01 I 2011

Vollreife Kakaofrucht I Blüten am blattlosen Stamm

Newsletter

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dies ist der erste Newsletter unseres Ärztlichen Zentrums für Chinesische Medizin und Naturheilverfahren. Auf diesem Weg stellen wir Ihnen regelmäßig zweimal im Jahr Interessantes und Lesenswertes zu den verschiedenen Aspekten der Chinesischen Medizin und der modernen Naturheilverfahren vor.

Aktuelles

Kooperationspartner

In unserem Zentrum sind wir bemüht, Ihnen eine höchstmögliche Qualität in der medizinischen Versorgung anzubieten. Das wird auch möglich durch unsere Kooperationen mit anderen Ärzten. Hierdurch haben Sie die Möglichkeit, schnelle, unbürokratische und kompetente Hilfe auch von Ärzten anderer Fachgebiete einzuholen und damit von deren Erfahrungen zu profitieren. Unser erster Kooperationspartner ist das Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik, neben der Universitätsklinik Kiel das größte Brustzentrum in Schleswig-Holstein. Von der Zusammenarbeit profitieren sowohl die Patientinnen des Brustzentrums als auch unsere eigenen Patientinnen. Denn neueste schulmedizinische Diagnose- und Therapieverfahren finden durch die Kombination mit naturheilkundlichen Therapieverfahren und der Chinesischen Medizin eine optimale Ergänzung. Der hohe Qualitätsanspruch beider Zentren garantiert die optimale Verbindung von beiden medizinischen Sphären. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum Kiel-Mitte an der Park-Klinik und sehen darin einen weiteren Fortschritt hin zur Anerkennung alternativer Heilverfahren.

Qualität

Natürlich versuchen wir auch, unsere eigene Qualität permanent zu verbessern. Für uns ist Qualität ein dynamischer, lebendiger, sich entwickelnder Prozess. Deshalb freuen wir uns ganz besonders über Ihre Hilfe. Kritik, Lob und Anmerkungen bezüglich unserer Praxisstruktur können Sie uns jederzeit gern mitteilen. So können wir Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln, schnell erkennen und umsetzen.

NDR-Fernsehen

In unserem Ärztlichen Zentrum Chinesische Medizin I Naturheilverfahren hatten wir bereits Besuch vom NDR-Fernsehen. Für einen Beitrag der Sendung 'Visite' wurde bei uns gefilmt. Die Sendung wurde mittlerweile ausgestrahlt und kann unter: http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/medizin/bewegungsapparat/naturheilverfahren101.html angesehen werden.

Aku-Taping

Das Buch 'Aku-Taping – Wirksam bei akuten und chronischen Beschwerden', an dem Herr Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, ist in der zweiten erweiterten Auflage im Trias-Verlag erschienen. Neben der deutschen Auflage ist das Buch mittlerweile auch bei einem amerikanischen Verlag auf Englisch erschienen.

Schüßler-Salze

Dr. Hecker hat zusammen mit Dr. Siedentopp [Kassel] eine Drehscheibe zur Selbstmedikation mit Schüßler-Salzen entwickelt. Sie enthält alle wesentlichen Informationen zu den Schüßler-Salzen bzw. den Ergänzungsmitteln. Über eine 'Beschwerdeliste', die die wichtigsten Beschwerden abdeckt, kann dann schnell und einfach zu den entsprechenden vorgeschlagenen Schüßler-Salzen 'gedreht' werden. So wird es für den interessierten Laien möglich, die für ihn geeignete Salzmischung unkompliziert herauszufinden. Erschienen ist die Drehscheibe unter der ISBN Nr. 978-3-9808730-2-4 im Verlag Siedentopp & Hecker, Kassel.

Für Sie gelesen

Aus der Deutschen Zeitschrift für Akupunktur DZA, 53. Jahrgang, 3/2010:

Das 'Taschenlehrbuch Akupunktur: Körperpunkte, Ohrpunkte, Triggerpunkte', herausgegeben von **Hans-Ulrich Hecker**, Angelika Steveling, Elmar T. Peuker, Jörg Kastner und Kay Liebchen, liegt mittlerweile in der 3. überarbeiteten und erweiterten Auflage vor. Neben den deutschen Auflagen sind mittlerweile die 2. englische, koreanische und portugiesische Auflage erschienen sowie eine russische Auflage. Zurzeit wird das Buch ins Griechische, Tschechische und Japanische übersetzt. Nach Auskunft von Thieme Publishers zählt das Fachbuch zu den Bestsellern sämtlicher medizinischer Fachbücher des Verlages. International dürfte es damit zu den am weitesten verbreiteten Fachbüchern für Akupunktur gehören.

Auch das 'Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur', verfasst von den gleichen Autoren, wurde mittlerweile in viele Fremdsprachen übersetzt. Neben einer englischen Übersetzung liegt das Buch bereits in einer spanischen, portugiesischen und russischen Version vor. 2006 wurde die englische Übersetzung von der British Medical Association in der Rubrik Therapeutics neben dem Goldstandard der Inneren Medizin – dem 'Harrisson' – mit einem Highly Commended ausgezeichnet. Dies ist die bisher höchste internationale Auszeichnung, die an ein Autorenteam für ein Akupunkturfachbuch vergeben wurde. Hintergrund: Bis auf eine Ausnahme haben alle Autoren ihre Akupunktur-Grundausbildung bei der DÄGfA absolviert und sind seit vielen Jahren DÄGfA-Mitglieder.

Lebensmittelkunde

In diesem Newsletter beginnen wir damit, Ihnen wichtige Lebensmittel vorzustellen, die sowohl in der chinesischen Diätetik als auch in der westlichen Ernährungskunde Anwendung finden. Den Anfang macht der Kakao, der auch als Heilmittel eingesetzt werden kann. [siehe Bilder: Vorderseite, Mittelteil und Rückseite]

Heil- und Genusspflanze Kakao

Was wir als Kakao kennen und trinken, sind eigentlich die vom Fruchtfleisch befreiten, gemahlenen Kakaobohnen – also die pulverförmigen Samen des Kakaobaums. Der Baum wächst in jeder tropischen Zone der Welt. Das Besondere an ihm ist, dass er ganzjährig blüht und gleichzeitig Früchte trägt. Als edelste Kakaosorte gilt übrigens der in Venezuela beheimatete 'Criollo', dessen Bohnen besonders wenig Bitterstoffe haben. Aus archäologischen Funden kann man schließen, dass die Kakaofrucht bereits um 1100 vor Christus genutzt wurde.

Frische Kakaofrucht mit Samen I Pulpa

Zu uns nach Europa kam sie aber erst im 16. Jahrhundert nach der Entdeckung Südamerikas durch die Spanier. Anfangs konnte sich das Kakaogetränk wegen des bitteren Geschmacks nur schwer durchsetzen. Doch spätestens, als Zucker als Süßungsmittel zu Verfügung stand, trat der Kakao seinen Siegeszug durch die europäischen Länder an.

Von jeher wurden der Kakao und die daraus gewonnene Schokolade nicht nur als Genussmittel, sondern auch als Heilmittel verwendet. Das liegt womöglich an den zahlreichen ernährungsphysiologisch bedeutsamen Inhaltsstoffen: Das enthaltene Theobromin wirkt harntreibend und entspannt die Muskulatur der Bronchien, während das Koffein belebend bis leicht euphorisierend wirkt. [Der Koffeingehalt variiert je nach Sorte zwischen 0,05% und 1,3%]. Einem weiteren Bestandteil, den Flavonoiden, wird eine vorbeugende Wirkung gegen Herzinfarkt, Krebs, Diabetes und Hirninfarkt zugeschrieben. Auch wichtige Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Kupfer kommen in nennenswerten Mengen vor.

Wer regelmäßig Kakao trinkt, kann die blutdrucksenkende als auch blutfett-regulierende Wirkung nutzen. HDL-Cholesterin ['gutes' Fett] wird erhöht, während das LDL-Cholesterin ['schlechtes' Fett] abgesenkt wird. In der chinesischen Diätetik wird der Kakao eingesetzt, um den Funktionskreis Herz zu unterstützen. Dabei wird ihm ein warmes bis neutrales Temperaturverhalten zugeschrieben. Der Geschmack wird als bitter und süß definiert. In China selbst spielt der Kakao eine eher untergeordnete Rolle: In den klassischen chinesischen Werken zur Ernährungsmedizin wird er nicht aufgeführt. Aufgrund seiner Eigenschaften wird der Kakao dennoch erfolgreich eingesetzt bei Appetitminderung, Durst, Geschwüren im Bereich des Mundes, übermäßigem Schlafbedürfnis und auch Schlafstörungen.

Heute wird Kakao meist in Form von Schokolade genossen, deren Herstellung aufwendig und anspruchsvoll ist. Nach EU-Richtlinien dürfen neben Kakaobutter nur maximal 5% andere pflanzliche Fette zur Herstellung von Schokoladenerzeugnissen verwendet werden. So kann man sicher gehen, dass in der Schokolade auch wirklich Kakao und keine bzw. wenig andere Fette enthalten sind. Die Vielfalt der Schokoladensorten, Qualitäten, Formen und Geschmacksrichtungen nimmt indes immer weiter zu. Der Zusatz von exotischen Gewürzen, Nüssen oder Früchten eröffnet eine schier unglaubliche Vielfalt an Geschmacksnoten. Wer sich etwas Gutes tun will, sollte aber auf den Kakaoanteil achten. Nur er ist hinsichtlich der Wirkungen auf das Herzkreislaufsystem entscheidend. Je mehr Kakao, desto mehr Antioxidanzien sind enthalten. In den USA ist bereits Schokolade erhältlich, die mit Antioxidanzien [Flavanol] extra angereichert ist. Das ist aber nicht notwendig: Natürliche Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil ab 70% dürfte zu Recht als herzgesundes Genussmittel bezeichnet werden.

Literatur:
Uwe Siedentopp, Heil- und Genusspflanze Kakao, Deutsche Zeitschrift für Akupunktur DZA, 52. Jahrgang, 3/2009
Bilder:
Uwe Siedentopp, Kassel, E-mail: drsied@gmx.de

Wir freuen uns, wenn Ihnen das Lesen unseres Newsletters Freude gemacht hat. Wenn Sie ihn regelmäßig erhalten möchten, hinterlegen Sie einfach Ihre E-Mail-Adresse bei unseren medizinischen Fachangestellten.

ZCM|N Ärztliches Zentrum

Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

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

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Arzt für Allgemeinmedizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Homöopathie | Qualitätsmanagement

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Ernährungsmedizin

Iris Hanopulos-Neumann
Ärztin für Innere Medizin

Akupunktur | Naturheilverfahren | Psychotherapie

Lorentzendamm 45
24103 Kiel
Tel. 04 31.260 90 400
info@zcmn.de
www.zcmn.de