



Erdbeerfrüchte

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

Ritterschlag

In neun Sprachen liegen die Fachbücher zur Akupunktur und TCM vor, an denen Dr. Hecker als Autor und Herausgeber beteiligt ist. Der 'Pocket Atlas of Acupuncture and Trigger Points' von Dr. Hans-Ulrich Hecker, Angelika Steveling, Elmar T. Peuker und Kay Liebchen [Thieme Verlag, 44,99 €] wird nun auch ins Chinesische und Portugiesische übersetzt. Damit ist das Fachbuch zur Akupunktur, Ohrakupunktur und Triggerpunkten das erste Fachbuch zu diesen Themen, das ins Chinesische übersetzt wird – nach Angaben des Lektors von Thieme International ist dies ein echter 'Ritterschlag'. Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir dem Land, in dem unser Wissen seinen Ursprung hat, auf diese Weise etwas zurückgeben können.

Drehscheibe Chinesische Diätetik

Die Drehscheibe Chinesische Diätetik an der Dr. Hecker als Autor als auch als Herausgeber beteiligt ist, ist in der 5. Auflage im Verlag Siedentopp Hecker GbR erschienen. Mit der von Dr. Hecker entwickelten Drehscheibe ist es leicht und einfach möglich Lebensmittel entsprechend den Einteilungskriterien der Chinesischen Diätetik den unterschiedlichen Erkrankungen zuzuordnen.

Für Sie gelesen

Akupunktur bei Kopfschmerzen und Migräne

Heute wollen wir Ihnen einige Studien vorstellen, die die Wirksamkeit von Akupunktur bei Migräne und verschiedenen Arten von Kopfschmerzen untersucht haben. Mit durchaus positiven Ergebnissen ...

Akupunktur zur Vorbeugung gegen Migräne

Zwei Übersichtsarbeiten haben verschiedene Studien ausgewertet, die erforschten, inwieweit Akupunktur zur Vorbeugung [Prophylaxe] bei Migräne dienen kann. Beide Arbeiten kamen zu dem Ergebnis, dass Akupunktur mindestens ebenso zur Vorbeugung gegen Migräne geeignet ist wie die konventionelle medikamentöse Therapie. Zudem hat die Akupunktur eine lang anhaltende Wirkung und weniger Nebenwirkungen als Medikamente.

Eine Studie an 140 Patienten wollte ebenfalls herausfinden, ob Akupunktur besser zur Vorbeugung von Migräneattacken geeignet ist als Medikamente. Verglichen wurden dabei auch die Akupunktur an bei Migräne indizierten Akupunkturpunkten [Verum-Akupunktur] und die Akupunktur an nicht kopfschmerztypischen Punkten [Sham-Akupunktur]. Dabei erwies sich die Verum-Akupunktur als überlegen gegenüber der medikamentösen Therapie und auch gegenüber der Sham-Akupunktur. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine Studie aus Taiwan an 66 Patienten. Auch hier reduzierte sich die Anzahl an Kopfschmerztagen unter Akupunktur deutlicher als bei Patienten, die mit Topiramat medikamentös behandelt wurden. Zudem gab es bei den Akupunktur-Patienten weniger Nebenwirkungen und ihre Lebensqualität erhöhte sich.

Akupunktur bei neurovaskulären Kopfschmerzen

Eine Übersichtsarbeit aus China beschäftigte sich mit der Wirkung von Akupunktur bei neurovaskulären Kopfschmerzen. Dieser Begriff – der inzwischen überholt ist – fasst verschiedene Arten von Kopfschmerzen, darunter Migräne und Cluster-Kopfschmerzen, zusammen. Verglichen wurde die Wirkung von Akupunktur mit konventionellen Methoden der westlichen Medizin. Das Ergebnis: Akupunktur hilft bei neurovaskulärem Kopfschmerz besser als konventionelle Therapien und hat außerdem weniger Nebenwirkungen.

Lebensmittelkunde

Erdbeere: eine süße und gesunde Frucht

Die Erdbeere [*Fragaria*] gehört zu den beliebtesten Früchten überhaupt, in unseren Supermärkte wird sie das ganze Jahr über angeboten. Wer frische, regionale Erdbeeren bevorzugt, kann diese zwischen Mai und Juli auf Märkten oder an Straßenständen kaufen oder auf Erdbeerefeldern oder im Wald selbst pflücken.

Die Erdbeere ist mehrjährige krautige Pflanze. Nach dem Ende der Kälteperiode trägt sie weiße Blüten, aus denen dann die Früchte entstehen. Die Früchte im biologischen Sinn sind allerdings nicht die süßen roten Beeren, die so lecker schmecken, sondern kleine, gelbliche bis rötliche Nüsschen auf der Oberfläche der roten Beere [also die kleinen 'Punkte' auf der Erdbeere]. Wenn Tiere wie zum Beispiel Füchse oder Vögel die Beeren fressen, scheiden sie die Nüsschen wieder aus. Dann können diese keimen.

In der Ernährung spielen Erdbeeren schon seit der Steinzeit eine Rolle. Die ursprünglichen europäischen Erdbeeren sind die kleinen Beeren, die wir heute als 'Walderdbeeren' [*Fragaria vesca*] kennen. Sie wurden im Mittelalter auch flächig angebaut. Im 17. und 18. Jahrhundert kamen dann zwei neue Erdbeersorten aus Amerika nach Europa: die Scharlach-Erdbeere [*Fragaria virginiana*] und die Chile-Erdbeere [*Fragaria chiloensis*]. Aus einer Kreuzung dieser beiden Pflanzen entstand um 1750 in der Bretagne die Urform der Garten-Erdbeere [*Fragaria* × *ananassa*], von der die meisten der uns bekannten Erdbeer-Sorten abstammen.

Die Erdbeere ist sehr gesund. Sie enthält mehr Vitamin C als Zitrone oder Orange und stärkt so die Immunabwehr. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind

Vitamin E sowie diverse Mineralien und Spurenelemente, darunter Kalium, Magnesium, Zink, Mangan, Kupfer oder Phosphor. Kalium regt die Nierentätigkeit an und trägt so zur Entwässerung und Entschlackung an. Daher ist die Erdbeere auch als 'Schlankmacher' bekannt und beliebt. Die ebenfalls enthaltenen Gerbstoffe festigen das Zahnfleisch.

In der Küche kommen die süßen Beeren roh oder als Tortenbelag zum Einsatz. Auch Konfitüre, Joghurt oder Eiscreme wird daraus gefertigt. Freunde süßer alkoholischer Getränke schätzen auch die Erdbeerbowle.

Leider können Erdbeeren auch Allergien auslösen, die sich in Hautausschlägen, anschwellenden Lippen oder Atembeschwerden äußern können. Betroffenen Menschen bleibt nichts anderes übrig, als auf die süßen Früchte zu verzichten.





Erdbeeren

Rezeptidee

Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren
[für 4 Personen]

Zutaten

500 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl
1/2 Zitrone
Salz
Pfeffer
150 ml Wasser
500 g Erdbeeren
Estragon
Petersilie
brauner Zucker

Zubereitung

Den grünen Spargel schälen und in Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser zugeben und 5 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Erdbeeren und Kräuter in Stücke schneiden bzw. klein hacken. Mit dem lauwarmen Spargel vermischen und ggf. abschmecken.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der chinesischen Medizin gilt die Erdbeere als kühles Lebensmittel mit süßem und saurem Geschmack. Sie ist den Funktionskreisen Leber, Milz, Niere und Lunge zugeordnet. Zudem tonisiert die Erdbeere das Yin und wirkt so bei Trockenheit, Heiserkeit und Halsschmerzen. Auch das Qi tonisiert die Erdbeere, vor allem das Milz-, Leber- und das Nieren-Qi. Somit wirkt sie laut traditioneller chinesischer Medizin u.a. bei Appetitlosigkeit, Parodontose, Bindegewebschwäche oder Verdauungsschwäche.

Ein weiterer positiver Effekt der Erdbeere ist, dass die Frucht das Blut bewegen kann. Somit kann sie bei Blutstagnation und Durchblutungsstörungen eingesetzt werden. Zu guter Letzt leitet die Erdbeere auch Nässe aus. Somit ist sie in der chinesischen Medizin ein beliebtes Mittel bei Gicht, erhöhten Harnsäurewerten oder Problemen beim Wasserlassen.

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

Erdbeerpflanzen

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