

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

diese Seite entsteht unter Mitwirkung eines medizinischen Beirats. Ihm gehören an: **Dr. Gerd Pommer** (Oldenburg), **Jens Wagenknecht** (Varel) und **Prof. Dr. Andreas Weyland** (Oldenburg).

ALLES GUTE

DIE BROSCHÜRE „Patienten im Mittelpunkt“ fasst das zahnärztliche Beratungsspektrum zusammen, das Einrichtungen der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung und der Bundeszahnärztekammer bieten. Im Internet kann man sich zudem eine interaktive Musterrechnung für Zuzahlungen erstellen lassen.

→ www.bzaek.de

JUNIOR-ABC

Fachleute erklären in dem kleinen Junior-ABC kurz und auch für Kinder verständlich Fachbegriffe aus dem Gesundheitsbereich. Heute geht der Zahnarzt Günter Eggers auf den Begriff (Z)ahnseide ein.

Zahnseide sollte möglichst ein Bestandteil der täglichen Mundhygiene sein. Sie eignet sich sehr gut, um die mit einer Bürste schwer oder gar nicht erreichbaren Zahnzwischenräumen von Essensresten, Plaque und schädlichen Bakterien zu säubern. Der Einsatz von Zahnseide trägt dazu bei, die Zähne vor Karies und Parodontose zu schützen. An ihren Gebrauch sollten schon Kinder gewöhnt werden.

SERVICE

WISSENSCHAFTLER des Deutschen Krebsforschungszentrums haben in Versuchen mit Mäusen festgestellt, dass Lauftraining einen Stammzelldefekt kompensieren kann, der Ursache des CHARGE-Syndroms ist. Diese Entwicklungsstörung – betroffen ist eines von 8500 Neugeborenen – führt vor allem zu Missbildungen in Organen. Der Versuch zeigte, dass sich unausgereifte Nervenzellen durch das Training normalisierten.

TERMINE

WEGE AUS DER ANGST ist der Name einer neuen Selbsthilfegruppe, die sich künftig in der Oldenburger BeKoS, Lindenstraße 12 a, treffen möchte. Zum Aufbau der Selbsthilfegruppe werden noch weitere Betroffene gesucht. Mehr können Interessenten unter Telefon 0 441/884 848 erfahren.

DAS NÄCHSTE TREFFEN der Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe Oldenburg und Umland findet am 18. Juli statt. Thema ist, was ein Apnoiker im Urlaub beachten sollte. Beginn ist um 19.30 Uhr im Gemeindehaus St. Johannes, Pasteurstraße 5, in Oldenburg. Eingeladen sind Betroffene mit schlafbezogenen Atmungsstörungen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Verantwortlich:
Lore Timme-Hänssel
☎ 0441/9988-2065

Energiefluss für die Gesundheit

AKUPUNKTUR Behandlung hat sich insbesondere in der Schmerztherapie bewährt

Die Akupunktur ist seit mehr als 2000 Jahren ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie hat sich in vielen Einsatzgebieten bewährt.

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Gute Erfolge sind nach aktuellen wissenschaftlichen Studien in der Schmerztherapie nachgewiesen. „Doch auch in vielen anderen Bereichen wie etwa bei Magen-/Darmproblemen, Schlafstörungen oder in der Suchttherapie wird die Akupunktur mit großem Erfolg als begleitende Behandlung eingesetzt“, betont Ralph Reck, Arzt für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin mit Praxis in Oldenburg.

Das Prinzip beruht darauf, dass der Körper seine Informationen über Nervenbahnen bezieht und in die Muskeln sowie die verschiedenen Regionen verteilt. Dieser Energiefluss erfolgt auf genau festgelegten Längsbahnen – den sogenannten Meridianen –, die miteinander verbunden sind. Wenn der Energiefluss gestört oder unterbrochen ist, kommt es zu Beschwerden oder Erkrankungen.

Energiefluss anregen

Die für die Energieversorgung zuständigen Meridiane verlaufen auf unterschiedlich langen Bahnen. Zum Beispiel können akute Schmerzzustände bei einer Akupunktur-Behandlung oft über deutlich kürzere Bahnen angesteuert werden als tiefsitzende Muskelverspannungen oder Beschwerden, die ihren Ursprung im Stammhirn haben. Von dort werden vom Appetit bis zum Herzschlagrhythmus und der Schlafqualität eine Vielzahl von Körperfunktionen gesteuert, auf die der Verstand keinen Einfluss hat – die dafür aber über die Meridiane erreicht werden können.

Mit dem Ansetzen einer Akupunktur-Nadel auf einen bestimmten, mit dem jeweiligen Problembereich korrespondierenden Punkt kann der stockende Energiefluss auf dem passenden Meridian angeregt und verbessert werden. Konkret werden dafür die wie ein elektrisches Leitungssystem funktionierenden Nervenbahnen genutzt, mit denen vom Gehirn bis in die Finger- und Zehenspitzen der gesamte Körper durchzogen

WIRKUNG SETZT OFT UNMITTELBAR NACH DER BEHANDLUNG EIN

Der Arzt für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin, Ralph Reck, kann vor allem vielen Schmerz-Patienten mit Akupunktur-Behandlungen helfen. BILDER: HILKMANN

Viele Patienten können mittels Akupunktur dauerhaft von oft langjährigen Beschwerden befreit werden, berichtet Ralph Reck: „Häufig stellt sich die Wirkung schon unmittelbar nach der Behandlung ein.“ Eine Akupunktur dauert in der Regel zwischen 15 und 30 Minuten. In dieser Zeit sollte der Patient in einem möglichst angenehmen Umfeld entspannt und ru-

hig gelagert sein. Damit die Nadel möglichst schmerzfrei in die Haut eindringen und eine optimale Wirkung erzielen kann, wird sie synchron zur Atmung des Patienten appliziert. Zudem kann die Einstichstelle und ihre Umgebung vor der Behandlung leicht massiert werden. Pro Akupunktur-Behandlung können bis zu ein Dutzend Nadeln eingesetzt werden.

Am Handgelenk befindet sich der so genannte Glückspunkt, der in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Shen Men beschrieben wird, was ins Deutsche übersetzt Tor des Geistes bedeutet. Eine auf diese Stelle gesetzte Akupunktur-Nadel erzeugt beim Patienten eine positive Stimmung, die ihn über den gesamten Tag begleiten kann.

ist. Das Ansetzen einer Nadel auf einem der insgesamt 365 bekannten Akupunkturpunkte löst eine Stimulation der über das Rückenmark bis ins Gehirn geleiteten Nerven aus. Der so ausgelöste Reflexreiz reicht bis zu der angesteuerten Zone und signalisiert dem Organismus, dass es genau in diesem Bereich ein Problem gibt. Das körpereigene Abwehrsystem regelt dann das Nötige, erklärt Ralph Reck: „Die Akupunktur unterstützt damit die Selbstheilungskräfte des Körpers.“ Die Behandlung könne nicht nur bei akuten Beschwerden helfen.

Die für die Akupunktur verwendeten Nadeln bestehen meistens aus rostfreiem Edelstahl und sind je nach Art der Beschwerden unterschiedlich dick und lang. Zum Teil reicht schon der Einsatz sehr feiner, knapp fünf Zentimeter kurzer Nadeln für eine deutliche Beschwerdelinderung aus. Bei hartnäckigen, tief sitzenden

muskulären Verspannungen kann mitunter die Behandlung mit größeren Kalibern erforderlich sein, um den Problembereich zu erreichen.

Intensive Schulung nötig

Wo die einzelnen Akupunkturpunkte entlang des Körpers zu finden sind, ist in Schaubildern aus der Traditionellen Chinesischen Medizin genau aufgezeichnet. Zum Beispiel verläuft der für den Magen verantwortliche Meridian mit seinen wichtigsten Punkten direkt unterhalb des Knies an der Außenseite des linken Unterschenkels. „Mit etwas Übung kann man oft schon mit einer Ansteuerung der Punkte per Fingerdruck eine Linderung akuter Magenprobleme erreichen“, berichtet Ralph Reck. In seiner TCM-Praxis reichen bei rund 80 Prozent der Behandlungen die 125 wichtigsten Akupunkturpunkte aus. Um die Nadeln

exakt setzen zu können, ist allerdings eine intensive Schulung erforderlich. Die Akupunktur-Fortbildung umfasst mindestens 150 Fortbildungsstunden sowie eine anschließende Prüfung vor der Ärztekammer.

Bevor Ralph Reck eine Akupunktur-Nadel setzt, klärt er in einem intensiven Patientengespräch ab, ob diese Therapie geeignet und erfolgversprechend ist. Wenn keine Ausschlusskriterien vorliegen, wird im Rahmen einer körperlichen Untersuchung als Nächstes der Problembereich genau eingegrenzt. Bei Schmerzpatienten kann der Arzt zum Beispiel durch leichtes Streichen über die Haut und wenn nötig auch mit sanftem Druck feststellen, wo die Schmerzquelle sitzt. Anhand dieser Voruntersuchung kann der Akupunkteur dann entscheiden, wohin, wie tief und wie lange die Nadeln gesetzt werden müssen.

Genauere Voruntersuchungen erforderlich

ANAMNESE Entscheidung über Behandlung erfolgt auf Grundlage der Schulmedizin

OLDENBURG/HIL – Die Akupunktur kann vielen Patienten helfen, ist aber kein Allheilmittel. Wenn sich bei der Anamnese und anschließenden Untersuchungen zum Beispiel herausstellt, dass der Patient eine Entzündung in seinem Körper trägt, benötigt er anstelle einer Akupunktur umgehend eine ursächliche Behandlung des Entzündungsherds. „Eine qualifizierte Behandlung basiert immer auf den Grundlagen der Schulmedizin“, betont Ralph Reck.

Der in mehreren medizinischen Fachgebieten ausgebildete ehemalige Arzt des Bundeswehrkrankenhauses in Ulm schließt die Akupunktur



In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt auch die Auswahl der Lebensmittel eine große Rolle.

bei bestimmten Grunderkrankungen als ungeeignet aus. So sei die Akupunktur bei Er-

krankungen des Nervensystems wie etwa einer Polyneuropathie oder bei einer

INTERVIEW

Übungen gegen den Schmerz



BILD: HILKMANN

Der Schmerztherapeut und Heilpraktiker Marco Rösler (Bild) ist Leiter des Zentrums für alternative Schmerztherapie in Oldenburg.

VON KLAUS HILKMANN

FRAGE: Was ist das Besondere der Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht?

RÖSLER: Bei der Behandlung von Schmerzpatienten nach diesem Konzept konzentrieren wir uns vor allem auf ursächliche Muskelentspannungen. In den vergangenen zwei Jahren konnten wir damit 70 bis 80 Prozent unserer Patienten zu einer deutlichen Beschwerdelinderung verhelfen. Die Palette reicht hier von klassischen Rückenschmerzen über Bandscheibenvorfälle bis hin zur Arthrose. Viele dieser Patienten sind heute schmerzfrei.

FRAGE: Wie gehen Sie bei der Behandlung vor?

RÖSLER: Ich schaue mir zunächst die Körperhaltung des Patienten und die dafür verantwortliche Muskulatur an. Hier lasse ich meine Erfahrungen aus langjähriger chiropraktischer und osteopathischer Arbeit einfließen. Auf dieser Grundlage können dann auffällige Muskelverkürzungen, die für die Schmerzen verantwortlich sind, in der Behandlung beseitigt werden.

FRAGE: Wie werden die Erfolge erzielt?

RÖSLER: Wir gehen bei der Behandlung davon aus, dass der Muskel nicht zu schwach sondern verkürzt ist. Bei Rückenschmerzpatienten zeigt sich das zum Beispiel immer wieder an zum Teil extremen Verspannungen. Ein Rückentraining an Geräten würde diesen Patienten zunächst einmal nichts bringen. Vielmehr müssen die Verspannungen zunächst therapeutisch gelöst werden. Anschließend sollte der Patient gemäß eines zuvor erstellten Übungsplans selbst etwas gegen Fehlhaltungen und Verkürzungen seiner Muskulatur tun.

Trockene Augen machen müde

DÜSSELDORF/HIL – Bundesweit leiden rund 15 Millionen Menschen unter trockenen Augen. Dieser Mangel an Tränenflüssigkeit führt unter anderem dazu, dass die Augen brennen, besonders lichtempfindlich sind und schneller müde werden. Oft treten die Beschwerden nach längerer Arbeit am Computer auf. Als Basisbehandlung eigne sich der Einsatz von Tränenersatzmitteln, empfiehlt der Bundesverband der Augenärzte Deutschlands.

Anzeige
evers
Schuh & Fußgesundheits
Schuhänderungen
Tel. 0441-87251 • www.gesunde-schuhe.org
Alexanderstraße 53 • Oldenburg