



Newsletter

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

dies ist der neue 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

Besuch vom NDR

März 2011 | Das ZCMN hatte Besuch vom Fernsehen. Ein Team vom Norddeutschen Rundfunk [NDR] hat in unseren Räumen einen Beitrag über das Schröpfen für die Sendung 'Visite' gedreht. Die Sendung wurde am 29. März 2011 ausgestrahlt. Der Beitrag kann auch weiterhin über die Internetseite des NDR Fernsehens abgerufen werden.

Direkt zur Sendung:

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/naturheilverfahren/schroepfen101.html>

Aku-Taping Thema bei 'Visite'

April 2011 | In der NDR-Sendung 'Visite' vom 25. April 2011 wurde über die von Dr. Hecker und Dr. Liebchen entwickelte Methode des Aku-Tapings berichtet. Dr. Liebchen konnte die Methode im NDR-Studio vorstellen und praktisch erläutern. Der Beitrag kann auch weiterhin über die Internetseite des NDR Fernsehens abgerufen werden.

Direkt zur Sendung:

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/media/visite5633.html>

Lehrbuch Akupunktur auf spanisch

Mai 2011 | Das Lehrbuch Akupunktur, das Dr. Hecker als Mitherausgeber und als Autor entwickelt hat, ist in der zweiten spanischen Auflage erschienen.

Fortbildung in der Schweiz

Mai 2011 | Auf Einladung einer schweizerischen Fortbildungsgesellschaft hat Dr. Hecker einen zweitägigen Workshop zum Thema 'Aku-Taping' in Aarau in der Schweiz geleitet.

Diätetik interaktiv

Mai 2011 | Im Verlag Siedentopp und Hecker ist die erste interaktive Software zum Thema Chinesische Diätetik unter Mitwirkung von Dr. Siedentopp und Dr. Hecker erschienen.

Unser Internetauftritt

Juni 2011 | Unser Internetauftritt ist nun komplett. Für die professionelle Umsetzung, Gestaltung und das Corporate Design bedanken wir uns bei allen Beteiligten.

neue koordinaten | www.neuekoordinaten.de

raumkreis | www.raumkreis.de

Kooperationspartner

Seit Anfang des Jahres bieten wir in Kooperation mit dem Brustzentrum Kiel Mitte an der Parkklinik eine Sprechstunde über komplementäre Therapiemöglichkeiten bei einer Tumorerkrankung an. Diese Sprechstunde dienstags von 11.30 - 13.00 Uhr im Brustzentrum stößt auf reges Interesse. Dies zeigt doch deutlich dass eine auch die Komplementärmedizin einschließende Therapie von vielen Patientinnen favorisiert wird.

Lebensmittelkunde

Weintrauben: vielseitig und gesund

Seit etwa 7000 Jahren werden Weintrauben angebaut. Damit gehören sie zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. In Tut-anch-Amuns Grab fand man neben Trauben und Rosinen viele Amphoren mit dem vermutlich besten Wein der Zeit [1430 v. Chr.]. Griechen und Römer brachten den Weinanbau schließlich nach Europa, wo sich bis heute eine Vielfalt an Rebsorten durchgesetzt hat.

Bereits in der Antike wurde Wein nicht nur als Genuss-, sondern auch als Heilmittel genutzt: Der berühmte griechische Arzt Hippokrates empfahl mit Wasser verdünnten Wein, um Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen zu kurieren. Die Wein-Trinkkur, die römischen Legionären vorbeugend gegen Infektionskrankheiten wie Typhus und Ruhr verabreicht wurde, dürfte zu den angenehmeren Seiten des antiken Soldatenlebens gehört haben. Im Mittelalter beschrieb Hildegard von Bingen zahlreiche Trinkkuren auf der Basis von Heilkräutern und Rotwein.

Heute weiß man, dass geringe Mengen an Wein – bis zu einem Glas pro Tag – schützend auf das kardiovaskuläre System wirken können und das Immunsystem positiv beeinflussen. Im Rotwein scheinen sich dabei insgesamt mehr Wirksubstanzen zu finden als im Weißwein. Aber Achtung: Nicht für jeden ist die 'Weintherapie' geeignet; neben dem Maßhalten spielt auch die individuelle Konstitution eine Rolle. Eine Alternative zum Wein ist roter Traubensaft. Auch er enthält viele gesundheitlich wirksame Substanzen, denn bei seiner Gewinnung werden die eigentlich ungenießbaren Stielreste mit verarbeitet.

Ganz allgemein wird nicht nur dem vergorenen Wein, sondern auch den reifen Trauben heilende Wirkung zugeschrieben, z.B. bei Arteriosklerose, Verstopfung und Leberleiden. Der englische Arzt Edward Bach empfiehlt die Weinrebe zur Bremsung von übermäßigem Ehrgeiz. Die Bachblüte Weinrebe steht entsprechend für inneren Großmut und das 'Denken des Herzens' gegenüber dem Denken des Kopfs. Auch in der chinesischen Ernährungslehre hat die Weintraube eine besondere Bedeutung. Weil sie unter anderem Qi und Blut stützt und die Säfte nährt, wird sie beispielsweise eingesetzt bei Mundtrockenheit, vermindertem Appetit, Schlafstörungen, Schwindel und Herzklopfen.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind die vielen gesunden Inhaltsstoffe der Weintraube hervorzuheben: Sie enthalten sehr viel Kalium, daneben auch Eisen, Magnesium und Vitamin C. Ebenso willkommen sind die verdauungsfördernden Ballaststoffe und antioxidativ wirkenden Phenole, die freie Sauerstoffradikale in Schach halten. Das leicht nussartig schmeckende Öl der Traubenkerne enthält einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die sich günstig auf den Cholesterinhaushalt auswirken. Es kann übrigens gut zum Braten verwendet werden, da es recht hitzebeständig ist.

Ein Tipp für die Küche: Weintrauben sollten vor dem Verzehr gründlich mit lauwarmem Wasser gewaschen werden. In ihrer natürlichen, wachsartigen Schutzschicht können sich nämlich Schadstoffe anlagern, die man besser entfernen sollte.



Blaue | Grüne Weintrauben

Rezeptidee

Fenchel-Weintrauben-Salat mit Nüssen [für 4 Personen]

Zutaten

400 g Fenchel

200 g blaue Weintrauben

50 g Zwiebeln

40 g Haselnüsse, gehackt oder gemahlen

1 Knoblauchzehe

1 EL Rotweinessig

2 EL Wasser

2 EL saure Sahne

1 TL Honig

1 Msp Meersalz

Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Estragon, fein gehackt

2 EL Haselnussöl

Zubereitung

Fenchel längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Weintrauben evtl. halbieren und entkernen, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Für die Soße Rotweinessig mit Wasser, saurer Sahne, Honig, Salz, Pfeffer und gehackter Knoblauchzehe und Estragon verrühren, Haselnussöl unterrühren und abschmecken. Geschnittenen Fenchel und Weintrauben mit der Soße mischen. In einer Schüssel mit gehacktem Fenchelkraut und Haselnüssen garniert servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Der Fenchel-Weintrauben-Salat harmonisiert die Mitte, reguliert das Qi, stärkt Milz und Niere, nährt Blut und Säfte.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Der Fenchel-Weintrauben-Salat enthält viel Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin C sowie Polyphenole und Anthocyane. Er schmeckt aromatisch und unterstützt die Verdauung.

Bilder:

Uwe Siedentopp | Kassel | www.dr-siedentopp.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

Sultaninen

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