01 I 2014

Erntereife Walnuss

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

Neuauflage

Das 'Taschenlehrbuch der Akupunktur' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, erscheint 2014 in einer erweiterten Neuauflage. Das Fachbuch wurde mittlerweile in viele Fremdsprachen übersetzt und zählt international zu den weitverbreitetesten Akupunkturfachbüchern.

Für Sie gelesen

Mit Akupunktur gegen Kopfschmerzen

In Großbritannien ist die Akupunktur in die klinischen Richtlinien zur Behandlung von Kopfschmerzen aufgenommen worden. Empfohlen wird sie dort zur Vorbeugung gegen Migräne und Spannungskopfschmerzen.

Schlafstörungen: Akupunktur ebenso wirksam wie Medikamente

Die psychosomatische Klinik des Taichung Veterans General Hospital in Chiayi/Taiwan behandelte 33 Patienten mit primärer Insomnie. Bei dieser Art der Schlafstörung ist keine organische oder psychiatrische Ursache vorhanden. Ein Teil der Patienten wurde einmal wöchentlich akupunktiert, der andere Teil erhielt täglich 10 mg des Schlafmittels Zolpidem [Ambien]. In beiden Gruppen trat eine deutliche Verbesserung ein.

Mit Akupunktur gegen Depressionen

Ob Akupunktur auch bei Depressionen hilft, untersuchte die Southern Medical University in Guangzhou/China. 157 depressive Patienten wurden in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhielt lediglich das Antidepressivum Paroxetin [Paxil], die zweite Gruppe bekam Paroxetin mit begleitender Verum-Akupunktur, die

dritte Gruppe schließlich Paroxetin kombiniert mit Elektroakupunktur. Dabei wurden die Akupunktur-Gruppen sechs Wochen lang dreimal wöchentlich an mehreren Akupunkturpunkten genadelt. Bei den Gruppen, die zusätzlich zu Paroxetin mit Akupunktur behandelt wurden, verbesserte sich die Lebensqualität deutlich im Vergleich zu Patienten, die nur das Antidepressivum bekamen. Es ist davon auszugehen, dass Akupunktur die Wirkung von Antidepressiva verstärkt.

Reizdarm: Akupunktur kann helfen

An der University of York/England führten Wissenschaftler eine Studie an 233 Patienten mit Reizdarmsyndrom durch. Im Schnitt litten die Betroffenen bereits seit 13 Jahren an diesen Beschwerden. Während die eine Gruppe eine Stadardtherapie erhielt, wurde die andere Gruppe zusätzlich mit Akupunktur behandelt und bekam dabei maximal zehn Sitzungen in drei Monaten. Auch weitere Methoden der chinesischen Medizin wie Moxibustion, Tuina [Massage] und Akupressur durften in dieser Gruppe angewendet werden. Nach drei Monaten hatten sich die Beschwerden der Akupunkturgruppe gegenüber der mit der Standardtherapie behandelten Patienten deutlich gebessert. Allerdings ist die Behandlung nach chinesischen Methoden auch deutlich teurer.

Schleudertrauma: Weniger Schmerzen dank Akupunktur

Die Vrije Universiteit im belgischen Brüssel untersuchte 39 Patienten mit Schleudertrauma. Ein Teil wurde mit Akupunktur behandelt, der andere Teil mit einer Entspannungstherapie. Bei der Akupunktur konnten die Behandler aus einer Liste wählen, welche Punkte sie behandeln wollten – ganz nach individuellen Voraussetzungen des Patienten. Das Ergebnis: Schon nach einer einzigen Akupunkturbehandlung empfanden die Patienten deutlich weniger Schmerzen.

Literatur beim Verfasser

Lebensmittelkunde

Walnuss: gut für Nerven und Gehirn

Die Walnuss [Juglans regia, chinesisch hu tao ren] stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum sowie Vorder- und Mittelasien und wurde von den Griechen und Römern nach Europa gebracht. Heute wird sie vor allem in den USA [Kalifornien], den Nordwest-Provinzen von China, Frankreich und in der Türkei angebaut. Die Bäume werden bis zu 30 Meter hoch und sind empfindlich gegen Kälte und Frost. Wenn die Nüsse reif sind, platzen die Früchte auf und lassen die Nuss zu Boden fallen. Da die Nüsse schnell schimmeln, sollten sie nicht zu lange liegen bleiben und trocken und luftig gelagert werden. In der Heilkunde werden zusätzlich zu den Nüssen auch die Blätter der Walnuss verwendet.

Nach China gelangte die Walnuss vermutlich zur Han-Zeit [206 v. Chr. – 220 n. Chr.]. In Europa wurde sie im 1. Jahrhundert von Dioscurides in seiner Materia Medica ausführlich beschrieben. Galen [131 – 202 n. Chr.] setzte bereits auch die Blätter zu Heilzwecken ein. Im Mittelalter vertrat man die Theorie, dass man an der Form und Farbe einer Pflanze erkennen könne, gegen welche Krankheiten sie helfen können. Dementsprechend galt die Walnuss als Heilmittel für Erkrankungen des Gehirns. Und tatsächlich: Auch heute noch gelten Walnüsse als hervorragende Gehirn- und Nervennahrung. Außerdem werden ihre Blätter heute als Blutreinigungsmittel, bei oberflächlichen Hautentzündungen, Gicht und Magen-Darm-Katarrh eingesetzt. In der Bachblütentherapie hilft 'Walnut' Menschen in Übergangssituationen und erleichtert ihnen den Neubeginn.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt die Walnuss als wärmend und

wirkt auf die Funktionskreise Lunge und Niere. Einsatzgebiete sind vor allem Husten, Kurzatmigkeit, Schwäche und Muskelziehen im Bereich von Lendenwirbelsäule und Knien, Störungen beim Wasserlassen und Reizblase, Verstopfung und Haarausfall. Das Deutsche Arzneibuch empfiehlt Walnussblätter bei Hautleiden wie Akne oder Ekzemen zur äußerlichen Anwendung. Ein Tee aus den Blättern kann bei diesen Beschwerden ebenfalls Linderung verschaffen.

Ihre gesunde Wirkung haben die Nüsse vor allem ihrem Gehalt an verschiedenen wichtigen Nährstoffen zu verdanken. Mit ihrem hohen Eiweißanteil [15 %] liefern sie Vegetariern wertvolle Proteine. Sie bestehen zwar zu 62 % aus Fett, enthalten jedoch kein Cholesterin, sondern sehr viel Alpha-Linolensäure, eine wertvolle Omega-3-Fettsäure. Bereits eine kleine Menge [ca. 50 g] Walnüsse pro Tag kann das Risiko für Herzerkrankungen und Arteriosklerose senken. Außerdem fördern Walnüsse die Konzentration und die Leistung unseres Gehirns. Dies liegt vor allem an ihrem Gehalt an den Vitaminen B1, B2, B6 und Folsäure.

In der Küche werden Walnüsse als Backzutat in Kuchen, Brot oder Brownies verwendet, außerdem in Süßspeisen, Eis, Obstsalaten oder Salaten. Walnussöl ist ebenfalls eine beliebte Zutat beim Kochen.

Walnüsse und Walnusskerne

Rezeptidee

Blattsalat mit Feigen, Ziegenkäse und Honig-Walnuss-Vinaigrette [für vier Personen]

Zutaten

100 g Radicchio
125 g Feldsalat
125 g junger Ziegenkäse
80 g Walnüsse
4 frische Feigen
3 EL Weißweinessig
2 TL Honig
2 EL Walnussöl
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Radicchio und den Feldsalat waschen, putzen, zerpflücken und trockenschleudern. Die Feigen abspülen und vierteln. Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und dann grob hacken. Essig, Honig, Walnussöl, Pfeffer und Salz verrühren und die Walnüsse untermischen. Den Salat zusammen mit den Feigen und dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und die Vinaigrette darübergeben.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin
Der Salat stützt Lunge und Milz, wirkt tonisierend auf das Herz-Qi und wärmt das Nieren-Yang.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin
Der Salat unterstützt Gehirn und Nerven sowie Herz- und Kreislauf.

Bilder
Uwe Siedentopp I Kassel I 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 I Naturheilverfahren

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

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker

Arzt für Allgemeinmedizin

Akupunktur I Naturheilverfahren I Homöopathie I Qualitätsmanagement

Dr. med. Karen Spiegel

Praktische Ärztin

Akupunktur I Naturheilverfahren I Ernährungsmedizin

Iris Hanopulos-Neumann

Ärztin für Innere Medizin

Akupunktur I Naturheilverfahren I Psychotherapie

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