



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

Aku-Taping für Frauen

Im April 2016 erscheint im Trias Verlag das Buch 'Aku-Taping für Frauen' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist. Es ist das erste Taping Buch, welches sich speziell auf 'Frauenbeschwerden' fokussiert. Als weitere Autorin bereichert die Hebamme Janna Hecker mit ihrem Spezialwissen die inhaltlichen Darstellungen.

Workshop zum Thema Aku-Taping

Auf Einladung der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur wird Dr. Hecker auf deren 30. Jahreskongress in Bad Nauheim im Mai 2016 einen ganztägigen Workshop zum Thema Aku-Taping leiten.

Workshop zum Thema 'Die Klaviatur des Heilens'

Dr. Hecker wird im August auf einer Fortbildungsveranstaltung in Aarau in der Schweiz einen zweitägigen Workshop zum Thema 'Die Klaviatur des Heilens' leiten.

Hierbei geht es um Behandlungsmethoden die sowohl Aspekte der chinesischen Medizin als auch westliche, moderne Naturheilverfahren berücksichtigt.

Neuaufgabe 'Praxislehrbuch Akupunktur'

Das 'Praxislehrbuch Akupunktur' an dem Dr. Hecker als Herausgeber und Autor beteiligt ist, erscheint im Sommer 2016 in der 2. Auflage im Haug Verlag.

Für Sie gelesen

Mit Akupunktur gegen Blasenschwäche

Eine Blasenschwäche – medizinisch auch hyperaktive Blase genannt – kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Um das zu verbessern, wurde im chinesischen Chongqing eine Studie an 240 Patientinnen mit Blasenschwäche durchgeführt. Eine Gruppe erhielt vier Wochen lang einmal pro Woche Akupunktur, die andere Gruppe zweimal täglich das Medikament Tolterodin. In beiden Gruppen nahmen die Beschwerden gleich stark ab, und zwar deutlich.

Mit Akupunktur gegen COPD

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung [COPD] ist ein Sammelbegriff für Lungenerkrankungen, die mit Husten, vermehrtem Auswurf und Atemnot einhergehen. Dazu gehören unter anderem die chronisch-obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem. Die Beschwerden können mit Akupunktur gelindert werden, wie australische Forscher herausfanden. Sie werteten 16 Studien aus und stellten dabei fest, dass sich Akupunktur positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität auswirkt. Nicht nur die Atemnot verbesserte sich deutlich, auch konnten die Patienten nun in einem Gehtest eine längere Strecke zurücklegen.

Die Akupunktur-Kombination 'Vier Tore' und das Gehirn

Forscher im chinesischen Beijing untersuchten, wie Akupunkturpunkt-Kombinationen auf das Gehirn wirken. Dazu teilten sie 31 gesunde Menschen in zwei Gruppen ein: Eine Gruppe erhielt die Punktkombination 'Vier Tore' [Siguan] als Verum-Akupunktur, die andere als Sham-Behandlung. Das Ergebnis: Unter Verum stiegen die neuronalen Aktivitäten im Gehirn stark an. Die Akupunkturpunkt-Kombination 'Vier Tore' kann also spezifische Aktivitäten in unserem Gehirn auslösen.

Lebensmittelkunde

Süßholzwurzel: gesunde Süßigkeit

Wer Süßholz raspelt, schmeichelt jemandem, ohne dabei etwas auszusagen. Die bekannte Redewendung bezieht sich auf die frühere Methode, um Süßstoffe zu gewinnen, denn die Süßholzwurzel wurde geraspelt und dann als Gewürz dem Essen beigemischt. Und sie zeigt, dass sich Menschen schon immer gerne mit Süßigkeiten verführen ließen – vor allem zu Zeiten, als Lakritze, Bonbons & Co. noch nicht einfach im Supermarkt erhältlich waren.

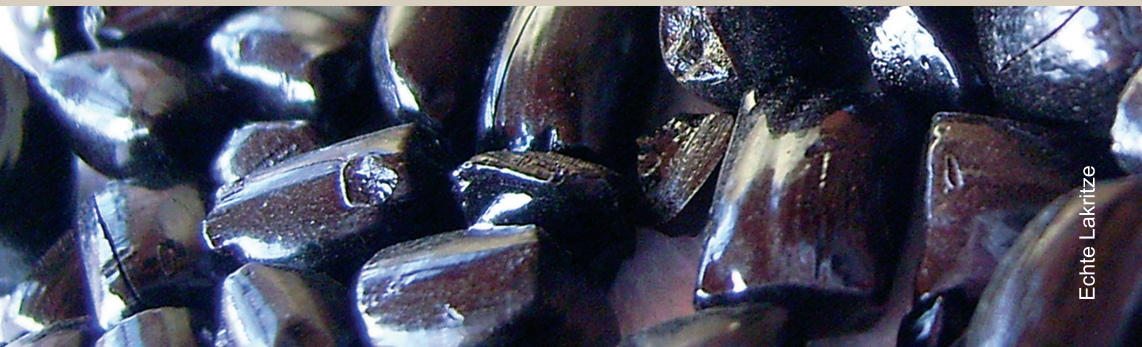
Die Süßholzwurzel kann allerdings noch viel mehr als nur gut schmecken. Das Süßholz [*Glycyrrhiza glabra* L., chinesisch gan cao] gedeiht vom Mittelmeerraum bis China, wird heute jedoch vor allem in Spanien, Italien in der Türkei, in Indien und China angebaut. Die mehrjährige, krautige Pflanze wird etwa einen Meter hoch und hat weitverzweigte holzige Wurzeln. Sie vermehrt sich durch Samen oder Wurzelausläufer, die nach der Ernte zurückbehalten und neuangepflanzt werden. Nach etwa drei bis fünf Jahren sind die Wurzeln der neuen Pflanzen dann zur Ernte bereit. In der Heilkunde wie auch in der Küche wird der Wurzelstock verwendet, der getrocknet und in Stücke geschnitten wird. Auch der durch Kochen eingedickte schwarze Sirup kommt gerne zum Einsatz. Süßholz schmeckt süß und aromatisch und erinnert an Anis oder Fenchel.

In Europa ist Süßholz seit der Antike, wo es unter anderem bei Plinius dem Älteren und Dioskurides Erwähnung findet, als Heilmittel bekannt. In Deutschland beschrieb Hildegard von Bingen [1098–1179] das Süßholz in ihrem Kräuterbuch 'Physica' und empfahl es unter anderem für eine klare Stimme, einen milden Sinn und zur Förderung der Verdauung. Auch Geisteskranke könnten davon profitieren, so die heilkundige Äbtissin.

In China ist Süßholz ebenfalls schon sehr lange als Heilpflanze bekannt. Um 200 v. Chr. wurde es im Shennong Bencao Jing ['Klassiker des Shennong zur traditionellen chinesischen Arzneimittellehre'] erwähnt und galt als Stärkungsmittel für Muskeln und Knochen und Mittel zur Glättung der Haut.

Die gesunde Wirkung der Süßholzwurzel beruht vor allem auf ihrem hohen Anteil an Saponinen und Flavonoiden. Vor allem Letzteren ist ihre krampflösende Wirkung zuzuschreiben. Die Saponine wiederum machen Süßholz zu einem guten Hustenlöser bei Husten und Entzündungen der Atemwege. Zudem wirkt die Wurzel antibakteriell und erhöht die Schleimhautproduktion der Magenschleimhaut – daher der heilende Effekt der Süßholzwurzel bei Magengeschwüren. Nebenwirkungen können unter anderem das Zurückbehalten von Natrium und Wasser oder Ödeme sein.

In der Küche setzt man vor allem auf die süße Komponente der Süßholzwurzel. Schon im Mittelalter genossen Kinder gerne den süßen Saft der Wurzel, der heute als Lakritze sprichwörtlich in aller Munde ist. Bevor das Zuckerrohr nach Europa gelangte, war Süßholz das beliebteste Süßungsmittel in der europäischen Küche. Noch heute passt es als Bestandteil des chinesischen Fünf-Gewürze-Pulvers hervorragend zu Fleisch- und Geflügelgerichten. Mit Lakritzpulver lassen sich unter anderem Eiscremes oder Sorbets verfeinern.





Süßholzwurzelstücke

Rezeptidee

Ingwer-Minz-Tee mit Süßholz [für vier Personen]

Zutaten

- 8 Scheiben Ingwer
- 4 Stängel Minze
- 4 Stücke Süßholz
- Honig nach Geschmack

Zubereitung

Einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Ingwer mit der Minze und dem Süßholz auf vier Teegläser verteilen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach Belieben mit Honig süßen und servieren.

Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

In der chinesischen Medizin gilt das Temperaturverhalten der Süßholzwurzel als neutral. Sie schmeckt süß und bezieht sich auf die Funktionskreise Magen/Milz, Lunge, Herz und Leber. Die Süßholzwurzel harmonisiert die 'Mitte' und stärkt Magen und Milz. Darüber hinaus stützt und ergänzt sie das Qi. Sie entgiftet und desinfiziert und lindert Schmerzen und Spasmen. Auf die Lunge wirkt die Süßholzwurzel befeuchtend und schleimlösend, zudem beseitigt sie den Husten.

Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Wesentliche Indikationen für die Süßholzwurzel sind Halsentzündungen, Husten, Kurzatmigkeit, Appetitmangel und Furunkel. Aber auch bei Nervosität und Unruhe sowie bei Qi- und Milzmangelsyndromen kommt die süße Wurzel zum Einsatz.

Bilder

Uwe Siedentopp | Kassel | 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

Lakritze mit Salmiakzusatz

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