



AKUPUNKTUR

4/2024

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Da hat man Symptome, fühlt sich schlapp – und die Ärzte finden nichts. Das Labor ist in Ordnung, EKG und Ultraschall von Bauch und Herz – alles bestens. Mal ehrlich – hätten Sie jemals an Perlenohrringe als Ursache gedacht? Und doch..... genau das war die Ursache für die beißenden Magenschmerzen der jungen Patientin. Und ihr konnte man tatsächlich sehr schnell helfen: Über die Ohrreflexzonen kann man herausfinden, ob es Narben am Körper gibt, die die sogenannten Meridianverläufe behindern. Und man kann das nicht nur herausfinden – man kann das in der Regel auch über die Ohren behandeln! Schauen Sie sich den Fall an auf den nachfolgenden Seiten. Genauso kann man sich krank fühlen, wenn man gerade in dieser Jahreszeit zu kalt isst – kochen Sie unbedingt das einfache Rezept nach, das Dr. Kaufmann in seiner Praxis täglich empfiehlt, um Erkältungen vorzubeugen.



© stock.adobe.com/LeonidIastrenskyi

Editorial Impressum	S. 2
Diese Perlen stören den Magen	S. 3
Interview mit Professor Gerhard Litscher	S. 4
Ein Arzt kocht – Heilung durch Kraftsuppe für alle!	S. 7

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient,

Piercings und Tattoos – was bedeuten sie für uns?

Der Sportlehrer meines damals 12-jährigen Sohnes machte schon vor vielen Jahren, als Piercings und Tattoos eher noch unüblich waren, über einen Aushang in der Schule bekannt, dass er beobachtet hätte, dass Schüler und Schülerinnen mit einem Nabelpiercing sportlich einen starken Leistungsabfall erlitten hätten. Wie konnte das sein? Er hatte sehr aufmerksam einen Zusammenhang erkannt, ohne den Hintergrund zu kennen: dass nämlich ein Piercing im Nabelbereich das sogenannte Konzeptionsgefäß stören kann (Meridian, der von unten nach oben durch den Nabel zieht). So wie man ein Stromkabel im Keller durchtrennt und die Lampe im Dachboden deshalb ausgeht.

Oder was haben die bezaubernden Perlen-Ohr-Piercings einer jungen Patientin zu tun mit den Magenschmerzen, die sie seit längerer Zeit plagen? Schauen Sie die beeindruckenden Fallbeispiele in diesem Heft.

Da macht auf der einen Seite ein kleiner Ohrring (bzw. dessen Narbe) einen Dauerbauchschmerz – auf der anderen Seite geht die Akupunktur in den letzten 10 Jahren steil weiter in Richtung neuer Wissenschaft. Nachdem in den letzten 20 Jahren das „warum“ und das „wie“ der Akupunktur intensiv erforscht wurden, geht es in dieser Forschung um die praktikable und sichere Anwendung für viele Patienten –

Prof. Gerhard Litscher denkt sogar an Akupunktur-Behandlung über Telemedizin: mit Sensoren auf der Haut, die die Aktivität der Akupunkturpunkte messen und nachfolgende Behandlung Technik-gestützt mit KI-basierten individuellen Behandlungsplänen.

Er sagt, die Akzeptanz und das Vertrauen der Patienten in diese neue Technologien würden ständig wachsen, besonders unter jüngeren und Technik-affinen Patienten. Wir als eher traditionell arbeitende Akupunkturärzte sind sehr gespannt!

Ein interessante Lektüre und immer eine stabile Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre

Beate Strittmatter



Dr. Beate Strittmatter
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur
der DAA e.V.
Saarbrücken,
www.praxis-strittmatter.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):
Dr. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:
Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

Produktion:
Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Diese Perlen stören den Magen

Eine 18 jährige Patientin berichtet über seit einem Jahr anhaltende Unterbauchbeschwerden rechts. Die Schmerzen hätten ziehenden Charakter und träten immer morgens ab 7 Uhr auf, unabhängig von der Nahrungsaufnahme, im Laufe des Vormittags würden sie besser. Eine internistische Abklärung hatte stattgefunden, besonderer Stress in Schule oder zu Hause sei nicht vorhanden.

Die Patientin war bereits mit 12 Sitzungen Akupunktur durch einen erfahrenen Kollegen behandelt worden, er hatte klassische chinesische Akupunktur angewendet. Leider hatte die Behandlung keine Besserung ergeben – eine besondere Herausforderung für mich.

Bei der Narbenanamnese zählte ich allein 6 (sechs!) Ohringlöcher im rechten Ohr, drei im linken (Abb. 1). Meine Nachfrage ergab, dass noch kein Therapeut nach einer evtl. Störwirkung dieser Narben geschaut hatte.

Die Störherddiagnostik ergab: Eines der Ohrlöcher (das dritte von unten) störte massiv, das war schließlich eine Narbe. Hauptsymptompunkt: Punkt des Magens (Ma 41) am linken Ohr (Abb. 2).

Schon als ich die junge Frau bei der Anamnese betrachtet hatte, stand mir beim Anblick der rechten Ohrmuschel das Bild des Magenmeridians am Ohr vor Augen, mit Steinen und Perlen besetzt – eigentlich ein schöner Anblick (Abb. 3). Der wahrte allerdings nicht lange, denn die Zusammenhänge der Beschwerden mit diesen Narben waren nur zu offensichtlich – kein Meridian, auch nicht der Magenmeridian lässt sich gerne durch Schmuck verzieren, wenn es durch Edelsteine und Perlen dann zu einer Unterbrechung des Energieflusses kommt. Obwohl die Patientin nicht direktMa-

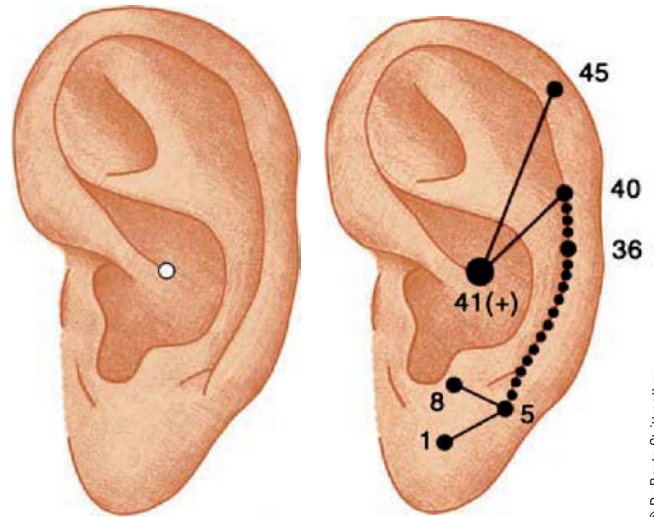


Abb. 2: Punkt des Magens am Ohr [aus 3]

Abb. 3: Magenmeridian am Ohr nach F.Bahr [aus 3]

© Dr. Beate Strittmatter

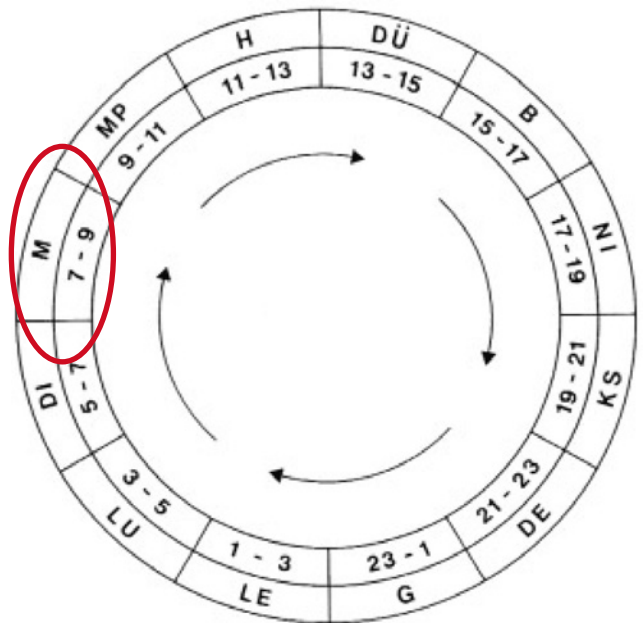


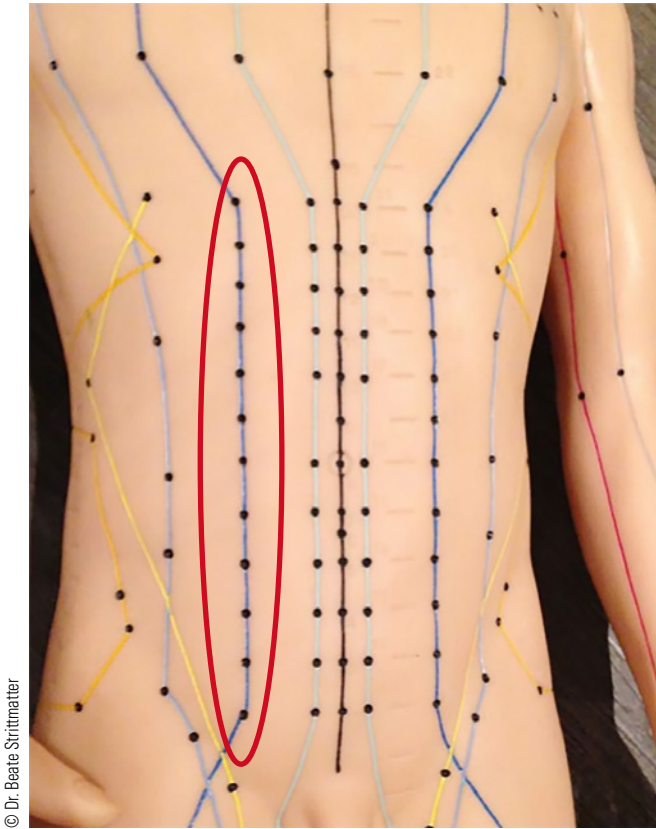
Abb. 4: Meridianuhr, Aktivitäts-Zeiten der Meridiane

© Dr. Beate Strittmatter



Abb. 1: Dieser Schmuck stört ...

gen- sondern Unterbauchschmerzen angegeben hatte, war es für mich nicht verwunderlich, als Hauptsymptompunkt den Punkt des Magens zu finden, der schließlich dem Tonsierungspunkt Ma 41 des gestörten Meridians entspricht. Auch die Uhrzeit der Beschwerden passt zum Magenmeridian, der zwischen 7 und 9 Uhr morgens seine Hauptdurchflusszeit hat (Abb. 4). Und schließlich zieht der Magenmeridian genau durch das von der Patientin angegebene Schmerzgebiet im rechten Unterbauch (Abb. 5).



© Dr. Beate Strittmatter

Abb. 5: Magenmeridian

Ich setzte eine Goldnadel in den Punkt des Magens am linken Ohr, danach eine Dauernadel (Abb. 2). Die Narbenstörfelder behandelte ich ausschließlich mit dem Laser. Ich hätte die Ohrlochnarben sonst am Rand mit der Akupunkturnadel anstechen müssen, was in manchen Fällen im Heilungsprozess zu einem Verkleben der Löcher führen kann. Damit wollte ich sie nicht gleich zu Anfang konfrontieren und sie war mir wirklich dankbar dafür.

Verlauf: Schon zur zweiten Behandlung berichtete die Patientin, dass sie sofort nach der Behandlung anhaltend fast ganz schmerzfrei gewesen sei. Die Störfelder wurden insgesamt viermal behandelt, bis sie im Herdtest nicht mehr nachweisbar waren. Die Unterbauchbeschwerden waren im Laufe dieser Behandlungen völlig verschwunden.

Ich habe der jungen Frau geraten, sie könnte, wenn es unbedingt sein müsse, die Ohrringe wieder tragen (die Narben sind ja weiterhin da, mit oder ohne Ohrringe). Es wäre jedoch ratsam, die Narben alle 6 Monate auf Störaktivität prüfen zu lassen - noch bevor eventuell wieder Unterbauchbeschwerden auftreten könnten.

Wir sehen in der Praxis immer wieder, was das sogenannte Piercing anrichten kann, insbesondere wenn es an Stellen

am Körper sitzt, wo Meridianverläufe unterbrochen werden. Dass sich jedoch die Unterbrechung der Projektion eines Meridians am Ohr genauso spezifisch auf diesen Meridian auswirkt, habe ich in dieser massiven Form zum ersten Mal gesehen.

Seitdem – denn dieser Fall ist ca 20 Jahre alt – hielt ich die Augen offen für ähnliche Phänomene, von denen ich bis heute bestimmt mehr als 30 Fälle gesammelt habe.

Insbesondere waren es die Nabelpiercings – die den ganzen Körper durcheinander gebracht haben. In diesem Fall war es allerdings das sogenannte Konzeptions-Gefäß (siehe Abb.5, es ist der Meridian ganz in der Mitte, der senkrecht durch den Nabel verläuft.).

Der Sportlehrer meines damals 12-jährigen Sohnes machte schon vor vielen Jahren, als Piercings und Tattoos eher noch unüblich waren, über einen Aushang in der Schule bekannt, dass er beobachtet hätte, dass Schüler und Schülerinnen mit einem Nabelpiercing sportlich einen starken Leistungsabfall erlitten hätten. Wie konnte das sein? Er hatte sehr aufmerksam einen Zusammenhang erkannt, ohne den Hintergrund zu kennen: dass nämlich ein Piercing im Nabelbereich das sogenannte Konzeptionsgefäß stören kann, ein für junge Menschen wichtiger Meridian. Man kann sich diese Störung so vorstellen, als würde man ein Stromkabel im Keller durchtrennen – und alle angeschlossenen Lampen gehen dann aus, auch die im Dachboden.

Literatur:

- [1] Bahr F.: Systematik und Praktikum der wissenschaftlichen Ohrakupunktur für mäßig Fortgeschrittene, Eigenverlag München
- [2] Strittmatter B.: Taschenatlas Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr, Thieme Verlag, 7. Auflg, Stuttgart 2023
- [3] Bahr F.: Die neue Ohrakupunktur, alle Techniken, Eigenverlag München

Dr. Beate Strittmatter

FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Interview mit Professor Gerhard Litscher

Wie High-Tech und Digitalisierung die Zukunft der Akupunktur revolutionieren
Beachwood, OH, USA, 11. September 2024

Quelle: Zhang E, Litscher G.

An Interview with Professor Gerhard Litscher: "How High-Tech and Digitalization Are Revolutionizing the Future of Acupuncture". *OBM Integrative and Complementary Medicine* 2024; 9: 050;

DOI: 10.21926/obm.icm.2403050.

In diesem Interview spricht Professor Gerhard Litscher darüber, wie neue Technologien wie Laserakupunktur und Elektroakupunktur, künstliche Intelligenz (KI) und Robotik die Akupunktur revolutionieren, indem sie die Präzision und Personalisierung verbessern. Er betont das Potenzial digitaler Werkzeuge, Behandlungsergebnisse und Ausbildung zu optimieren, während der menschliche Aspekt dieser ganzheitlichen Praxis beibehalten wird. Litscher hebt die Bedeutung interdisziplinärer Zusammenarbeit und kontinuierlicher Weiterbildung hervor, um diese Innovationen erfolgreich in der klinischen Praxis zu integrieren.

Ellen Zhang:

„Herzlich willkommen, Herr Professor Litscher. Es ist mir eine große Freude, mit Ihnen als Editor-in-Chief ein Interview für unser aufstrebendes Journal heute führen zu können. Ich bin Ellen Zhang, Managing Editor von *OBM Integrative and Complementary Medicine*. Seit Februar 2024 sind Sie zum ordentlichen Professor für High-Tech Akupunktur und Digital Chinese Medicine an der Swiss University of Traditional Chinese Medicine in der Schweiz berufen worden und gelten als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der Integration neuer Technologien in die Akupunktur. Sie haben eine beeindruckende Karriere in der medizinischen Forschung und Lehre mit zahlreichen Publikationen und Projekten, die international anerkannt sind, an der Medizinischen Universität in Graz in Österreich bereits hinter sich. Ich freue mich heute darauf, mit Ihnen über ein ganz aktuelles Thema, die Zukunft der Akupunktur und den Einfluss der Digitalisierung zu sprechen.“

Gerhard Litscher:

„Vielen Dank, Frau Zhang, für die freundlichen Worte. Ich freue mich sehr, heute über einen Themenbereich zu sprechen, der mir sehr am Herzen liegt und in dem ich seit vielen Jahren aktiv forsche. Die Verbindung traditioneller Heilmethoden wie der Akupunktur mit modernster Technologie bietet viele spannende Möglichkeiten.“



(Photo: Büro OBM ICM, Qingdao, China), © G. Litscher

Prof. Dr. Gerhard Litscher, Editor-in-Chief

Ellen Zhang:

„Herr Professor Litscher, können Sie uns zunächst einen kurzen Überblick darüber geben, wie neue Technologien derzeit im Bereich der Akupunktur angewendet werden? Welche Innovationen sind besonders vielversprechend?“

Gerhard Litscher:

„Neue Technologien haben die Art und Weise, wie Akupunktur in den letzten Jahrzehnten praktiziert und erforscht wird, erheblich verändert. Aktuell fallen mir dazu spontan die Laserakupunktur, Elektroakupunktur und verschiedene bildgebende Verfahren ein, um die Behandlung präziser und individueller zu gestalten. Besonders vielversprechend finde ich Entwicklungen wie die Kombination von Akupunktur mit Robotik-Technologien zur Stimulation und den Einsatz von mobilen Gesundheitsgeräten, die eine kontinuierliche Überwachung der Behandlungsergebnisse ermöglichen.“

Ellen Zhang:

„Wir sehen eine zunehmende Integration digitaler Werkzeuge, wie etwa Laser- oder Elektroakupunkturgeräte. Welche Rolle spielen diese Technologien in der Praxis, und wie unterscheiden sie sich von traditionellen Methoden?“

Gerhard Litscher:

„Laser- und Elektroakupunkturgeräte ermöglichen eine teilweise schmerzfreie bzw. schmerzreduzierte und sehr präzise Stimulation von Akupunkturpunkten. Anders als bei traditionellen Nadeln ist der Einsatz dieser Geräte besonders für empfindliche Patienten oder Kinder geeignet. Zudem können diese Technologien die Frequenz, Intensität bzw. die Dosis der Stimulation exakt kontrollieren, was eine personalisierte Therapie ermöglicht. Traditionelle Nadeln haben

ihren unschätzbaren Wert, aber digitale Werkzeuge erweitern das Behandlungsspektrum ebenso erheblich.“

Ellen Zhang:

„Welche Fortschritte sehen Sie in der Forschung im Bereich der Akupunktur und neuer Technologien? Gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder Studien, die den Einsatz digitaler Technologien unterstützen?“

Gerhard Litscher:

„Es gibt mittlerweile eine Reihe von Studien, die die Wirksamkeit von Technologien wie der Laser- und Elektroakupunktur belegen. Forschungen haben gezeigt, dass digitale Technologien dazu beitragen können, die Effizienz der Akupunktur zu erhöhen, insbesondere bei der Schmerzbehandlung und bei mentalen Erkrankungen. Auch der Einsatz von Echtzeit-Bildgebung zur Visualisierung der Akupunkturpunkte hat aus meiner Sicht großes Potenzial für die Forschung.“

Ellen Zhang:

„Die Anwendung von Künstlicher Intelligenz (AI) und maschinellem Lernen nimmt in der Medizin generell zu. Wie könnte diese Entwicklung Ihrer Meinung nach den Bereich der Akupunktur in den kommenden Jahren beeinflussen?“

Gerhard Litscher:

„AI und maschinelles Lernen könnten die Akupunktur revolutionieren, indem sie, basierend auf großen Datensätzen von Patientendaten und Therapieergebnissen, personalisierte Behandlungspläne erstellen. Sie könnten dabei helfen, Muster zu erkennen, die für den menschlichen Verstand schwer zu erfassen bzw. zu deuten sind, und somit die Wirksamkeit und Sicherheit der Akupunktur weiter zu steigern. Zudem könnten AI-gestützte Systeme die Ausbildung von Akupunkteuren verbessern, indem sie Lernprogramme und Simulationen anbieten.“

Ellen Zhang:

„Wie schätzen Sie die Akzeptanz und das Vertrauen der Patienten in diese neuen Technologien ein? Gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung zwischen traditionellen Akupunkturmethoden und den neuen digitalen Ansätzen?“

Gerhard Litscher:

„Die Akzeptanz und das Vertrauen der Patienten in neue Technologien wachsen stetig, besonders unter jüngeren und technikaffinen Patienten. Es gibt jedoch auch eine Gruppe von Patienten, die traditionelle Methoden bevorzugen, weil sie die Handarbeit und die persönliche Verbindung mit dem Therapeuten schätzen. Eine gute Kommunikation über die

Vorteile und die Sicherheit der neuen Technologien ist entscheidend, um das Vertrauen der Patienten zu gewinnen.“

Ellen Zhang:

„Wenn Sie an die Zukunft der Akupunktur denken, welche Entwicklungen und Innovationen erwarten Sie in den nächsten 5 bis 10 Jahren? Gibt es bestimmte Technologien, die Ihrer Meinung nach besonders revolutionär sein könnten?“

Gerhard Litscher:

„Ich denke, dass wir eine zunehmende Integration von Akupunktur in die Telemedizin sehen werden, wo Fernüberwachung und -beratung mithilfe von Sensoren und tragbaren Geräten möglich ist. Auch die Weiterentwicklung von AI-gestützten Trainingsprogrammen für Akupunkteure und die Anwendung von Nanotechnologie zur gezielten Stimulation einzelner Akupunkturpunkte könnten revolutionäre Auswirkungen haben.“

Ellen Zhang:

„Jede neue Technologie bringt auch Herausforderungen und ethische Fragestellungen mit sich. Welche Bedenken sehen Sie hinsichtlich der Digitalisierung und Automatisierung im Bereich der Akupunktur?“

Gerhard Litscher:

„Eine große Herausforderung besteht darin, sicherzustellen, dass die Technologie nicht die menschliche Komponente der Behandlung ersetzt. Akupunktur ist nicht nur eine technische, sondern auch eine sehr persönliche und ganzheitliche Therapieform. Auch Datenschutz und Datensicherheit sind zentrale Themen, wenn es um die Nutzung digitaler Gesundheitsdaten geht. Es ist wichtig, dass die Patienten verstehen, wie ihre Daten genutzt und geschützt werden.“

Ellen Zhang:

„Wie sehen Sie die Integration dieser neuen Technologien in die tägliche klinische Praxis? Gibt es bestimmte Voraussetzungen oder Schulungen, die erforderlich sind, um diese Veränderungen erfolgreich umzusetzen?“

Gerhard Litscher:

„Die Integration neuer Technologien erfordert eine gründliche Schulung der Akupunkteure in der Anwendung dieser Geräte und Technologien. Die Akzeptanz durch das medizinische Fachpersonal ist genauso wichtig wie die durch die Patienten. Zudem muss eine solide technische Infrastruktur vorhanden sein, um die neuen Technologien erfolgreich zu implementieren. Fortbildung und kontinuierliche Schulung sind hierbei unerlässlich.“

Ellen Zhang:

„Die Entwicklung und Implementierung neuer Technologien erfordert oft eine enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Disziplinen. Wie wichtig ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit in der Akupunkturforschung und -praxis, insbesondere im Hinblick auf die Digitalisierung?“

Gerhard Litscher:

„Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist entscheidend, um die Vorteile der Digitalisierung voll ausschöpfen zu können. Die Kombination von Medizinern, Ingenieuren, Informatikern und anderen Fachleuten führt zu innovativen Lösungen und neuen Ansätzen. Zum Beispiel wird es in Zukunft unerlässlich sein, dass Mediziner in der Forschung mit Technikern und Informatikern vermehrt zusammenarbeiten, um neue digitale Tools zu entwickeln und zu testen.“

Ellen Zhang:

„Gibt es noch etwas, das Sie unseren Lesern über die Zukunft der Akupunktur und den Einfluss neuer Technologien mit auf den Weg geben möchten?“

Gerhard Litscher:

„Die Akupunktur hat eine jahrtausendealte Geschichte und ein großes Potenzial, durch neue Technologien weiter an Bedeutung zu gewinnen. Es ist wichtig, dass wir die Digitalisierung als Chance sehen, die Möglichkeiten der Akupunktur zu erweitern und zu verbessern. Gleichzeitig sollten wir die traditionellen Werte und den ganzheitlichen Ansatz, der diese Methode so einzigartig macht, bewahren.“

Ellen Zhang:

„Vielen Dank, Herr Professor Litscher, dass Sie Ihre wertvollen Einblicke und Visionen mit uns geteilt haben. Wir freuen uns darauf, zu sehen, wie sich die Akupunktur durch den Einsatz neuer Technologien weiterentwickeln wird.“

Dr. Beate Strittmatter

FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Ein Arzt kocht – Heilung durch Kraftsuppe für alle!

Als Hausarzt werde ich vielfach mit energetischen Schwächen von Patienten konfrontiert. Im Kampf gegen eine Infektion, bei chronischen Schmerzen oder bei Krebs verliert der Körper viel von seiner Kraft. Auch emotionale Zustände sind manchmal mit einem hohen Kraftverlust verbunden. Die meisten Menschen haben es sicherlich schon einmal erlebt, dass sie sich, wenn sie eine schreckliche Nachricht erhalten haben, von einer Sekunde auf die andere kraftlos fühlten. Bei kurzen Erkrankungen regeneriert sich der Körper schnell selbstständig. Bei allen chronischen Erkrankungen ist der Heilungsprozess langwieriger, und damit ist wesentlich der Energieaspekt zu berücksichtigen.

Wenn ich nun ein Buch über das Kochen von Eintöpfen schreibe, so hat dies den persönlichen Hintergrund, dass ich mich in meinem eigenen, manchmal recht anstrengenden Alltag gut ernähren will, um ausreichend



Mein Eintopf, einfach – gesund – effektiv
erschienen 2024, 58 Seiten, Verlag: Books
on Demand, Norderstedt

Kraft zu haben diesen zu bestehen. Außerdem ist mir wichtig, dass ich für die Zubereitung der Mahlzeiten nicht viel Zeit investieren muss.

Wie es häufig im Leben ist, waren es bei mir auch besondere Umstände, die mich dahin geführt haben, mehr über die Aufnahme von Energie nachzudenken, die ja wesentlich in der Ernährung liegt. In einer Zeit von sehr hohem und anstrengendem Arbeitspensum war neben körperlicher auch die psychische Destabilisierung durch eine Beziehungsproblematik Grund für eine zunehmende Kraftlosigkeit und Erschöpfung. Just in dieser Zeit nahm ich an einem Kurs über Ernährung nach der TCM (*traditionell chinesischer Medizin*) teil. Und begann danach tatsächlich, mir morgens einen

Eintopf zu kochen! Ich war über die Maßen erstaunt über die erlebte Kräftigung und das Nachlassen von schweren Augen und der Müdigkeit, mit der ich mich manchmal durch die

Hausarzt-Rezept zur Abwehr von Winterkrankheiten

- 1 Gemüsezwiebel in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
- 2 Fenchel, 2 rote Beete säubern, in Würfel schneiden und dazu geben.
- Ca. 200 g parboiled Reis einrühren, unter Rühren etwas rösten.
- Dann einen halben Liter Wasser hinzugeben.
- Ca. 1 EL Salz hinzugeben.

Während der Eintopf vor sich hinköchelt, noch dazu geben:

- 100 g Schmand,
- Gewürze wie Kümmel, Kumin, Pfeffer, Kurkuma, Muskatnuss, Knoblauch,
- nach Belieben jetzt auch gerne Nüsse / Rosinen beimischen.
- Zum Schluss noch einen kleinen Schuss Zitrone.

Nach knapp 30 Minuten ist das Essen fertig. Je nach Geschmack kann man die Gewürze/Salz unterschiedlich gewichten.

Dieses Rezept esse ich selbst fast jeden Tag und wandle nur die Gemüse ab.

Sprechstunde gequält hatte. Das hatte ich nicht erwartet. In der schulmedizinischen Ausbildung spielt die Frage der Ernährung so gut wie keine Rolle – anders in der chinesischen Medizin.

Die Möglichkeit, in kurzer Zeit eine Mahlzeit mit einer hohen Wertigkeit zuzubereiten war genau das, was ich brauchte. Und hier fand ich es. Mein kleines Buch soll eine praktische Anleitung für Laien sein, die so wie ich nicht viel Zeit zum Kochen haben. Und es soll zeigen, dass es im Grunde gar nicht so schwer ist.

Guten Appetit und gute Gesundheit!

Ihr

Dr. Bernd Kaufmann

Dr. Bernd Kaufmann
Arzt für Allgemeinmedizin
Krefeld
bk@bernd-kaufmann.de



© privat

Vorschau auf Ausgabe 1/2025

Endlich schlafen! Das wünschen sich Millionen Menschen auf der ganzen Welt.

Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit. Akupunktur, eine Tradition der traditionellen chinesischen Medizin, kann helfen, die Schlafqualität zu verbessern. Durch gezielte Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers fördert Akupunktur die Entspannung und das Gleichgewicht im Energiefluss. Studien zeigen, dass Akupunktur Ängste abbauen und Schmerzen lindern kann, was zu einem besseren Schlaf führen kann. Diese Therapieform ist eine natürliche Alternative zur Behandlung von Schlafproblemen.



© stock.adobe.com/Yuri Arcurs Photography

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

EATCM-Austria
Europäische Akademie für Traditionelle
Chinesische Medizin – Austria
Margaretenstraße 71–73/1/8
1050 Wien
Tel.: ++43 (0)660/8748678
office@eatcm-austria.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch