08 I 2020

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

Praxishandbuch 'Chinesische Arzneimitteltherapie'
Das Praxishandbuch 'Chinesische Arzneimitteltherapie' von Dr. Hecker ist im Verlag Siedentopp & Hecker / Kassel erschienen und im Buchhandel erhältlich.

Praxishandbuch 'Chinesische Diätetik'
Das Praxishandbuch 'Chinesische Diätetik' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist erscheint im Verlag Siedentopp & Hecker in der 4. Auflage.

Für Sie gelesen

Akupunktur bei Fibromyalgie
Fibromyalgie ist ein Schmerzsyndrom mit tiefen Muskelschmerzen in verschiedenen Körperregionen. Dazu kommen Begleitsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme. Die Ursachen der Erkrankung sind noch nicht bekannt, Experten vermuten jedoch, dass bei diesen Patienten eine Störung der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung vorliegt. Eine medikamentöse Behandlung funktioniert hier leider nicht, da gängige Schmerzmittel keine Wirkung zeigen. Daher stehen Sport- und Bewegungsangebote im Zetrum der Therapie.

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 Verbesse-

rungen, die auch drei Monate nach Behandlungsende noch anhielten.

Bei einer Studie teilten Wissenschaftler 164 Fibromyalgie-Patienten in zwei Gruppen ein. Eine Gruppe erhielt zusätzlich zu ihren Medikamenten eine individuell abgestimmte Akupunktur [IA], die andere Gruppe Medikamente und Sham-Akupunktur [SA]. Am Ende der Behandlung hatte die Schmerzintensität bei der IA-Gruppe erheblich stärker [41,2 %] nachgelassen als in der SA-Gruppe [27,1 %]. Auch die anderen Fibromyalgiewerte besserten sich in dieser Gruppe im Laufe eines Jahres weitaus stärker.

Koreanische Wissenschaftler führten eine Metaanalyse durch, in der sie verschiedene Studien zu Akupunktur bei Fibromyalgie verglichen und auswerteten. Alle diese Studien verwendeten eine Sham-Akupunktur als Kontrollbehandlung. Insgesamt bezogen die Forscher zehn Studien, vor allem aus den USA und Europa, mit 690 Patienten in ihre Analyse ein. Die Behandlungsfrequenz in den einzelnen Studien war sehr unterschiedlich: Die Patienten wurden teils einmalig behandelt, teils auch ein- bis dreimal pro Woche, über 12 Wochen. Die Patienten, die keine Sham-Akupunktur erhielten, bekamen als Kontrolle eine simulierte Akupunktur an Akupunkturpunkten oder eine Punktion an Nichtakupunkturpunkten.

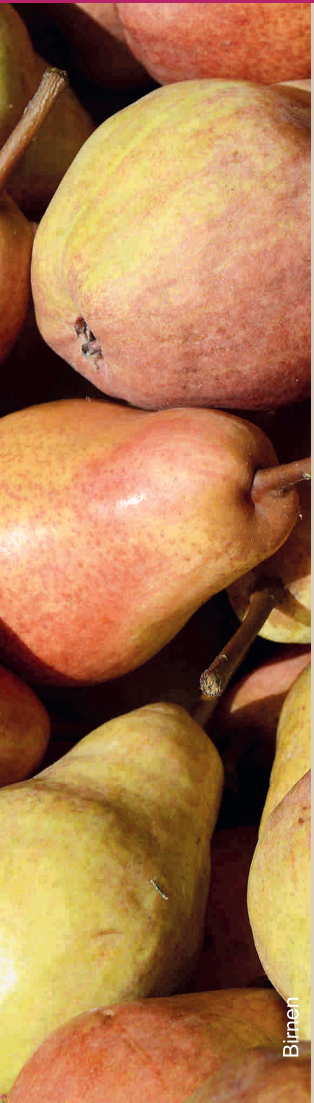
Das Ergebnis: In Bezug auf den Schmerz, die Schlafqualität und die Wiederherstellung des allgemeinen Gesundheitszustands erwies sich die Verum-Akupunktur als überlegen. Bei der Erschöpfung zeigte sich keine erkennbare Verbesserung. Eine starke Evidenz gab es jedoch für den allgemeinen Gesundheitszustand und die Verbesserung der Schlafqualität.

Birne: eine süße und gesunde Frucht

Die Birne [Pyrus communis] zählt zu den beliebtesten Obstsorten und wird seit vielen Jahrhunderten in Küche und Heilkunde verwendet.
Sie ist ein Kernobstgewächs aus der Familie der Rosengewächse [Rosaceae] und wächst an einem sommergrünen Baum, der eine Höhe von drei bis 20 Metern erreichen kann. Seine festen, ledrigen, eiförmigen bis elliptischen Blätter verfärben sich im Herbst rot bis scharlachrot. Die Blüten des Birnbaums zeigen sich zwischen April und Mai. Sie haben fünf weiße Kronblätter und dunkelrote bis purpurfarbene Staubbeutel. Bestäubt werden diese Blüten durch Insekten. Die Früchte können bei Kulturformen wie der Pyrus communis bis zu 16 cm lang und bis zu 12 cm breit werden, bei asiatischen Formen sind sie in der Regel kleiner. Birnen werden zwischen Juli und Oktober geerntet, zudem gibt es Winterbirnen, die im Dezember reif sind. In der Regel werden die Früchte kurz vor der Vollreife gepflückt und reifen dann bei Zimmertemperatur nach. Birnen sind saftig und schmecken süß.
Die Kulturbirne Pyrus communis ist eine Kulturpflanze, die aus verschiedenen in Europa und Westasien verbreiteten Wildarten hervorging. Sie wurde erstmals in Vorderasien kultiviert, gelangte jedoch schon früh nach Europa. Schon um das Jahr 1000 v. Chr. war sie in Griechenland bekannt, der römische Gelehrte Plinius der Ältere [23/24 bis 79 n. Chr.] kannte bereits 38 Sorten der beliebten Frucht. Ab 1750 erlebte die Birne dann einen wahren Boom: Zahlreiche neue Sorten wurden kultiviert, sodass es heute weltweit rund 5000 Birnensorten gibt. Hauptanbaugebiet der Früchte ist China, in Europa ist Italien der größte Birnenproduzent.
Birnen schmecken nicht nur lecker, sie sind auch sehr gesund. Sie sind ausgezeichnete Ballaststofflieferanten und enthalten neben Fruchtsäuren auch die

Vitamine A und C sowie verschiedene Vitamine der B-Gruppe. Zudem stecken Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Zink in den süßen Früchten. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wirken Birnen gegen Durchfall, außerdem antiseptisch, harntreibend und wundheilend.
Wegen ihres Geschmacks wurden und werden Birnen hauptsächlich in der Küche verwendet: als Frischobst, getrocknet oder auch in Form von Birnensaft. Sie eignen sich als Belag oder Zutat für Kuchen und Torten, werden zu Marmelade, Sirup oder Obstbränden verarbeitet oder in Konserven eingelegt. Die Früchte passen hervorragend zu Pikantem, zum Beispiel zu Käse, Geflügel- oder Wildgerichten. Zusammen mit Gorgonzola und Walnüssen kommen sie auch als Pizzabelag wunderbar zur Geltung. Eine beliebte norddeutsche Spezialität sind Birnen, Bohnen und Speck.

Birnenfrucht am Baum



Rezeptidee

Salat mit Kürbis, Käse, Walnüssen und karamellisierter Birne [für 4 Personen]

Zutaten

Salat [z.B. Feldsalat]
1 Birne
1 TL Zucker
150 g Hokkaidokürbis
1 EL Butter
12 Walnüsse
250 g Gorgonzola
3 EL Weißweinessig
1 EL Kürbiskernöl
7 EL Traubenkernöl
Muskat
Salz und Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Den Salat waschen und putzen. Die Birne schälen, vierteln und in Rauten schneiden. Den Zucker in der Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken. Den Kürbis in Stücke schneiden, in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Den Käse zerkleinern.
Für das Dressing den Weißweinessig mit den Gewürzen verquirlen und die beiden Ölsorten langsam unterschlagen. Den Salat auf einem Teller anrichten und das Dressing darübergeben. Käse, Birne, Kürbis und Nüsse auf dem Salat verteilen.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin
In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Birne als kühles Lebensmittel mit süßem und saurem Geschmack. Sie ist den Funktionskreisen Lunge, Gallenblase und Milz und den Elementen Erde und Metall zugeordnet. Die Birne tonisiert das Yin und das Blut und eliminiert Hitze, die durch Yin-Mangel verursacht wird. Aufgrund dieser Wirkungen setzt die traditionelle chinesische Medizin die Birne u. a. bei Trockenheit, trockenem Husten, Unruhe, Fieber, Anämie / Blutmangel, und trockener Verstopfung oder hartem Stuhl ein. Weitere Anwendungsgebiete sind Bronchitis und Sinusitis, Bluthochdruck, Ödeme oder erhöhte Harnsäurewerte.

Bilder
www.pixabay.com

Wir freuen uns, wenn Ihnen das Lesen unseres Newsletters Freude gemacht hat.

ZCM|N Ärztliches Zentrum

Chinesische Medizin I Naturheilverfahren

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

Birnenblüte

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