Deutsche Akademie für Akupunktur | **DAA e.V.**

Medizin auf den Punkt gebracht.

AKUPUNKTUR

2/2023

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

© luckybusiness - stock.adobe.com

sind Sie oft erschöpft, gestresst und müde? Der Übergangsprozess von chronischem Stress zu einem Burnout-Syndrom verläuft oft schleichend und endet in der Regel in einem Kollaps. Wer an diesem Punkt angekommen ist, hat in der Regel bereits über längere Zeit zahlreiche Warnsignale des Körpers ignoriert. Sehen wir einmal ab von den Unglücken, die uns alle treffen können wie Tod oder Krankheit von nahestehenden Personen, sind viele der übrigen Stressauslöser wie

- Zeitnot
- Hektik
- Überforderung im Beruf
- Mobbing
- Fehlende Anerkennung (auch in Familie und Partnerschaft)
- Soziale Isolation

tatsächlich in den meisten Fällen „hausgemacht". Wie wir die Beziehung zu anderen und damit die Beziehung zu uns selbst verbessern und erleichtern können, und wie Akupunktur Sie dabei unterstützen kann das erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Editorial | Impressum S. 2

Liebe und Beziehung – wie Akupunktur hilft S. 3

Unerfüllter Kinderwunsch – zur Hälfte eine Frage des Mannes! S. 6

Vorschau: Menopause – Krankheit oder Natur? S. 8

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG ÜBERREICHT

Vorwort

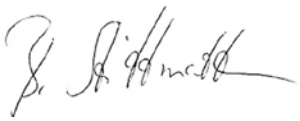
Geht es Ihnen ähnlich? Frühling, Licht, Sonne und Wärme! Wie gut sich das anhört! Wie gut sich das anfühlt. Da kommt die Begeisterung und die Lebensfreude zurück und viele Menschen fassen bestärkt den Mut zum Neuanfang, suchen besondere Erlebnisse oder gar Abenteuer um sich wieder ganz lebendig zu fühlen.
Andere bleiben beim Zweifeln und Hadern. Sie fühlen sich zwischen den Stühlen. Der eine Teil ist in Aufbruchstimmung, bereit etwas zu wagen, der andere Teil will die Sicherheit des Bewährten nicht verlieren. In diesem Zwiespalt befinden wir uns letztlich alle. Und genau dieser Zwiespalt kostet Energie und kann uns instabil und krank machen.

Gerade in Beziehungen, sei es Partner, Familie oder am Arbeitsplatz verlieren viele Menschen ihre Energie – in Konflikten, in Streits die sich immer wieder im Kreis drehen und anscheinend keine Lösung finden. Das Suchen der Schuld im Außen, der Versuch, den Partner zu verändern scheint wie der berühmte große Stein in der griechischen Sage um König Sisyphos, der die Götter verärgert hatte – er musste den Brocken sein Leben lang den Berg hinaufrollen ohne jemals ein positives Ergebnis zu sehen. Solche Situationen machen müde und der Körper verschwendet Ressourcen, die er zu seiner Gesunderhaltung nötig brauchen würde. Lesen Sie in dieser Ausgabe, warum Trennungen in der Regel nicht die Lösung sind, wie Sie Ihren Blickwinkel verändern und durch Akupunktur in ihrem Mut zur Veränderung gestärkt werden können.

Auch das wichtige Thema Fruchtbarkeit und Kinderwunsch finden Sie in diesem Heft – lesen Sie, was Experten zum Thema zu sagen haben oder warum der Mann die Hälfte des Problems ist und wie die Naturheilkunde helfen kann.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre
Beate Strittmatter



Dr. Beate Strittmatter

© privat

Dr. Beate Strittmatter
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur
der DAA e.V.
Saarbrücken,
www.beate-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.

Impressum

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.

Liebe und Beziehung – wie Akupunktur hilft

© Ekaterina - stock.adobe.com

> Die beste Arznei für den Mensch ist der Mensch. Der höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe. *Paracelsus*

Die Entstehung und der Verlauf einer Krankheit sowie eine starke oder geschwächte Widerstandskraft sind untrennbar mit unseren seelischen Befindlichkeiten verknüpft. Dies ist heute durch die Fachausrichtung der Psychoneuroimmunologie längst bewiesen. Doch nach wie vor wird der gesunde Menschenverstand des Patienten, das heißt sein intuitives Gefühl für seine Befindlichkeit, von vielen Ärzten als irrelevant angesehen. Das hat meiner Meinung nach fatale Folgen. Wenn die Psyche leidet, kann sich nämlich der seelische Schmerz in körperlicher Erkrankung niederschlagen!

In über 30 Jahren naturheilkundlicher Arbeit als orthopädisch-ganzheitliche Schmerztherapeutin, Allgemeinärztin, Akupunkturärztin, Ausbilderin und Prüfärztin für die Ärztekammer fiel mir immer mehr auf, dass eine wesentliche Quelle für Energieverlust im seelischen Bereich liegt. Mit unserer Lebensenergie ist das so ähnlich wie mit dem Geld: Man kann nicht unendlich davon ausgeben. Und wenn eine starke Emotion viel Energie bindet oder ein Konflikt viel Energie verbraucht, um überhaupt ertragen zu werden, bleibt für die Immunabwehr und die ganz normalen gesunden Körperfunktionen oft nicht mehr genug übrig. Die meisten Patienten suchen mich auf wegen Schmerzen, Allergien, Migräne, Rheuma oder auch seltsamen Beschwerden, die man schulmedizinisch bisher nicht einordnen konnte. Und ganz oft stecken offenbar unlösbare Schwierigkeiten in der Beziehung zu Mitmenschen dahinter – dem Partner, den Kindern, der Familie, den Kollegen am Arbeitsplatz. Im Versuch, diese Schwierigkeiten zu lösen, höre ich immer wieder von Schuldzuweisung, dem Versuch, den anderen ändern zu wollen (aber nicht zu können) und letztlich auch immer wieder, dass die gleichen Schwierigkeiten in der nächsten Beziehung oder am nächsten Arbeitsplatz genau so wieder aufgetaucht sind. Und spätestens hier sollte man innehalten und es für möglich halten, dass man selbst auf geheimnisvolle Weise beteiligt ist an diesen Schwierigkeiten. Diese nachfolgende kluge Regel stellt für mich den Schlüssel dar zum Beziehungsglück – zum Partner, der Familie, den Kollegen am Arbeitsplatz:

> Die gute Beziehung zu sich selbst bildet die wesentliche Voraussetzung für gelingende Beziehung zum anderen. *Ernst Andreas Stadter*

Die neuen Betrachtungsweisen und der Blick auf uns selbst ändert nach meiner langen Erfahrung in diesem Bereich in der Regel alles – z.B. auch das Verhalten des Partners. Ich selbst hätte mich vor vielen Jahren sehr viel leichter getan, eine Beziehungskrise zu überwinden, hätte ich damals schon gewusst, was ich heute weiß.

> Wir bringen Schülern das Lesen und Schreiben bei, das Addieren und Subtrahieren. Wir lehren sie das, was unserer Meinung nach zu einer angemessenen Bildung gehört, aber wir vernachlässigen das Wichtigste...wie man liebt. *Adam Jackson*

Meine Freundin Beatrice, intelligente, studierte und promovierte Wissenschaftlerin, sagte einmal etwas genervt zu mir: „Aber wieso, was willst Du denn, ich habe doch die Konsequenz aus meinem Dilemma gezogen! Ich habe eben angefangen, Männer zu vermeiden..."

Schade um ihre Freude, schade um ihr Glück. Ein alter Pastor sagte mir einmal, er habe über 30 Jahre lang Paare getraut. Und er hätte sich in all den Jahren fast nie geirrt, wie es mit diesen Paaren weitergehen würde. Das machte mich neugierig und auf meine Nachfragen sagte er: „Immer wenn

ich einen großen Unterschied zwischen den beiden Partnern gespürt habe, habe ich genau hingehört und hingefühlt, wie es zwischen den beiden so aussah. Und immer wenn ich erkennen konnte, dass von einer oder gar von beiden Seiten der Wunsch bestand, den anderen zu verändern, konnte ich mit einiger Sicherheit voraussagen, dass diese Ehe nicht gut gehen würde." Ist das nicht interessant?
Kurz gesagt: Du kannst den anderen nicht ändern! Allerdings ändert **Deine eigene Änderung** alles – den anderen mit.

Und noch etwas zur Aufmunterung an alle, die bereits in der Krise stecken: Die chinesische Übersetzung von unserem Wort „Krise" heißt:

„Chance, die auf der gefährlichen Welle reitet."

Was man braucht: Bereitschaft, Mut und einen offenen Geist, es allein für möglich zu halten, dass es auch anders geht als man es bisher versucht hat. Und: Mut die Dinge umzusetzen. Dem Helden in Märchen winkt immer die Prinzessin oder ein Schatz oder das Königreich, aber vorher hat er ein Abenteuer zu bestehen oder den Drachen zu besiegen...Und genauso ist es auch bei uns.
Wenn ich in den Beispielen von „Patient" oder „Partner" spreche meine ich damit Mann und Frau. Es wird dann einfacher – zu lesen und auch zu schreiben.
Wie kommt man jetzt dahin, bei sich selbst anzufangen? Hier ein paar wichtige Einsichten:

Der Spiegel

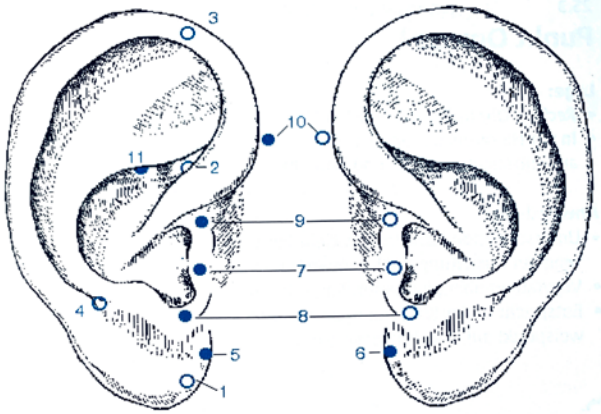
Wie also behandelst Du Dich selbst?
- Beachtest Du Dich?
- Gefällst Du Dir?
- Bist Du freundlich mit Dir selbst?
- Setzt Du dich selbst oft unter Druck?
- Nimmst Du Rücksicht auf Deine Bedürfnisse?
- Nimmst Du Dich ernst?

Oder ist das hier Deine Beschwerdeliste?
Mein Partner (oder Kollege) ist...
- nicht freundlich zu mir,
- nicht respektvoll,
- nicht zärtlich,
- mir nicht nahe,
- nicht aufmerksam,
- rücksichtslos,
- behindert mich (in meiner Entwicklung, meinen Ideen, meiner Arbeit),
- nimmt mich nicht ernst.

Nimm den wichtigsten Beschwerdepunkt und geh ihn in Gedanken durch. Wie in der obigen Liste – was davon tust Du Dir selbst an?

Wie wir mit uns umgehen, so geht die Welt mit uns um!

Und jetzt heißt es üben, z.B. sich selbst respektvoll zu behandeln. Grenzen zu setzen ist übrigens ein respektvolles Verhalten sich selbst gegenüber. Nach einem freundlichen aber bestimmten NEIN wird Dein Gegenüber sofort mehr Respekt vor Dir haben.
Was sind hier die Hindernisse, sein Denken und Handeln zu ändern? In der Regel ist es Angst. Wie wird der andere reagieren? Mag er mich dann noch? Oder fliege ich raus aus der Beziehung, dem sozialen Verband? Hier kann die Ohrakupunktur sehr gut helfen. Es gibt hochwirksame Punkte gegen Angst, Beklemmung, Zweifel, Grübeln, Sorgen – die richtigen Punkte zart stimuliert können wahrlich zu einem Mutausbruch führen!



▸ **Abb. 25.1** Psychisch wirksame Punkte:
1 Omega-Hauptpunkt; **2** Punkt Omega I; **3** Punkt Omega II; **4** Antidepressiver Punkt; **5** Angstpunkt; **6** Sorgepunkt; **7** Valiumvergleichbarer Punkt nach Bahr; 8 Aggressionspunkt; **9** Frustrationspunkt; **10** Psychotherapiepunkt nach Bourdiol; 11 Ärgerpunkt nach Bahr.

Abb.1 Psychische Punkte nach Bahr/Nogier aus Strittmatter B.: Taschenatlas Ohrakupunktur nach Nogier/Bahr, 7.Auflg.2023, Thieme Verlag Stuttgart

Finde unbedingt auch schonmal selbst diese Punkte an Deinen Ohren und massiere sie, z.B. mit der Rückseite eines Kugelschreibers oder einem ähnlichen Gegenstand – wenn ein Punkt wehtut, mach weiter, denn dann bist Du an der richtigen Stelle. Und übe das NEIN. „Ich würde Dir gerne weiterhelfen, leider ist mir das an diesem Tag nicht möglich". Und schon sparst Du Energie, nicht nur weil Du Deine Zeit nicht verschenkst, sondern weil Du Dich auch nicht mehr über Dich selbst ärgern musst, weil Du wieder mal

eingeknickt bist. Dein Energielevel steigt, ebenso Deine Selbstachtung – und das sieht jeder um Dich herum und behandelt Dich entsprechend!

Sound der Kindheit

> Wer die Kränkungen der Kindheit nicht ansieht, erlaubt ihnen Macht über uns.
> *Pater Anselm Grün*

Anselm Grün meint damit, dass wir, wenn wir versuchen, die alten Kränkungen der Kindheit zu vergessen, dazu neigen, den alten Schmerz in ähnlicher Form im Erwachsenenleben zu wiederholen. Das passiert auch dann, wenn wir uns gar nicht mehr richtig erinnern können und diese Geschehnisse samt den negativen Gefühlen ins Unbewusste abgeschoben haben. Hinter dieser Wiederaufführung steckt das Bedürfnis der Seele, diese Geschichte zu lösen, sie „dieses Mal besser ausgehen zu lassen". Leider wiederholen wir die alten Geschichten meistens dort, wo unser Herz ist, also in der Regel in unseren wichtigsten Beziehungen oder auf der Arbeit. Deshalb tappen wir auch, wenn wir uns verlieben, leicht in die Falle des Wiedererkennens – ein Mensch kommt uns so vertraut vor, eben weil wir etwas in ihm erkennen, was uns von früher bekannt ist. Wir verlieben uns also zielgerichtet!
Und deshalb passt auch das Zitat von Hendrix Harville, einem bekannten amerikanischen Paartherapeuten, so gut auf die Verliebtheitssituation:

> Wir suchen uns mit einer größeren Genauigkeit als eine amerikanische Cruise missile den Partner, mit dem wir unangenehme Erlebnisse der Kindheit wiederholen können.
> *Hendrix Harville*

Viele Kämpfe in Partnerschaften sind also Ausdruck ungelöster Elternbeziehungen. Leider wissen die allerwenigsten Menschen von dieser Dynamik und tappen mit Erstaunen, Energieverlust und Leid in Erlebnisse hinein, die zwangsweise und ungebeten die Gefühle von damals wiederholen.
Eine mögliche Überschrift für dieses Kapitel hätte auch sein können „Der Geist aus der Flasche". Er taucht eigentlich immer nur dort auf, wo er am meisten stört, wo wir am wenigsten mit ihm rechnen und wo wir ihn am wenigsten gebrauchen können: In der Beziehung oder auch auf der Arbeit. Dort tut es am meisten weh und wir haben deshalb den größten Antrieb, etwas zu ändern. Der berühmte Psychiater C.G.Jung hat Recht, wenn er sagt:

> Unerwünschte Wiederholungen sind Wegweiser.
> *C.G.Jung*

Fall aus der Praxis: **Burnout im Autohaus**
Patrick, 40 Jahre, Tinnitus (Ohrgeräusche) kommt zu mir, geschickt von einem Kollegen mit der Diagnose Burnout.
Er arbeitet in einem Autohaus und am Arbeitsplatz sei einfach alles schrecklich, er würde das nicht mehr ertragen. Ich frage ihn, was denn so das Schrecklichste sei. Er sagt: „Mein Chef hört mir einfach nicht zu!"
Ich bin ziemlich erstaunt. Was ist daran eigentlich das Problem? So wie er es sagt zeugt es von großer emotionaler Betroffenheit, ich würde sogar sagen von großem Schmerz. Eigenartig für ein Arbeitsverhältnis, nicht?
Ich frage ihn: „Und wer hat früher nicht zugehört, so wie Ihr Chef heute?" Er weiß es sofort: „Mein Vater". Das also ist es. Er wiederholt hier diesen großen Schmerz, „führt ihn wieder auf", mit seinem Chef, den er ansonsten sehr respektiert. Dass der Chef ihm nicht immer zuhört, löst bei dem Patienten die gleichen schrecklichen Gefühle aus wie damals, er ist in solchen Momenten das frustrierte Kind, das sich schon damals nicht wehren konnte. Ich bespreche mit ihm, dass viele Menschen unter einem Wiederholungszwang stehen – man zieht die Menschen, die Situationen und Umstände, in denen das möglich ist, offenbar an wie ein Magnet.

Wie es weiterging:
Bei diesem Patienten half schon das Erkennen der Situation, seinen Arbeitsplatz zu entschärfen, er brauchte jetzt nicht mehr wütend auf den Chef zu sein und sich auch nicht mehr unbeachtet zu fühlen – denn er wusste jetzt, dass er auf der Arbeit immer wieder seine eigenen alten Gefühle wiederholt. Ich unterstützte ihn mit emotional ausgleichender Akupunktur und gab ihm Mut für die Veränderung. Allerdings weiß er auch, dass es hier etwas nachzuarbeiten gibt für ihn – z.B. durch professionelle Hilfe in Form von Selbsterfahrung, Psychosynthese, alles was der Bearbeitung belastender kindlicher Eindrücke dienen kann (z.B. www.psychosyntheseinstitut.de, Birgit Haus).
Man kommt von dort aufgeräumt zurück. Ich sehe das bei mir selbst aber auch bei den zahlreichen Patienten, die ich schon dorthin geschickt habe.

> Das innere Kind ist die wichtigste Größe für unser Liebesleben.
> *Harald Reinhard*

Und ich würde ergänzen „Es ist auch die wichtigste Größe in unserem Berufsleben und unserem ganzen Leben überhaupt!"

Was Du mitnehmen kannst:
Wenn Dich ein Mensch, ob Partner oder jemand anderes mit seinem Verhalten ärgert oder Dich sogar bis ins Mark trifft – schau immer ob es evtl. dein eigenes Denkmuster ist (siehe Spiegel), oder ob und wann Du dieses Gefühl bereits in der Kindheit kennengelernt hast (Sound der Kindheit).
Es gibt noch einige andere Mechanismen, über die man im Erwachsenen-Leben emotional zu Fall kommen kann – wie z.B. den Schatten. Da sind Eigenschaften die wir ausschließen, weil uns das so gesagt worden ist („wir fallen nicht auf, wir sind nicht laut und bunt, wir passen uns an u.s.w.), die packen wir in den Schatten. Als Erwachsener schließen wir das dann immer noch aus – aber wenn die Seele nett ist, weist sie uns darauf hin, dass uns Teile fehlen – indem wir Menschen treffen, die laut und bunt sind, kreativ und unangepasst sind.
Wir verlieben uns, weil wir diesen ausgeschlossenen Anteil zu uns nehmen wollen und hinterher nervt der Partner uns. Er erinnert uns ja jeden Tag, dass etwas ausgeschlossen ist, gleichzeitig unterliegen wir immer noch den Regeln der Kindheit, die da sagen „darfste nicht…". Ein echter Konflikt. Manchmal treffen wir solche Menschen und ärgern uns über die, obwohl wir sie gar nicht kennen…. einfach mal nachdenken, ob die was haben, was wir auch haben sollten, und wenn es einfach ein wenig mehr Egoismus ist.

Robert Betz nennt Menschen, die uns ärgern, von denen wir aber viel über uns selbst erfahren dürfen, „Arschengel". Denn letztlich nützen uns diese Begegnungen, um zu wachsen – wenn wir uns auf diese Erfahrung wirklich einlassen und nicht nur im Ärger und in der Schuldzuweisung steckenbleiben

Mit naturheilkundlicher Begleitung wagen wir also einen „Mutausbruch", gehen ins Vertrauen und die Zuversicht, nutzen die Frühlingsenergie zum Aufbruch und können bestenfalls noch andere Menschen mitziehen.
Wer noch mehr zu dem Thema lesen möchte dem sei dieses Buch ans Herz gelegt:

MUTIG:
Am Morgen bin ich über meinen Schatten gesprungen, da lag unversehens der Tag vor mir in verlockendem Licht. *Tina Willms*

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

© privat

B.Strittmatter:
Wenn Beziehungen auf den Magen schlagen

B.Strittmatter:
Regeln die für alle gelten

Unerfüllter Kinderwunsch – zur Hälfte eine Frage des Mannes!

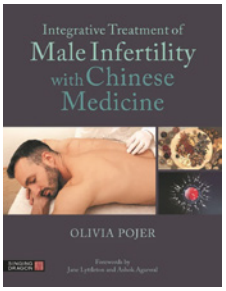
Unerfüllter Kinderwunsch ist eines der heißesten Themen unserer Zeit. Ungefähr jedes 6. Paar in den sog. Industrieländern hat bereits Probleme ein Kind zu zeugen. Statistisch bleibt Ihnen eine Schwangerschaft trotz jahrelangen Bemühung oft verwehrt.

Blickt man auf die Ursachenverteilung für die verwehrte Elternschaft, so liegt zu 40% die Ursache bei der Frau, ebenso zu 40% beim Mann und zu 20% sind entweder beide Partner daran beteiligt oder die Ursache ist tatsächlich unbekannt. Obwohl also rund die Hälfte der Ursachen

© lassedesignen - stock.adobe.com

beim Mann liegt, wird zu 90% die Frau behandelt. Zumal die Qualität der männlichen Fruchtbarkeit in den letzten 30 Jahren über 50% gesunken ist. Aktuell hat Covid diese Problematik noch weiter verschärft, da es die Spermienqualität nachweislich für 120-180 Tage reversibel dramatisch verschlechtert (egal ob geimpft oder ungeimpft).
Bei der Frage nach den Ursachen, die die die Spermienqualität beeinflussen, wird man rasch in unseren Lifestyle-Gewohnheiten fündig. Da gibt es z.B.:

- **Xenoöstrogene**. Dies sind künstlich hergestellte Substanzen, die einen östrogenähnlichen Effekt haben, diese kommen v.a. in Plastikflaschen, Dosen, Frischhaltefolien, Sonnencremes, Deos, Konservierungsstoffen in Lebensmitteln, Wachstumsbeschleunigern in Fleisch und Geflügel, Pestiziden, Herbiziden, Industrieabfällen, Bodenglanzmitteln, Lösungsmitteln, Wasch- und Putzmitteln vor. Östrogenähnliche Effekte verhindern eine ausreichende Spermienqualität!
- **Antiöstrogene**, das sind Weichmacher wie Phthalate. Sie haben einen antiandrogenen und östrogenähnlichen Effekt und haben in Studien Schäden im Hodengewebe, Anomalien im Reproduktionstrakt gezeigt und führen zu einer reduzierten Spermienproduktion, weil sie die Testosteronproduktion hemmen. Sie kommen seit den 1930er-Jahren in Plastik, Kosmetika, Haarspray, Shampoo und Seife vor.
- **Alter des Vaters:** Mit fortgeschrittenem Alter kommt es naturgemäß zu Veränderungen in der Histologie des Hodens. Die progressive Beweglichkeit der Spermien beispielsweise nimmt um 3,1%/Jahr ab. Was aber viel drastischere Konsequenzen hat, ist das deutlich vermehrte Auftreten von DNA Schäden der Spermien und damit verbunden eine erhöhte Rate an Frühaborten bei fortgeschritteneren Alter des Mannes.
- **Das Körpergewicht:** Übergewichtige bzw. adipöse Männer haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Azoospermie (keine Spermien) oder Oligozoospermie (zu wenig Spermien).
- **Rauchen:** Raucher haben schlechtere Spermiogramme. Die Inhaltsstoffe des Tabakrauchs können die Blut- Hodenschranke durchdringen und zu eingeschränkter Spermienbeweglichkeit und einer erhöhte Brüchigkeit der DNA der Spermien führen.
- **Alkohol:** Ethanol ist ein Hodentoxin und beeinflusst als solches dosisabhängig sowohl die Spermienqualität als auch Beweglichkeit bis hin zu einer Azoospermie.
- **Medikamente:** Bei allen Männern mit eingeschränkter Fruchtbarkeit oder generell einem Kinderwunsch sollte eine genaue Medikamentenanamnese erfolgen, da viele Medikamente die Spermienbildung negativ beeinflussen bis hin zu Infertilität (Unfruchtbarkeit).
- **Bewegung und Ausruhen:** Studien besagen, dass die Spermienkonzentration von Männern, die zwar regelmäßig, aber nicht exzessiv Sport machen, deutlich besser ist als die von Männern, die wenig trainieren. Sehr intensives Training (2 Stunden tgl/5x pro Woche) führt allerdings zu einem Testosteronabfall von -40% und einem Abfall der Spermienzahl um -50%. Generell sollte man auch beim Sport die Gefahr der Hodenüberhitzung bedenken. Radfahren mehr als 5 Stunden/Woche hat beispielsweise die Spermienkonzentration und -beweglichkeit gesenkt.
- **Stress:** Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen Stress und reduzierter Fruchtbarkeit. Stress beeinträchtigt die Hypothalamus- Hypophysen-Gonaden-Achse durch die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.
- **Ernährung:** Eine ungesunde, unregelmäßige Ernährung beeinflusst die männliche Fruchtbarkeit negativ.



So hilft die Chinesische Medizin bei Unfruchtbarkeit:
Durch eine Optimierung des individuellen Lebensstils. Der erste Schritt für eine optimale Behandlung durch eine Traditionell chinesischen Medizin (TCM) ist eine ordentliche Diagnostik. Je genauer wir das zugrundeliegende Störungsmuster kennen, umso treffsicherer sind wir mit unserer Therapieauswahl (Akupunktur, Kräuter u.a.). Mit der richtigen Kombination von Akupunkturpunkten, Kräutern, Ernährung und dem richtigen Timing in der Behandlung, ggf. mit Unterstützung einiger Nahrungsergänzungsmittel, kann man die Spermienqualität und -beweglichkeit positiv beeinflussen und so dem Kinderwunsch einen erheblichen Schritt entgegenkommen.
Fazit: Bei Kinderwunsch sollte unbedingt auch die Spermienqualität des Mannes untersucht werden. Insgesamt sind – Bereitschaft zur Veränderung des Lebensstils vorausgesetzt – die Aussichten für die Verbesserung der Spermienqualität durch gezielte Behandlung durch TCM sehr gut!

Olivia Pojer
Dr. Olivia Pojer ist Ärztin für Allgemeinmedizin, Präsidentin u. Referentin der OGKA, Lektorin an der medizinischen Universität Graz, Mitorganisatorin des TAO Kongresses, TCM-Diplom und Akupunkturdiplom der Österreichischen Ärztekammer, Ohrakupunkturausbildung, Spezialausbildung „Master Tung-Akupunktur" bei H. McCann, Zertifikat für „TCM in der Kinderwunschbehandlung" der deutschen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin. Fortbildungsdiplome für TCM und Akupunktur der Uni Nanjing und Wuhan.
Fellow of the American Board of Oriental Reproductive Medicine

© privat

Autorin der Bücher
- **Geheimnisse aus der Jadekammer** – Potenzstörungen und Libidoverlust mit chinesischer Medizin behandeln, Verlag Müller&Steinicke 2017,
- **Integrative Treatment of Male Infertility with Chinese Medicine**, Singing Dragon Vlg. 2023

Autorin beim größten TCM Fachblog für Therapeuten auf www.naturmed.de/blog. Seit 2010 Praxis für Chinesische Medizin in Gleisdorf, Österreich. Kontakt unter: office@tcmordination.at, www.tcmordination.at.

Vorschau auf Ausgabe 3/2023

© lassedesignen - pdtnc

Menopause – Krankheit oder Natur?

Für Frauen „normal“: Die Menopause. Die abfallenden Hormonspiegel können den betroffenen Frauen jedoch auch massive Beschwerden verursachen – Stimmungsschwankungen, Panikattacken, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Haarausfall, unbegründete (!) Gewichtszunahme, um nur einige zu nennen. Hier braucht Frau Hilfe. Aber auch Männer können betroffen sein! Wie Akupunktur und Naturheilverfahren hier helfen können, erfahren Sie im nächsten Heft

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:
Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (OGKA),
Glacisstraße 7, A-8010 Graz
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,
office@ogka.at:
www.ogka.at

In der Schweiz:
Schweizerische Ärztegesellschaft 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