

07 | 2015



Granatapfelblüte

## 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

Anfang des Jahres hatten wir Besuch vom NDR. Die Redaktion der Sendung 'Visite' drehte in unserem Zentrum einen Beitrag mit Dr. Hecker zum Thema 'Triggerpunkte'. Die Sendung wurde am 3. März 2015 ausgestrahlt und ist über die Webseite des ndr noch abrufbar.

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Das-Gesundheitsmagazin,sendung342264.html>

## Für Sie gelesen

### Akupunktur hilft bei schmerzhafter Schultersteife

Adhäsive Kapsulitis, auch Frozen Shoulder oder schmerzhafte Schultersteife genannt, ist eine schmerzhafte Erkrankung der Schulter, die zu einem erheblichen Bewegungsverlust des Schultergelenks führt. Die herkömmliche Therapie kann sehr lange dauern, häufig sind auch operative Eingriffe nötig. An der Universitätsklinik von Seoul/Südkorea wurde nun eine Studie durchgeführt, um die Wirkung von Bienengift-Akupunktur in Kombination mit Physiotherapie bei dieser Erkrankung zu überprüfen. Von 60 Probanden erhielten 20 Bienengift 1:10.000 und Physiotherapie, 22 Patienten bekamen Bienengift 1:30.000 und Physiotherapie und 18 Personen eine Kontrolltherapie mit Kochsalzlösung und Physiotherapie. Die ersten beiden Gruppen waren deutlich zufriedener mit der Therapie und ihrer Lebensqualität als die Kontrollgruppe.

### Akupunktur und Schmerztherapie

Eine deutsch-österreichisch-norwegische Studie beschäftigte sich damit, welche

neuronalen Mechanismen dafür verantwortlich sind, dass die Akupunktur Schmerzen ausschalten kann. Mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie fanden die Wissenschaftler heraus, dass die Hirnregionen, die mit der Schmerzempfindung zusammenhängen, direkt nach dem Nadeln Veränderungen aufwiesen. Dies zeigt, dass die Akupunktur auch über die Zeitspanne der Nadelstimulation hinaus Schmerzen ausschalten kann.

#### Morbus Crohn: Moxibustion und Akupunktur helfen

Die Shanghai University of Traditional Chinese Medicine erforschte, wie Moxibustion und Akupunktur bei Morbus Crohn helfen. Dazu teilten die Wissenschaftler 92 Patienten in zwei Gruppen ein. Beide Gruppen wurden zwölf Wochen lang behandelt. Dabei erhielt die erste Gruppe Moxibustion mit Kräuterbestandteilen in Kombination mit Akupunktur, die zweite Gruppe dagegen Placebo-Moxibustion mit Weizenkleiebestandteil mit oberflächlicher Akupunktur an Nicht-Akupunkturpunkten. Bei beiden Gruppen war eine Besserung zu beobachten, bei der ersten Gruppe jedoch stärker als bei der zweiten. Beim Follow-up nach 24 Wochen hielt die Linderung der Symptome jedoch nur noch in der ersten Gruppe an.

#### Kindliches Bettnässen: Laserakupunktur hilft

Ebenfalls in der Türkei wurde eine Studie an 91 Kindern durchgeführt, die in der Nacht einnässen. Eine Gruppe wurde einen Monat lang dreimal pro Woche mit Laserakupunktur behandelt, die andere mit einer Sham-Laserbehandlung. 15 Tage nach Behandlungsende nässen 40 Prozent der Kinder in der ersten Gruppe gar nicht mehr ein, in der Sham-Gruppe lag dieser Anteil nur bei 8 Prozent. Auch sechs Monate nach Behandlungsende zeigte sich in der ersten Gruppe eine deutlich bessere Wirkung. Die Häufigkeit des Bettnässens nahm bei diesen Kindern ebenfalls deutlicher ab als in der Sham-Gruppe.

## Lebensmittelkunde

### Granatapfel: süße und gesunde Verführung

Der Granatapfel [*Punica granatum*, chinesisch shiliu] wird schon seit Jahrhunderten im Mittelmeerraum [Tunesien, Ägypten, Israel, Türkei, Spanien] kultiviert und wird heute auch in Indien, China, Afghanistan und Iran angebaut. Die Granatäpfel gehören zur Familie der Myrtengewächse und wachsen an einem bis zu fünf Meter hohen Baum. Anfangs sind die Früchte noch grün, später werden sie orangerot und können einen Durchmesser von bis zu neun Zentimetern erreichen. Ihr Inneres wird von dünnen Wänden in Kammern unterteilt, die mit zahlreichen Samen gefüllt sind.

In der Volksmedizin wurde die Wurzelrinde des Granatapfelbaums gegen Bandwürmer und andere Darmparasiten eingesetzt. Die Fruchtschale wirkt blutstillend und adstringierend und kam unter anderem bei Ruhr zur Anwendung.

Noch heute gilt der Granatapfel als Aphrodisiakum. Mit seinem saftigen roten Fruchtfleisch steht er für Fruchtbarkeit und Sinnlichkeit. So soll es auch ein Granatapfelbaum gewesen sein, von dem Eva im Alten Testament die verbotene Frucht pflückte. Im Mittelalter galt der Granatapfel als Symbol der gebärenden Jungfrau Maria. Und auch heute noch stehen seine wunderschönen Blüten für die feurige Liebe.

In China werden Granatäpfel schon seit dem 3. Jahrhundert v. Chr. als Heilmittel verwendet. Dabei kommen vor allem Schale und Wurzeln der sauren Granatäpfel zum Einsatz, während die süßen Früchte eher für den Einsatz in der Küche

verwendet werden. Man isst sie als Obst oder gewinnt Saft aus ihnen. Mit den Kernen werden gerne andere Speisen garniert.

Seine gesunde Wirkung hat der Granatapfel vor allem seinem hohen Gehalt an Vitamin C zu verdanken. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Zink, Eisen, Magnesium und Kalium. Zudem enthält der Granatapfel hohe Konzentrationen an Tanninen, Flavonoiden und Ellagsäure. Dadurch wirkt er antioxidativ, und zwar weitaus stärker als zum Beispiel Grüntee, wie Studien ergaben.

Wer den Granatapfel als Frucht genießen möchte, schneidet ihn am besten in zwei Hälften und löffelt das Fruchtfleisch mit den Samen heraus. Die geleeartige Samenschale schmeckt süß-sauer, die Samen selbst können entweder geschluckt oder ausgespuckt werden. Mit Hilfe einer Zitronenpresse können Sie aus den Fruchthälften auch Saft auspressen und trinken oder ihn zum Beispiel in einer Dessertcreme verwenden. Die dunkelroten Samen sind frisch oder getrocknet ein beliebter Bestandteil indischer Currys und Chutneys, denen sie einen charakteristischen süßsäuerlichen Geschmack verleihen. Hier zu Lande dekorieren sie häufig Salate oder Pudding. Wer gerne Cocktails schlürft, kennt eher die eingedickte Variante des Granatapfelsafts: Als Grenadine Sirup ist er Bestandteil vieler alkoholischer Mischgetränke.





Granatapfel

## Rezeptidee

Granatapfelcreme [für vier Personen]

### Zutaten

- 1 Granatapfel
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 4 EL Orangensaft
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Zucker
- 100 ml Joghurt
- Granatapfelkerne zum Garnieren
- Minze-Blättchen zum Garnieren

## Zubereitung

Den Granatapfel halbieren und mit der Zitronenpresse auspressen [Kerne zum Garnieren behalten]. Die Gelatine zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Den Orangensaft erwärmen, aber nicht kochen. Die Gelatine darin auflösen und den Granatapfelsaft zugeben. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und den Joghurt unterrühren. Dann die abgekühlte Saft-Gelatine-Mischung darunterziehen und im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren Kugeln ausstechen und mit Granatapfelkernen und Minze-Blättchen garnieren.

## Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Fruchtfleisch und Kerne des Granatapfels stillen den Durst. Zudem wirkt er adstringierend auf Dick- und Dünndarm und behebt [mit Schale] den Durchfall. Der Granatapfel stärkt außerdem das Yin.

## Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Wesentliche Indikationen für den Granatapfel sind Durst und Trockenheit des Mundes, hartnäckige Diarrhoe, Blasenstörungen und Wurmerkrankungen. Auch bei Zahnfleischproblemen und Entzündungen im Mund-/Halsbereich kann der Granatapfel helfen.

## Bilder

Uwe Siedentopp | Kassel | [www.dr-siedentopp.de](http://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

Granatapfel

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

Lorentzendam 45

24103 Kiel

Tel. 04 31.260 90 400

[info@zcmn.de](mailto:info@zcmn.de)

[www.zcmn.de](http://www.zcmn.de)