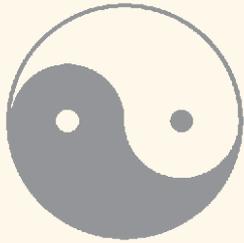


Akupunktur magazin

Hier informiert Sie Ihre Praxis



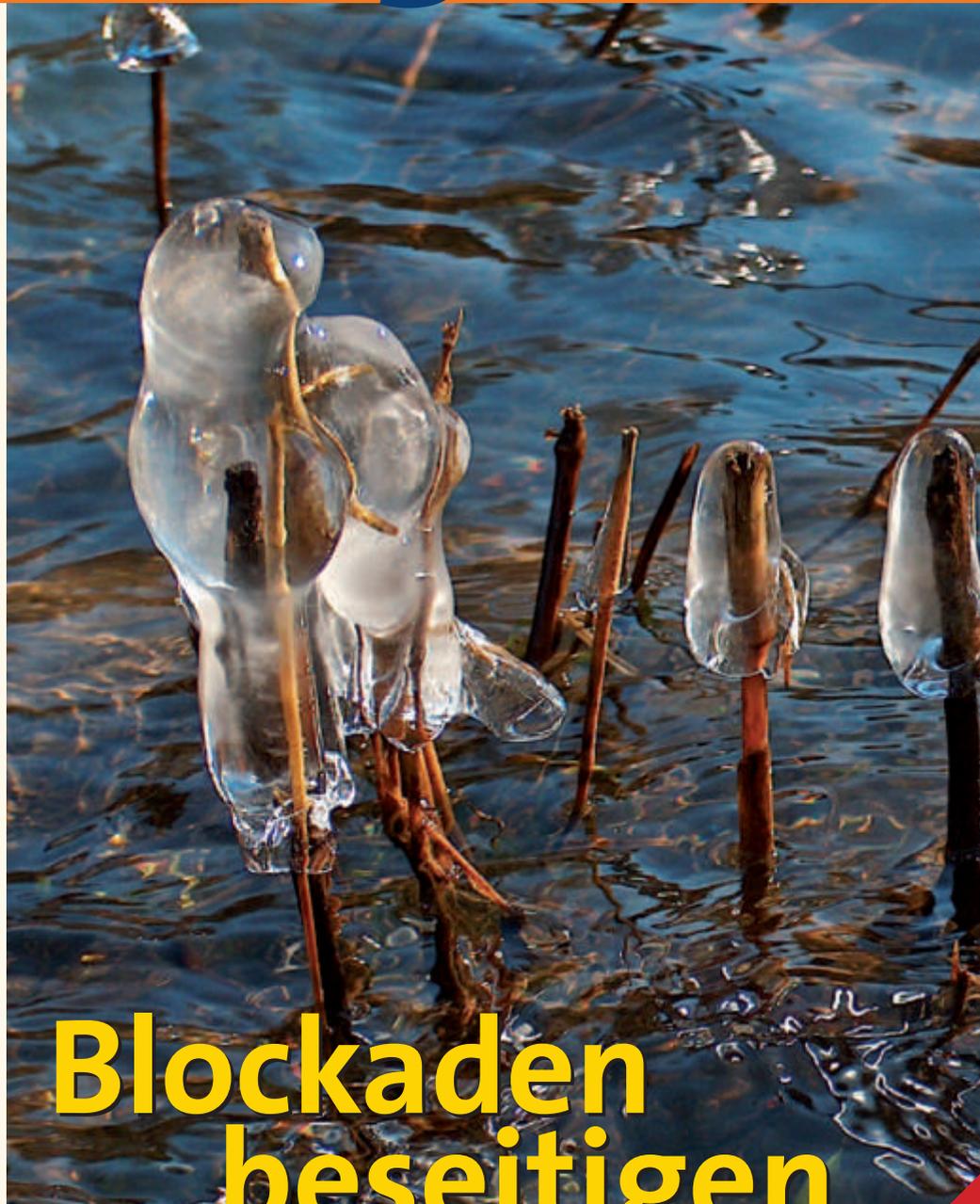
*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*

die Chinesische Medizin ist rund 3.000 Jahre alt und zugleich aktuell. Denn sie sieht den Menschen als Ganzes – ein Konzept, das sich auch in der westlichen Medizin immer mehr durchsetzt.

Die Akupunktur ist eine der vielen Therapieformen der Chinesischen Medizin. Ob bei Verspannungen im Rücken, Kopfschmerzen, zur Erleichterung der Geburt oder um sich das Rauchen abzugewöhnen – auch in der Schulmedizin weiß man zunehmend mehr um die positiven Einflüsse dieser Therapie.

Wir Ärzte, die Akupunktur praktizieren, wissen genau, bei welchen Beschwerden wir sie erfolgreich einsetzen können. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen dazu oder zu einem der hier behandelten Themen haben. Wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!



Blockaden beseitigen

- **Makula-Degeneration**
Schatten über dem Augenlicht
- **Triggerpunkt-Akupunktur**
Punkt für Punkt gegen den Schmerz
- **Herzrhythmusstörungen**
Herz auf Stolperkurs

Ihr Exemplar kostenlos
zum Mitnehmen

Makula-Degeneration Schatten über dem Augenlicht

Ohne sie wäre die Welt für uns nur ein schwarzer, leerer Raum – die Netzhaut und ihr Zentrum, die Makula. Wie auf der lichtempfindlichen Schicht eines Films entstehen auf der gesunden Netzhaut Bilder. Erkrankt das Netzhautgewebe jedoch, leidet das Sehvermögen beträchtlich. Die chinesische Akupunktur stärkt sanft die Funktion der Netzhaut und beugt Schäden vor.

Werde ich blind? Die Frage quält Armin F. seit seinem letzten Besuch beim Augenarzt. In der Hoffnung, dass eine neue Brille seine Sehprobleme lösen könnte, hatte der 68-jährige Rentner aus Celle den Arzt aufgesucht. Doch was der ihm mitteilte, war für ihn ein Schock: „Altersabhängige Makula-Degeneration“ hatte er festgestellt, eine Erkrankung der Netzhaut, die zu einer schweren Sehbehinderung führen kann.

„Es fing irgendwie ganz schleichend an!“, erzählt Armin F. „Zuerst habe ich alles ein bisschen weniger scharf gesehen. Ich hab gedacht, das ist eben so in meinem Alter! Aber dann war auf einmal die Tischkante schief, der Bilderrahmen sah krumm aus, die Spalten in der Zeitung waren wellig. Meine Frau meinte, da stimmt was nicht. Sie hat mich dann zum Augenarzt geschickt.“ Der checkte Armin F.s Augen gründlich durch, besonders deren hinteren Bereich, die Netzhaut. Diese lichtempfindliche Membran kleidet das Auge innen aus und ist jener Teil, in dem die Bilder entstehen, die wir sehen.

Zunächst wurde Armin F.s Sehvermögen mit Hilfe eines einfachen Tests geprüft, dem so ge-

nannten Amsler-Test. Er musste dafür jeweils ein Auge zuhalten und mit dem anderen einen Punkt fixieren, der sich in der Mitte eines auf Papier gezeichneten Gitterfelds befindet.

Wie nahm er die Linien in der Umgebung des Punktes wahr? Verliefen sie gerade? Waren sie gekrümmt oder verschattet? „Als ich sagte, dass ich die Linien zum Teil unterbrochen und wellenförmig sehe, hat der Doktor gleich nachgefragt!“ Die Untersuchung der Netzhaut mit dem Ophthalmoskop, einem Instrument zur Be-

trachtung des Augenhintergrunds, bestätigte den Verdacht des Arztes: Armin F. litt an einer krankhaften Veränderung der Makula, des inneren Bereichs der Netzhaut, der für das Scharfsehen unverzichtbar ist – etwa für das Lesen oder das Erkennen von Gesichtern. Ungefähr ein Fünftel aller Menschen über 65 leiden an einer Makula-Degeneration. Doch nicht nur mit dem Älterwerden steigt das Risiko, auch eine erbliche Vorbelastung, Kurzsichtigkeit, Entzündungen der Netzhaut, Rauchen sowie eine vitaminarme Ernährung gehören zu den Risikofaktoren. Zudem sind Frauen häufiger als Männer und hellhäutige Menschen öfter als dunkelhäutige betroffen.

Früherkennung ist wichtig

Das Auge ist wie ein Fotoapparat aufgebaut: Hornhaut und Linse entsprechen dem Objektiv, die Netzhaut ist mit dem Film vergleichbar, auf den durch die Linse Bilder projiziert werden. Ist der mittlere Netzhautbereich, die Makula, und insbesondere deren Zentrum, die so genannte Fovea erkrankt, kann es je nach Schweregrad zu einer starken Ein-

Vor allem ältere Menschen sollten ihre Augen regelmäßig untersuchen lassen. Wird eine Erkrankung festgestellt, kann oft der Verlauf verlangsamt oder gar aufgehalten werden.



schränkung des Sehvermögens und somit der Selbständigkeit im Alltag kommen. Betroffene können dann nicht mehr Zeitung lesen, die Tastatur eines Telefons oder Computers bedienen oder die Gesichtszüge einer Person erkennen.

„Anstelle von scharfen Details erscheint in der Mitte des Sehfelds schlimmstenfalls ein dunkler Fleck!“, erklärt der Augenarzt. Dennoch führt eine Makula-Degeneration nicht zur totalen Erblindung. Erstens verläuft die Erkrankung nicht immer dramatisch, oft stagniert sie plötzlich und ein akzeptables Sehvermögen bleibt erhalten. Zweitens geht selbst bei ausgeprägten Formen das Sehvermögen nicht völlig verloren, da die außerhalb der Makula liegenden Randbereiche

Wie sich die Netzhaut verändert

Am häufigsten tritt die Makula-Degeneration bei älteren Menschen (altersabhängige Makula-Degeneration) auf, außerdem als Folge von starker Kurzsichtigkeit oder Entzündungen der Netzhaut. Bei der Erkrankung verändert sich das unter der Netzhaut liegende Gewebe im Laufe der Jahre, was schließlich zu einer Schädigung der Netzhaut führt.

Man unterscheidet dabei zwei Formen:

■ **Die feuchte Makula-Degeneration:** Neue, kranke Gefäße wachsen unter der Netzhaut. Diese Gefäße sind nicht stabil und undicht, so dass Flüssigkeit und Blut aus ihnen austreten, unter die Netzhaut fließen und diese schädigen.

■ **Die trockene Makula-Degeneration:** Hier ist das unter der Netzhaut liegende Gewebe nicht mehr voll funktionstüchtig und Abbauprodukte der Netzhaut werden nur unvollständig abtransportiert. Die Funktion der Netzhautzellen wird dadurch stark beeinträchtigt, das Sehvermögen lässt nach.

der Netzhaut gesund bleiben – die Betroffenen können sich so zumindest räumlich immer noch orientieren.

Wie es überhaupt zu einer Makula-Degeneration kommt, ist nicht restlos geklärt. Fest steht, dass etwa Kurzsichtigkeit deren Ent-



Ich kann jetzt viel besser lesen und schreiben

Interview

Frau Selma Ots aus Hannover, 88 Jahre, konnte mit Akupunktur ihre Sehkraft wieder stärken.

? Wie haben Sie bemerkt, dass mit Ihrer Netzhaut etwas nicht stimmt?

! Naja, das kam so schleichend. Wenn ich zum Beispiel Briefe geschrieben habe, dann waren die Buchstaben immer nach oben oder nach unten gezogen, nie in einer geraden Linie. Und beim Nähen, das ist ja mein Hobby, habe ich das Nadelöhr nicht mehr getroffen. Als ich dann mal bei meinem Sohn in Graz war, habe ich aus dem Fenster geschaut und da war ein Turm, der mir total schief vorkam. Ich sagte, der Turm würde bald umkippen, da hat mich mein Sohn sofort zum Augenarzt

geschickt. Der hat dann entdeckt, dass ich eine Makula-Degeneration habe.

? Welche Therapie haben Sie bekommen?

Vom Augenarzt gar keine. Aber mein Sohn ist ja auch Arzt. Er hat drei Jahre lang in China in einem Krankenhaus gearbeitet und dort die Akupunktur erlernt. Nach der Diagnose des Augenarztes hat er damit begonnen, mich wegen der Makula-Degeneration zu akupunktieren.

? Wie lange sind Sie akupunktiert worden?

Also, angefangen haben wir vor drei Jahren. Immer wenn

ich in Graz bin, akupunktiert mich mein Sohn, und wenn ich zu Hause in Hannover bin, macht das ein anderer Arzt. Am Anfang bin ich ungefähr drei Wochen lang jeden Tag akupunktiert worden und jetzt gehe ich alle zwei Wochen einmal.

? Hat sich Ihr Sehvermögen durch die Akupunktur verbessert?

Ja! Ich habe schon nach drei Tagen festgestellt, dass ich irgendwie klarer sehe. Mein Sohn wollte mir gar nicht glauben, er hat gedacht, ich will ihn nur loben, weil er mein Sohn ist. Er hat meine Sehfähigkeit dann geprüft und gemerkt, dass ich wirklich besser sehe. Lesen und schreiben kann ich heute mit Brille viel besser, ansonsten brauche

ich gar keine Brille. Ich erkenne jetzt zum Beispiel vom Fenster aus sogar deutlich ein Gebäude, das in 40 km Entfernung auf einer Anhöhe steht. Das war früher unmöglich!

? Und Sie sehen auch keine verzerrten Linien mehr?

Nein. Der Turm ist jetzt gerade und beim Schreiben habe ich auch kaum Probleme.

? Was hat die augenärztliche Untersuchung ergeben?

Der Augenarzt hat ebenfalls festgestellt, dass meine Augen besser geworden sind. Also, ich kann das nur auf die Akupunktur zurückführen, weil ich ja nichts anderes probiert habe. Ich bin absolut überzeugt davon und stehe 100-prozentig hinter dieser Behandlung.

stehen begünstigt, da die Netzhaut mehr beansprucht wird. Aber auch Entzündungen der Netzhaut können zu langfristigen Schäden führen. Tückisch ist an der Erkrankung zudem, dass sie zunächst oft gar nicht bemerkt wird. Wenn nur ein Auge betroffen ist, lenkt das gesunde Auge von der Sehstörung ab.

„Es ist von enormer Bedeutung, die Makula-Degeneration möglichst früh zu erkennen“, erklärt Armin F.s Augenarzt, „da es heute verschiedene Therapiemöglichkeiten gibt, die das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen oder gar aufhalten können!“ Um diese Chancen nutzen zu können, sollten insbesondere ältere Menschen die Augen regelmäßig bei einem Facharzt untersuchen lassen.

Das Auge selbst wird nicht akupunktiert

Bei der Behandlung einer Makula-Degeneration werden seit einigen Jahren auch neuartige Verfahren erprobt. So können bestimmte Wirkstoffe in den Augapfel oder den Glaskörper gespritzt werden, damit sich keine krankhaften Netzhautgefäße mehr bilden. Erste Versuche einer Verpflanzung von gesundem Augengewebe in die Makula-Region geben ebenfalls Anlass zur Hoffnung.

Dass auch eine vitaminreiche Ernährung der Makula gut tut,

Was tun bei Makula-Degeneration?

Die Makula-Degeneration ist bisher nicht heilbar, es gibt jedoch einige Therapiemöglichkeiten, die die Erkrankung – je nach Typ – lindern oder ihren Verlauf verlangsamen können. Bewährte Behandlungsverfahren dabei sind:

■ **Akupunktur:** Sie löst Energieblockaden im Körper und kann so den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.

■ **Nahrungsergänzung:** Bestimmte Betacarotine können sich positiv auf die Makula auswirken.

■ **Lasertherapie:** Kranke Gefäße werden – schmerzlos – mit einem Laserstrahl verbrannt.

■ **Photodynamische Therapie:** Ein Wirkstoff wird in eine Augenvene gespritzt, anschließend wird die erkrankte Makula mit speziellem Licht für wenige Sekunden beleuchtet.

Die Kombination aus Medikament und Licht bewirkt oft einen Verschluss kranker Gefäße, zumindest für eine gewisse Zeit. In der Regel muss sie mehrmals wiederholt werden.

■ **Injektion eines Medikaments ins Auginnere:** Im positiven Fall bewirkt dies eine Rückbildung kranker Netzhautgefäße bzw. wird deren Wachstum gestoppt.

■ **Operative Entfernung kranker Gefäße.**

■ **Operative Verlagerung der Netzhaut.**

Eine Operation kommt nicht bei allen Formen der Makula-Degeneration in Frage. Ob ein Eingriff erfolgversprechend ist, kann der Augenarzt beurteilen. Sind beide Augen von der Makula-Degeneration betroffen, ist eine Operation nicht sinnvoll. Kann der Betroffene nicht mehr lesen, empfiehlt sich die Anpassung einer vergrößernden Sehhilfe. Dabei handelt es sich um optische Geräte wie etwa Speziallupen oder spezielle Brillengläser bis hin zu aufwändigen Lesegeräten.

zeigen wissenschaftliche Studien: Besonders Betacarotine scheinen den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. Diese Stoffe sind reichlich in Spinat, Paprika, Gurken, Mais, Möhren, Tomaten oder Eigelb enthalten. Ob allerdings Vitaminpräparate ebenso hilfreich sind, ist umstritten. Der Augenarzt verschrieb Armin F. trotzdem ein Präparat, das hochdosierte „Augenvitamine“ sowie andere antioxidative Vitamine enthält – das sind Stoffe, die schädliche Sauerstoffprodukte

von den Zellen fernhalten. Hoffnung setzt er aber auch auf eine uralte Methode, die die Funktion seiner Augen und die Gesundheit der Makula zusätzlich verbessern soll: die Akupunktur.

Die Behandlung bei Makulaschäden ist intensiv. 10 bis 20 Tage lang werden ein- oder zweimal täglich Akupunkturpunkte an den Händen, den Füßen, den Unterschenkeln sowie am Knie genadelt – niemals das Auge selbst! Aus Sicht der Chinesischen Medizin steht die Makula mit den Organen Milz, Leber und Niere in Verbindung. Ist die Lebensenergie Qi (sprich: *tschi*) dieser Organe gestört, löst Akupunktur die Blockade auf. Nicht immer aber liegen die gleichen Störungen zugrunde, weshalb der Akupunktur seine Nadeln je nach Patient an unterschiedlichen Punkten setzen kann. Armin F. empfiehlt der Arzt zudem unterstützend ein Tai-Chi-Training speziell für die Augen – chinesische Augenübungen zur Verbesserung der Sehkraft. ■



Bei fortgeschrittener Makula-Degeneration sieht der Erkrankte im Zentrum seines Sehfeldes nur einen dunklen Fleck.