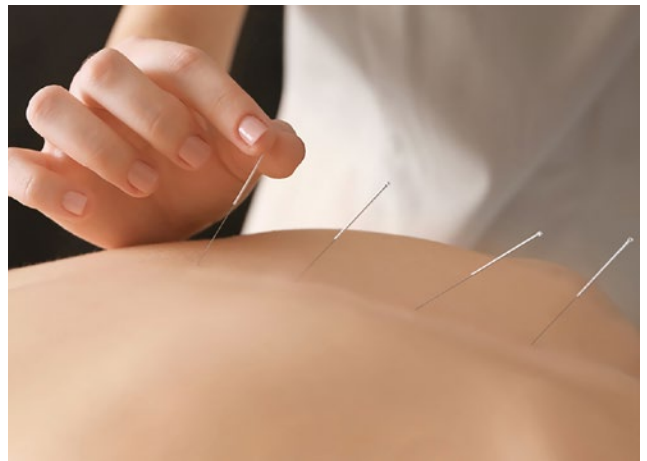
Um einer Übersäuerung entgegenzuwirken, sollten wir einige Regeln auch bei der Ernährung beachten. Fertignahrungsmittel und Genussmittel sind zu Gunsten von Basenbildnern zu vermeiden. Doch welche Nahrungsmittel sind Basenbildner? Hier zählt nicht, ob ein Lebensmittel sauer schmeckt oder welchen pH-Wert es hat, sondern wie es im Körper verstoffwechselt wird. Gemessen wird dies als PRAL (Potential Renal Acid Load)-Wert. Zitronen und Grapefruits werden danach als basische Lebensmittel eingeteilt. Auch die meisten grünen Gemüsesorten sind „Basenbildner“. Eine gute Auflistung und Erklärung zu den einzelnen Lebensmitteln und ihrer Auswirkung auf die Übersäuerung findet sich unter www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/basische-lebensmittel.

Kurzum: Es gibt gegen Übersäuerung nur zwei wesentliche Dinge: Sport! Sport! Sport und Gemüse! Gemüse! Gemüse! Auch wenn wir unsere eigene Anstrengung gerne auf den Kauf basischer Badezusätze und Basenpulver beschränken möchten – ohne Sport und Gemüse wird es nicht gehen.



© Olivier Tabary - stock.adobe.com

Abb. 4: Grünes Gemüse ist gut für den Basenhaushalt

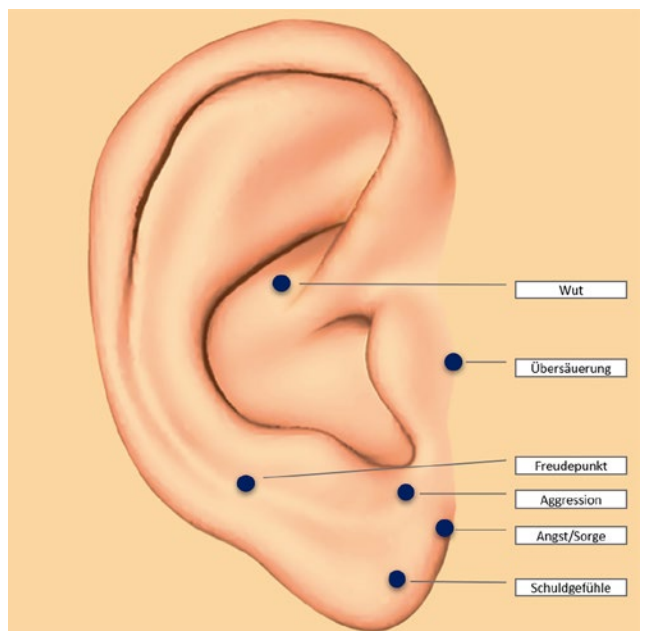


© Africa Studio - stock.adobe.com

Abb. 6: Körperakupunktur zur Beseitigung von Qi-Fluss-Störungen

Was kann die Akupunktur in diesem Zusammenhang leisten?

Die in Europa entwickelte Ohrakupunktur nach F. Bahr ermöglicht eine Klärung, ob eine psychische oder physische Übersäuerung führend im Krankheitsgeschehen ist. Im Falle einer psychischen Übersäuerung lassen sich sogenannte Psychische Blockadepunkte bestimmen, die mittels Ohrakupunktur oder schmerzfreier Laserakupunktur und/oder Blüthenherapie behandelt werden können. Durch die Auflösung der psychischen Blockade lässt sich eine dadurch bedingte Qi-Stagnation innerhalb weniger Sitzungen (3 – 4) beseitigen und der oben beschriebene Teufelskreis ist gesprengt. Die Körperakupunktur bietet vor allem die Möglichkeit der direkten Einflussnahme auf das in den Meridianen fließende



© B. Rammé nach F. Bahr

Abb. 5: Ohrakupunktur zur Behandlung psychischer Blockadepunkte und Übersäuerung

Qi. Dies geschieht mit Hilfe von haardünnen Nadeln, die an speziellen Stellen eines Meridians nahezu schmerzfrei gestochen werden. Durch spezielle Stimulationstechniken lässt sich das Meridian-Qi bewegen und die Qi-Stagnation auflösen. Akute Schmerzen werden so innerhalb von ein bis vier Sitzungen beseitigt. Bei chronischen Schmerzzuständen mit schweren Übersäuerungszuständen sind dahingegen viele Wochen Therapie erforderlich.

Doch was tun, wenn das Yin-Qi schwer gestört ist? Bis durch eine konsequente gesunde Ernährungsweise die neu gewonnene Nahrungsenergie das Defizit ausgeglichen hat, kann es Monate dauern. Hier kennt die Chinesische Medizin die besondere Wirkung von Kräutern. Die klassisch chinesischen Rezepturen sind allerdings für die meisten Menschen

nicht bezahlbar oder als Teezubereitung geschmacklich so ungewohnt, dass sie eine längere Anwendung nicht durchhalten. Alpine Kräuter mit Wirkung auf die Yin-Qi stärken den Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere in Kombination mit Vitaminen und ausgewählten Spurenelementen bieten hier die Möglichkeit einer einfach handhabbaren und bezahlbaren Kräutertherapie (Pentatonix).

Dr. Bernd Ramme

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

Akupressur als Hilfe bei Spannungszuständen!

Die Akupressur dient sowohl der Vorbeugung von Krankheiten als auch der Linderung von Beschwerden. Die Akupressur-Technik ist leicht zu erlernen und im Gegensatz zur Nadelakupunktur ohne Verletzung der Haut, was eine Selbstanwendung oder Partnerbehandlung ermöglicht. Die Behandlungen können je nach Ausprägung der Spannungszustände

Empfohlene Akupressurpunkte

- LG 14 *Dazhui* bei Muskelverspannung und Erschöpfung
- LG 20 *Baihui* allgemein stabilisierend, Wirkung auf den Geist
- KG 24 *Chengjiang* allgemein stabilisierend
- Ma 36 *Zusanli* bei Erschöpfung, Reizbarkeit
- Le 2 *Xingjian* bei Muskelverspannung und Reizbarkeit
- Le 3 *Taichong* bei Muskelverspannung, Reizbarkeit und Hypertonie

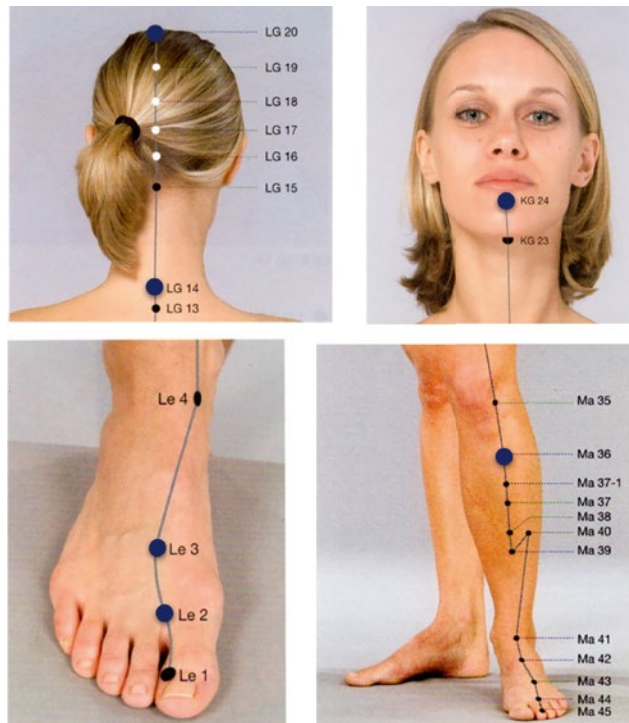


Abb. 4: Akupressurpunkte die zur körperlichen und geistigen Entspannung beitragen

zustände nach 2 – 6 Behandlungen eine Besserung bewirken. Mit Hilfe der Fingerkuppen ohne zusätzliches Gerät sollte der Laie die Akupressur durchführen. Die unten aufgeführten Punkte werden dabei mit leichtem Druck auf beiden Körperseiten geprüft und auf der schmerzempfindlicheren Seite massiert. Bei richtiger Anwendung lässt der Schmerz noch unter der Behandlung nach. Je schwächer der Gesundheitszustand, desto sanfter muss massiert werden.

Dr. Bernd Ramme

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

Vorschau auf Ausgabe 1/2021



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Hauptthema:

Erkältungskrankheiten | Bevor ich den Arzt rufe!

Die meisten Menschen haben in ihrem Leben schon eine persönliche Erfahrung mit Erkältungskrankheiten gemacht. Viele fühlen sich allerdings hilflos, wenn das Fieber steigt, der Kopf und die Glieder schmerzen und die Nase läuft.

Was ist zu tun? Wann muss ich den Arzt aufsuchen? Uraltes Volkswissen zur Erkältungskrankheit und modernes Medizinwissen sind wichtige Grundlagen für die richtige Handlungsweise im Einzelfall und helfen Komplikationen zu vermeiden.

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