



Tomatenpflanze

## 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

### Auszeichnung

Frau Hanopulos-Neumann und Herr Dr. Hecker sind von der Redaktion 'Focus-Gesundheit' auf Basis einer unabhängigen Erhebung im Jahr 2019 als Ärztin und Arzt empfohlen. In die Recherche gingen unter anderem ein: Empfehlung von anderen Mediziner\*innen, Ausbildung, Berufserfahrung, Engagement in Fachgesellschaften, Vortragstätigkeit, Praxisausstattung, Patientenzufriedenheit und Patientenservice.

### Griechische und Tschechische Übersetzung

Der 'Pocket Atlas of Acupuncture and Trigger Points' von Dr. Hans-Ulrich Hecker, Angelika Steveling, Elmar Peuker und Kay Liebchen [Thieme Verlag, 44,99 €] wird nun auch ins Griechische übersetzt. Damit liegen die Bücher an denen Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist mittlerweile in elf Fremdsprachen vor.

Das Buch 'Aku-Taping für Frauen' an dem Dr. Hecker als Autor und Herausgeber beteiligt ist wird ins Tschechische übersetzt.

## Für Sie gelesen

### Chronische Schmerzen und Akupunktur

Eine Studie erforschte die Wirksamkeit von Akupunktur bei Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparats. Dabei wurden vier chronische Schmerzzustände untersucht: Nacken- und Rückenschmerzen, Arthrose, chronische Kopfschmerzen und Schulterschmerzen. In allen vier Bereichen zeigte die Akupunktur Wirkung.

Ein Jahr nach der Behandlung hatte der Erfolg lediglich um 15 % nachgelassen. Auch Sham-Akupunktur erwies sich hier als wirksam.

### Akupunktur bei Fibromyalgie

In der Türkei wurde eine Studie an Fibromyalgie-Patientinnen durchgeführt, um die Wirkung von Akupunktur auf ihre Beschwerden zu erforschen. Dazu wurden 75 Frauen vier Wochen lang entweder mit Verum-Akupunktur, Sham-Akupunktur oder simulierter Akupunktur behandelt. Die besten Ergebnisse wurden in der Verum-Gruppe erzielt. Dort kam es in allen Bereichen zu deutlichen Verbesserungen, die auch drei Monate nach Behandlungsende noch anhielten. Auch in der Sham-Gruppe besserten sich die Serumserotoninwerte signifikant.

### Besser schlafen mit Akupunktur

Eine weitere Studie hatte sich zum Ziel gesetzt, herauszufinden, wie Akupunktur auf Schlafstörungen wirkt. Dazu wurden 224 Patienten in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhielt dreimal pro Woche nur Akupunktur, die zweite Gruppe Akupunktur und Ohrakupunktur und die dritte Gruppe erhielt gar keine Behandlung. In beiden Akupunkturgruppen kam es gegenüber den nicht behandelten Patienten zu deutlichen Verbesserungen, zwischen den beiden Akupunkturgruppen ließ sich jedoch kein Unterschied feststellen. Neben den Schlafstörungen besserten sich durch die Akupunktur auch Ermüdung, Angst- und Depressionssymptome und Unwohlsein. Auch drei Monate nach der Behandlung blieb dieser Erfolg noch erhalten.

## Tomate: ein beliebtes und gesundes Gemüse

Die Tomate [*Solanum lycopersicum*] gehört zu den bekanntesten Gemüsearten und wird in unseren Breiten gerne im Garten, auf dem Balkon oder im Gewächshaus gezogen. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse [*Solanaceae*] und ist eng mit Paprika, Aubergine und Kartoffel verwandt. Die Tomate ist eine krautige, ein- bis zweijährige, manchmal auch ausdauernde Pflanze. Sie wächst zunächst aufrecht, später dann kriechend am Boden. Ihre gelben Blüten haben fünf oder mehr Zipfel und sehen aus wie kleine Kronen. Die Früchte – eigentlich handelt es sich dabei um Beeren – bestehen aus zwei Kammern, die zahlreiche Samen enthalten. Sie erreichen einen Durchmesser von ca. 1,5 bis 2,5 cm, können bei kultivierten Pflanzen jedoch bis zu 10 cm messen. Nicht alle Früchte an einem Strauch reifen gleichzeitig, sodass sich stets reife und unreife Früchte an einer Pflanze befinden. Je nach Sorte können Tomaten rund, oval, länglich oder auch herzförmig sein. Auch bei den Farben ist viel geboten: Neben den 'klassischen' roten Tomaten gibt es orange und gelbe Früchte, aber auch grüne, violette oder gar schwarze. Insgesamt gibt es über 1000 eingetragene Tomatensorten.

Ursprünglich stammt die Tomate aus Mittel- und Südamerika und gelangte im 15. und 16. Jahrhundert nach Europa. Zunächst wurden die Früchte für giftig gehalten [unreife Tomaten sind tatsächlich leicht giftig] und deshalb als reine Zierpflanzen gesehen. Doch schließlich kamen auch die Europäer auf den Geschmack und so ist die Tomate heute aus vielen Küchen europäischer Länder nicht mehr wegzudenken. Vor allem in Saucen, Suppen und Salaten wird sie gerne verwendet.

Die Tomate ist sehr gesund, obwohl sie zu 95 Prozent aus Wasser besteht. Sie enthält jedoch auch eine hohe Menge Vitamin C sowie zahlreiche Vitamine der

B-Gruppe [Vitamin B1, B2], die die Konzentration fördern. Zudem stecken Niacin, Folsäure, Biotin, beta-Carotin sowie die Spurenelemente Kalium, Magnesium und Mangan in dem Gemüse. Ein wesentlicher Inhaltsstoff der Tomate ist Lycopin, ein Carotinoid, das freie Radikale neutralisiert. Aber Vorsicht: Unreife, grüne Tomaten enthalten Solanin, das leichte Vergiftungen hervorrufen kann. Auch im Strunk der Tomaten steckt Solanin. Daher sollte dieser vor dem Verzehr unbedingt entfernt werden.



## Rezeptidee

Tomatensuppe  
[für 4 Personen]

### Zutaten

1 kg Tomaten  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
750 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Kräutersalz  
getrockneter Thymian  
3 TL Tomatenmark  
Petersilie

## Zubereitung

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in einem Topf mit heißem Wasser übergießen. Abkühlen lassen und vorsichtig die Haut und den grünen Strunk auf der Oberseite der Tomate entfernen. Die Tomaten dann klein schneiden. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomaten dazugeben. Nach weiteren 3 Minuten die Gemüsebrühe sowie Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Thymian zugeben. Bei niedriger Temperatur 20 Minuten kochen lassen. Dann das Tomatenmark unterrühren und die Suppe fein pürieren.

## Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Tomate als kaltes Lebensmittel mit süßem und saurem Geschmack. Sie ist den Elementen Holz und Erde und den Funktionskreisen Leber und Magen zugeordnet. Sie nährt das Leber-Yin und die Säfte und kühlt das Blut. Zudem besänftigt die Tomate das Leber-Yang. Die Tomate kann bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Durst oder Unruhe und Nervosität eingesetzt werden. Hier empfiehlt es sich, zweimal täglich ein bis zwei rohe Tomaten zu essen. Hier kann das Gemüse roh oder als Saft eingenommen werden. Zudem tonisiert die Tomate das Magen- und Leber-Yin. Deshalb kann sie bei Durst oder Magenschwäche eingesetzt werden.

## Bilder

[www.pixabay.com](http://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.

A close-up photograph of a tomato plant with several bright yellow flowers and green leaves. The background is a soft, out-of-focus green.

# ZCMN

Ärztliches Zentrum  
Chinesische Medizin | Naturheilverfahren

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

Tomatenblüten

**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)