

01 | 2020



Hokkaido-Kürbisse

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.

Für Sie gelesen

Akupunktur bei Krebserkrankungen

Krebspatienten leiden nicht nur unter den Beschwerden, die der Tumor selbst verursacht, sondern häufig auch unter den Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung. Dazu zählen zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen, wie sie oft im Zusammenhang mit einer Chemotherapie auftreten. Um diese Nebenwirkungen zu lindern, wünschen sich viele Patienten zusätzlich zur Schulmedizin auch eine Behandlung mit alternativen Methoden. Welchen Beitrag die Akupunktur bei verschiedenen Symptomen leisten kann, haben mehrere Studien untersucht.

Polyneuropathie bei Chemotherapie

Einige Chemotherapeutika können eine periphere Polyneuropathie verursachen – eine Nervenschädigung zum Beispiel in Armen oder Beinen, die unter anderem Kribbeln, Schmerzen und Taubheitsgefühle zur Folge haben kann. Verschiedene Studien verglichen die Wirkung von Akupunktur bei diesen Beschwerden mit anderen Behandlungen. Leider deutet hier bisher noch nichts auf die Wirksamkeit der Akupunktur hin – dieses Ergebnis kann sich jedoch durch weitere Studien zu diesem Thema ändern. Als erfolgreicher erwiesen sich bisher unter anderem Vitamin E und Omega-3.

Hitzewallungen

Hitzewallungen treten häufig im Zusammenhang mit hormonellen Behandlungen bei Brust- oder Prostatakrebs auf. Verschiedene Studien verglichen die Wirkung von Akupunktur mit Sham-Akupunktur und Medikamenten wie Gabapentin oder Venlafaxin. Die Studien brachten keine eindeutigen Ergebnisse, weisen aber zumindest darauf hin, dass Akupunktur die Hitzewallungen ebenso gut lindern kann wie Medikamente.

Übelkeit und Erbrechen als Begleiterscheinungen einer Chemotherapie
Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Verhältnismäßig viele Studien beschäftigen sich daher auch mit der Wirkung von Akupunktur auf diese Symptome. Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2013 identifiziert Akupunktur als geeignete Begleittherapie bei chemotherapie-induzierter Übelkeit und Erbrechen, vor allem im Vergleich zur Behandlung mit Medikamenten. Als weniger geeignet erwiesen sich dabei allerdings Ohrakupunktur und Fußsohlenakupunktur.

Erschöpfungszustände bei Krebspatienten

Eine häufige Begleiterscheinung von Krebserkrankungen sind Erschöpfungszustände. Inwieweit Akupunktur hier helfen kann, wurde in mehreren Studien untersucht. Verglichen wurde die Akupunktur dabei mit Akupressur und Moxa [auch Moxibustion genannt] – eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin, bei der an ausgewählten Akupunkturpunkten Wärmereize gesetzt werden. Das Ergebnis: Alle drei Methoden scheinen die Erschöpfungszustände bei Krebspatienten positiv beeinflussen zu können.

Gelenkschmerzen als Nebenwirkung von Aromatasehemmern

Aromatasehemmer kommen bei der Behandlung von Brustkrebs zum Einsatz und können bei den Patientinnen Gelenkschmerzen hervorrufen. Wissenschaftler werteten verschiedene Studien zur Wirksamkeit von Akupunktur bei diesen Beschwerden aus. Die Daten waren dabei aber noch zu dürrig, um zu klaren Ergebnissen zu kommen. Da Akupunktur auch bei anderen Schmerzen eine positive Wirkung zeigt, könnte sie hier jedoch ebenfalls helfen.

Der Kürbis: groß, köstlich und gesund

Im Herbst sieht man ihn überall an den Ackerrändern liegen, an Halloween schnitzen nicht nur Kinder gerne grässliche Fratzen in ihn und in zahlreichen Restaurants steht er auf der Speisekarte: der Kürbis.

Kürbisse [Cucurbita] sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse [Cucurbitaceae]. Die einjährigen, selten auch ausdauernden krautigen Pflanzen haben niederliegende oder kletternde Stängel und überwiegend goldgelbe Blüten. Bekannt sind vor allem die Früchte des Kürbis: Panzerbeeren, deren Form, Größe und Farbe von der jeweiligen Sorte abhängen. Neben dem Fruchtfleisch finden auch die flachen, ovalen Samen in der Küche und der Heilkunde Verwendung. Kultiviert werden heute vor allem drei Sorten: Garten-, Riesen- und Moschuskürbis.

Ist der Kürbis nun Obst oder Gemüse? Diese Frage wurde und wird viel diskutiert, denn der Kürbis erfüllt Merkmale von beiden. Die Wissenschaft einigte sich schließlich auf einen Kompromiss und bezeichnete den Kürbis einfach als Fruchtgemüse. Der größte Kürbis brachte übrigens stolze 1190,5 kg auf die Waage und wurde 2016 bei der Kürbis-Europameisterschaft in Ludwigsburg prämiert.

Ursprünglich stammt der Kürbis aus Süd- und Mittelamerika. Samenfunde legen nahe, dass er dort bereits ab ca. 8000 v. Chr. kultiviert wurde. Zunächst vermutlich wegen seiner Samen, denn sie enthalten keine Bitterstoffe. Durch die Auslese nicht bitterer Formen wurde später auch das Fruchtfleisch der Kürbisse genießbar. Schon bald nach der Entdeckung Amerikas durch die Europäer gelangte das Fruchtgemüse nach Europa und von dort aus nach China und Japan, wo man schon bald eigene Sorten züchtete. Eine solche japanische Züchtung ist auch der beliebte Hokkaidokürbis. Seine Schale ist weicher und kann somit mitgegessen

werden. Außerdem enthält er weniger Wasser und mehr Nährstoffe als andere Kürbissorten. Heute werden Kürbisse weltweit in allen warmen Gebieten angebaut – der größte Kürbisproduzent mit einem Anteil von knapp 30 % ist dabei China. Kürbisse bestehen zu ca. 90 % aus Wasser und bieten somit nur einen geringen Nährwert. Gesunde Inhaltsstoffe sind u. a. Fettsäuren, Vitamin E, das Spurenelement Selen und Beta-Carotin. Letzteres wirkt entzündungshemmend und bietet Schutz vor freien Radikalen.

Die Heilkraft des Kürbisses kannten schon die amerikanischen Ureinwohner, die Verletzungen und Brandwunden mit Kürbissen behandelten. So legten sie z. B. angefeuchtete und erwärmte Blätter auf Verstauchungen und Prellungen. Heute schätzt man besonders die Wirkung des Kürbiskernöls. Es stärkt die Blasenmuskulatur und enthält sogenannte Phytosterole – Gegenspieler des körpereigenen Dihydrotestosteron, das für Prostatavergrößerung bei Männern verantwortlich ist.

In der Küche wird vor allem das Fruchtfleisch des Kürbis zubereitet, sei es gekocht, gebraten oder gebacken. Auch Kürbissuppe ist sehr beliebt und im Herbst von keiner Speisekarte wegzudenken. In den USA gehört Kürbiskuchen [Pumpkin Pie] fest zum Thanksgiving-Menü. Die Samen des Fruchtgemüses werden entweder als Snacks oder zur Herstellung von Kürbiskernöl verwendet.





Rezeptidee

Kürbis-Ingwer-Kokos-Suppe
[für 4 Personen]

Zutaten

1 Hokkaidokürbis, ca. 600 g
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
400 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
Kürbiskerne nach Belieben

Zubereitung

Den Kürbis in Würfel schneiden, Kartoffel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Ingwer klein hacken. Den Rahm der Kokosmilch erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Currypaste zugeben. 3 bis 4 Minuten anschwitzen. Dann den Kürbis und die Kartoffel zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen, dann pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Suppe nach Belieben mit Kürbiskernen garnieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt der Kürbis als warmes Lebensmittel mit süßem Geschmack. Er ist den Funktionskreisen Milz, Magen, Lunge, Leber, Niere und Gedärme zugeordnet. Der Kürbis tonisiert das Milz-, das Magen- und das Lungen-Qi, ebenso das Leber-Blut. Er kann Nässe, Feuchtigkeit und Schleim auflösen und Hitze eliminieren, die durch Yin-Mangel verursacht wird. Zudem reguliert der Kürbis den Stuhlgang und leitet Toxine aus.

Bilder

www.pixabay.com

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

Kürbispflanze

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
www.zcmn.de