



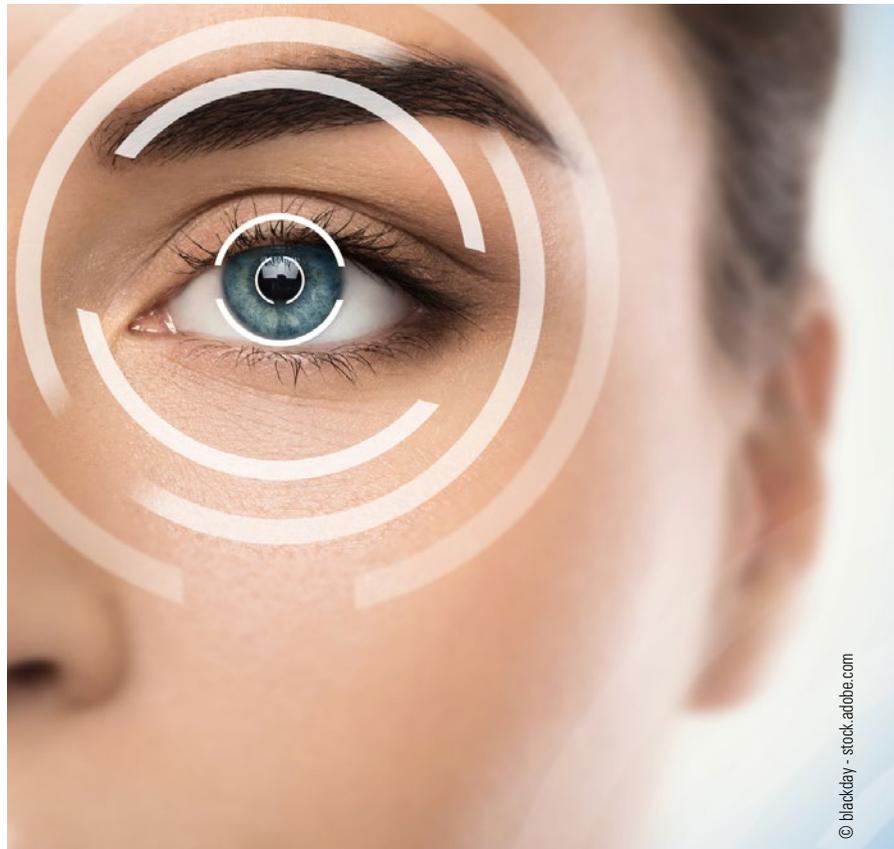
AKUPUNKTUR

3/2019

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

immer mehr Menschen benötigen eine Brille. Alarmierende Zahlen aus der Schweiz und Deutschland zeigen, dass innerhalb der letzten 50 Jahre die Anzahl an Brillenträgern von einem Drittel der erwachsenen Bevölkerung auf zwei Drittel gestiegen ist. Hat sich der Anteil der Brillenträger deshalb erhöht, weil die Augen der heutigen Menschen tatsächlich so viel schlechter sind als die der Vorfahren? Ist die Brille die einzige Option bei Alterssehschwäche, und kann ich im Vorfeld etwas dagegen tun? Erfahren Sie mehr in dieser Ausgabe über Faktoren, die zu einer Verschlechterung der Sehkraft beitragen, was Sie auf natürliche Weise dagegen tun können und worauf Sie an Ihrem Arbeitsplatz besonders achten sollten.



© blackday - stock.adobe.com

Editorial / Impressum	S. 2
Die Augen aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin	S. 3
Nähr- und Pflanzenstoffe zur Unterstützung der Sehkraft	S. 5
Besser sehen am Computer	S. 6
Studie bestätigt Effekt von Ohrakupressur bei Myopie	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Besser sehen Was für Auge und Sehkraft gut ist!

In diesem Heft wollen wir der Frage nachgehen, wie eine Sehschwäche im Alter verhindert werden kann, denn sie ist nicht eine zwangsläufige Folge des Alterns. Wenn Optiker darauf hinweisen, dass jenseits des 50ten Lebensjahres die unumkehrbare Linsenverhärtung eine Sehschwäche sozusagen natürlicherweise bedingt, dann hilft dieses Argument, die Akzeptanz für eine Brille zu erhöhen, macht aber die Aussage nicht wahr. Eine Brille ist sicherlich der einfachste Weg, die Sehschwäche zu korrigieren. Wir wollen mit diesem Heft aber das Bewusstsein dafür stärken, dass wir durch unsere Lebensführung etwas tun können und dass wir nicht ohnmächtig auf die Alterssehschwäche zulaufen, sondern Herr unserer eigenen Gesundheit sind. Das Wissen um Faktoren, die eine Sehschwäche begünstigen, ist der erste Schritt zur Prophylaxe. Aber auch das Wissen um die eigenen Kräfte und die Kräfte der Natur eröffnet uns die Möglichkeit, ein brillenloses Leben zu führen oder zumindest den Zeitpunkt hinauszuschieben. Selbstverständlich ist bei Nachlassen der Sehkraft zunächst eine augenärztliche Abklärung sinnvoll. Dies ist vor allem dann anzuraten, wenn die Einschränkung

der Sehkraft ungewöhnlich rasch verläuft. Die Chinesische Medizin verbindet mit dem Glanz der Augen den Zustand des SHEN. SHEN wird dem Herzen zugeordnet und steht für den Geist, für das Bewusstsein und das Unterbewusste. Übrigens: Warum LACHEN für die Augen gut ist, lesen Sie in unserem TCM-Beitrag zu diesem Thema!

Einen wachen Geist, leuchtende Augen und ein freudiges Herz wünsche ich Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme
1. Vorsitzender der DAA e.V.,
Waren

E-Mail: ramme@doktor-ramme.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.

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. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e.V.

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München

Produktion:

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

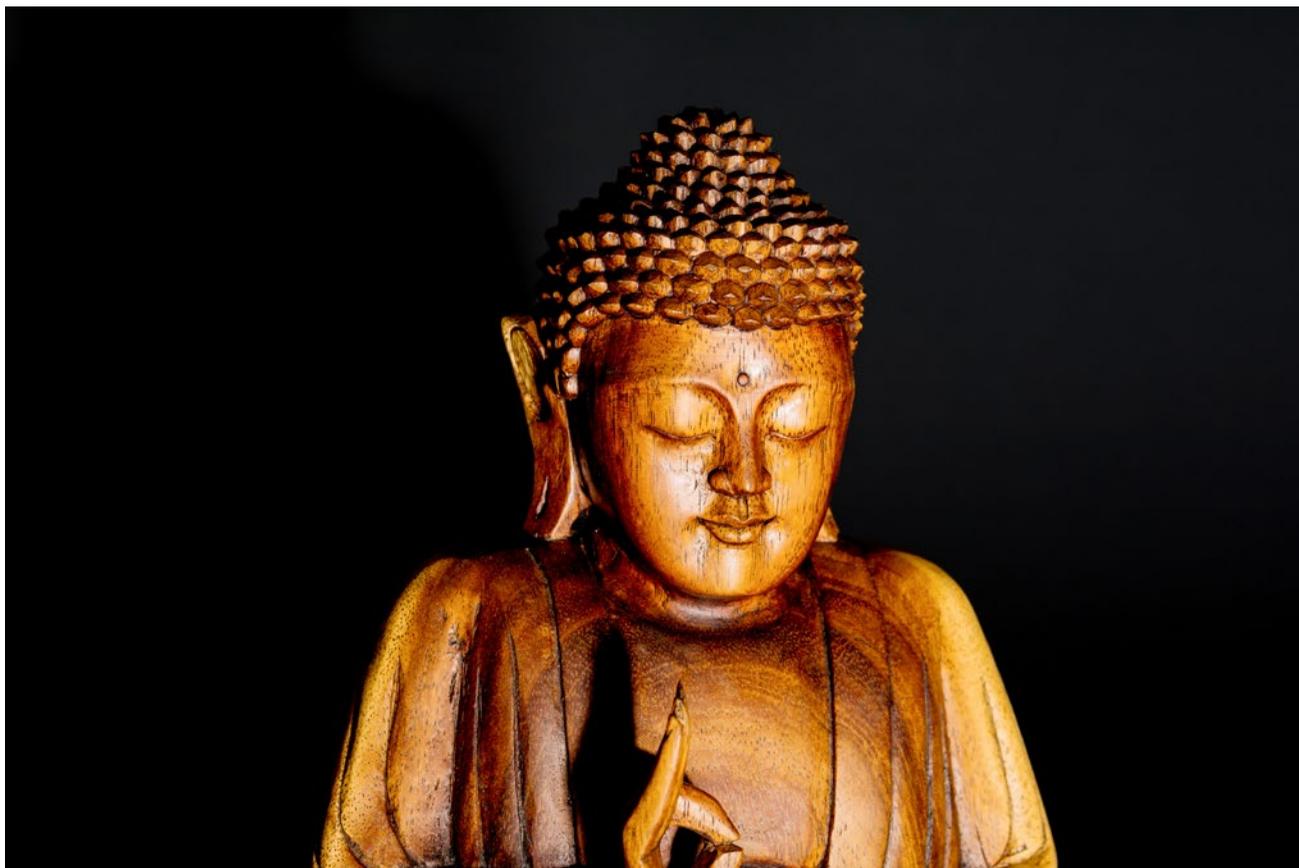
Erscheinungsweise: Quartalsweise

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.



© Benjamin - stock.adobe.com

Buddhastatue | Das innere Lächeln

Die Augen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Augen sind der Spiegel der Seele. Dieses Sprichwort könnte direkt von den alten Weisen aus China stammen. Denn auch in der chinesischen Heilkunde wird den Augen eine besondere Bedeutung beigemessen.

Die Augen sind nach Auffassung der TCM dem Organsystem der Leber zugeordnet. Dieses Organsystem beinhaltet weit mehr als nur das Organ Leber. Jeder harmonische Energiefluss im Meridiansystem sowie die Beheimatung des Blutes sind Aufgaben der Leber. Und in den alten Lehren heißt es: „Die Leber öffnet sich in die Augen“.

In dieser Zusammenschau spricht die Chinesische Medizin auch von der Wandlungsphase oder dem Element Holz. Die Jahreszeit, die diesem Element zugeordnet ist, ist das Frühjahr. Dort blüht und sprießt alles, aber auch die Pollen fliegen und verursachen beispielsweise Augenerkrankungen wie eine allergische Konjunktivitis (Bindehautentzündung) mit roten und tränenden Augen. Die Chinesische Medizin

spricht in diesem Fall von Wind, der das Auge befallen hat. Und das Energiesystem des Holzes ist besonders anfällig für diesen Wind.

Aber auch die Wut ist der Leber zugeordnet und schädigt dieses System vorrangig. Wir kennen alle das Sprichwort: „Man ist blind vor Wut“. Wenn die Wut aufsteigt, der Blutdruck steigt, der Kopf gerötet ist und man am liebsten nur noch schreien möchte, dann spricht die Chinesische Medizin von einem Leberfeuer. Und wenn die Leber in Flammen steht, dann sieht man das auch an den Augen. Sie sind gerötet und die Sicht ist getrübt. Und auch innerlich ist die Sicht auf die Dinge, die einen ärgern oder wütend machen, getrübt. Man sieht nicht klar, man kann keine klaren Entscheidungen treffen. Die Wut oder das Leberfeuer hat sich des Geistes bemächtigt. Diesen Umstand kennt ein jeder, der sich nach einer heftigen Auseinandersetzung fragt, wie das hatte passieren können.



Abb.: Das SHEN spiegelt sich in den Augen wider!

Aber auch ernsthaftere Augenerkrankungen entstehen aus Sicht der Chinesischen Medizin auf diese Art und Weise. So zum Beispiel das Glaukom, welches aufgrund des blau-grünlichen Schimmerns der Iris im westlichen Sprachgebrauch auch den Namen „Grüner Star“ trägt. Grün ist die Farbe des Elementes Holz.

Beim Glaukom handelt es sich um eine Druckerkrankung der Augenkammer, die unbehandelt zu Sehstörungen, Schmerzen im Auge und im schlimmsten Falle zum Verlust der Sehkraft führen kann. Die westliche Medizin setzt hierbei Augentropfen ein, die einen Wirkstoff enthalten, den man auch bei Blutdruckmedikamenten wiederfindet.

Nach entsprechender augenärztlicher Abklärung und zur Unterstützung der Therapie, insbesondere zum Löschen des oben genannten Feuers in der Leber oder dem Vertreiben des Windes, eignet sich die Akupunktur sehr gut und zeigt ihre Wirksamkeit auch in klinischen Studien. Hierbei kann sowohl mit goldenen oder silbernen Nadeln an ausgewählten Punkten am Ohr als auch mit Stahlnadeln entlang des Lebermeridians am Körper behandelt werden.

Ein weiteres Element, welches dem Auge zugeordnet wird, ist das Feuer. Und darauf nimmt das eingangs erwähnte Zi-

tat Bezug. Denn nach Ansicht der TCM ist das Auge auch der Sitz des SHEN. Das SHEN ist aus Sicht der Chinesischen Medizin einer der drei Schätze des Menschen, eine lebenswichtige Substanz. Der Glanz der Augen spiegelt das SHEN. Und SHEN bedeutet übersetzt Geist oder Seele. Der Glanz der Augen gibt dem Therapeuten also einen direkten Hinweis auf das seelische Leben seines Patienten. Sind die Augen strahlend und glänzen, spricht man von einem guten SHEN, sind sie müde und stumpf, hat sich das SHEN erschöpft.

Diese besondere Energie wird dem Herzen zugeordnet, welches auch der Sitz der Emotionen ist. Und insbesondere die Emotion Freude ist dem Herzen zugeordnet.

Die Seele sieht durch die Augen und nimmt alle Sinneseindrücke auf. Daher ist es aus Sicht der alten Chinesen wichtig, sich mit emotional schönen Dingen zu umgeben. Und mit Dingen, die die Sinne nicht zu sehr reizen oder zerstreuen. Dies ist insbesondere im Zeitalter von Multimedia und Informationsflut wichtig. Denn all dies zerstreut und schwächt das SHEN.

Neben einem bewussten Umgang mit der Reizflut der Außenwelt hilft hier auch ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Inneren. Insbesondere Humor und Lachen stärken das Herz und somit das SHEN. Das Lachen kann als ein „von Herzen“ kommender positiver Energieschub verstanden werden. Dieser füllt das SHEN wieder auf, wenn es schwach geworden ist.

Nicht umsonst wird jede Buddha Statue mit einem wissen den inneren Lächeln, dem sogenannten Göttlichen Lachen, dargestellt. Diese Haltung reinigt aus Sicht der chinesischen Medizin unsere Seele, das SHEN und damit alle Emotionen. Und auch die Wut, die unsere Augen blind werden ließ, verschwindet. Und die Augen glänzen wieder.

Patrick Ruhnke

Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur

Tätigkeitsschwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin

Referent der DAA

Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen, dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage www.akupunktur.de finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

Nähr- und Pflanzenstoffe zur Unterstützung der Sehkraft

Das Auge ist das wichtigste Sinnesorgan des Menschen. Die Funktionsfähigkeit des Auges setzt eine ausreichende Durchblutung zur Versorgung mit augenspezifischen Nähr- und Schutzstoffen sowie mit Sauerstoff voraus. Eine unzureichende Versorgung kann auf Dauer zu Funktionsstörungen der Netzhaut, zur Azidose des Glaskörpers oder zur Trübung der Linse führen. Übermäßiger Nikotin- und Alkohol-Konsum sowie Arzneimittel (wie Cortison, Betablocker und Anti-Baby-Pille) können ebenfalls die Durchblutung des Auges beeinträchtigen und damit zur Entstehung von Augenkrankheiten beitragen. Durch die präventive bzw. therapeutische Gabe augenspezifischer Mikronährstoffe und Antioxidantien (wie Carotinoide, Vitamine, Zink, Lutein und Zeaxanthin) kann die Entstehung und der Verlauf von Augenerkrankungen positiv beeinflusst werden. Sie verbessern die Regeneration und den Schutz der Netzhautzellen, des Glaskörpers und der Linse und können so degenerativen Beschwerden vorbeugen.

Carotinoide wie **Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin** sind essentiell für gutes Sehen und gesunde Augen. Sie finden sich in hoher Konzentration in den Pigmenten der Makula lutea und spielen eine wichtige Rolle in der Absorption des Blaulichtes (PC, Bildschirm, Fernseher). Aus Beta-Carotin bildet der Körper Vitamin A, das zur normalen Sehkraft des Auges beiträgt. Vitamin A ist zudem ein essentieller Bestandteil von Rhodopsin (Sehpurpur), das für die Hell-Dunkel-Wahrnehmung und die Diversifizierung von Grautönen verantwortlich ist. Vitamin A reguliert auch die Bildung der Augenflüssigkeit. Ein Mangel an Vitamin A kann daher Sehschwäche und Nachtblindheit verursachen. Lutein und Zeaxanthin schützen wiederum die Netzhaut bzw. Makula vor schädlicher Lichteinstrahlung. Lutein findet sich in dunklem Blattgemüse wie Grünkohl oder Spinat. Zeaxanthin kommt als gelber Farbstoff in Maiskörnern, Spinat, Eigelb und vielen Gemüsearten vor. Mit zunehmendem Alter nimmt nämlich die Konzentration an Lutein in der Makula sukzessive ab. Durch die Zufuhr von Lutein und Zeaxanthin lässt sich die Sehschärfe und die Kontrast-Wahrnehmung im Alter erhalten bzw. wieder steigern. Lycopin schützt ebenfalls die Netzhaut bzw. Makula vor Schädigungen aufgrund intensiver Lichteinstrahlung.

Vitamin B2 (Riboflavin) ist essentiell für die Photorezeptoren und Strukturproteine der Netzhaut (Retina). Es stärkt die Hornhaut und beugt Hornhautschäden vor.

Vitamin C schützt als wichtigstes wasserlösliches Vitamin das Auge vor Schäden durch freie Sauerstoffradikale. Aus die-

sem Grund weist die Retina bereits bei Neugeborenen hohe Vitamin C-Werte auf. Generell nimmt die Vitamin C-Konzentration im Kammerwasser des Auges mit zunehmendem Alter sukzessive ab. Zugleich steigt das Risiko, an einem grauen Star zu erkranken.

Das Flavonoid **Quercetin** besitzt gut dokumentierte antioxidative und antientzündliche Eigenschaften. Quercetin verhindert die Entstehung des Katarakts, indem es das charakteristische osmotische Ionen-Equilibrium aufrechterhält, zur Lichtdurchlässigkeit der Linsen beiträgt und die Linse vor oxidativem Stress schützt. Studien zeigen, dass die zusätzliche Einnahme von Quercetin das Risiko einer Linseneintrübung signifikant verringern kann. Große Mengen an Quercetin können in Zwiebeln, Äpfeln, Brokkoli, grünen Bohnen und Traubenschalen gefunden werden.

Die menschliche Netzhaut ist reich an **Zink**, das zu den wichtigsten essentiellen Mineralstoffen zählt. Ein Zinkmangel führt zur Degeneration der Pigmentepithelschicht und der Photorezeptoren und verschlechtert damit die Nachtsichtigkeit. Die Aufnahme von Antioxidantien wie Vitamin A, C und Zink könnte das Risiko von altersbedingter Makuladegeneration (AMD) und anderer mit oxidativem Stress assoziierten Augenerkrankungen verringern.

Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*) enthalten Anthocyane mit antioxidativen Eigenschaften sowie die Vitamin-A-Vorstufen (Alpha- und Beta-Carotin). Sie schützen die feinen Blutgefäße der Augen vor Schädigungen durch freie Radikale. Bei Katarakt-Patienten konnte das Voranschreiten des Katarakts gestoppt werden.

Augentrost (*Euphrasia officinale*) ist die klassische Heilpflanze bei Reizungen, Entzündungen und Infektionen des Auges (wie Gerstenkorn, Augenkatararr). Zudem verbessert Augentrost den normalen Tränenfluss. Die enthaltenen pflanzlichen Iridoidglykoside, Lignane, Flavonoide und Phenylethanoidglykoside reduzieren Entzündungen und besitzen antibakterielle, adstringierende Eigenschaften. Augentrost stärkt die Augen, lindert Allergien und Entzündung, tränende oder trockene Augen, Sehschwäche und Augenmigräne z.B. durch Bildschirmarbeit, Reizüberflutung, Allergien, Heuschnupfen, Erkältungskrankheiten sowie Husten.



Abb.: Augentrost – bewährte Heilpflanze für das Auge

Ulrike Köstler
Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin
Vorstand FORUM VIA SANITAS
www.forumviasanitas.org

Besser sehen am Computer

Überlastet am Computer? Dann sind vor allem die Augen gemeint. 75% aller Bildschirmbenutzer, die länger am Bildschirm arbeiten, bestätigen, dass sie unter Augen- und Rückenbeschwerden leiden. Die meisten derjenigen, die mehr als zwei Stunden in den Monitor schauen, klagen über Schwierigkeiten mit den Augen. Sie leiden unter starken Ermüdungserscheinungen der Augen und schweren Lidern, Bindehautentzündung und gerötete Augen, die „nicht mehr hinsehen wollen“.

Dies alles kommt nicht von ungefähr, denn während eines Arbeitstages müssen die Augen Schwerstarbeit leisten: Etwa 35.000 Blickkontakte und 20.000 Pupillenreaktionen wie die Umstellung von hell auf dunkel, machen den Augen zu schaffen. Hinzu kommen der Einfluss von künstlichen Lichtquellen

sowie fehlende Pausen und Möglichkeiten, die Augen auf einem natürlichen Ambiente wie z. B. einem Blumenstrauß oder einem Landschaftspanorama ruhen zu lassen.

Die Sehkraft mindert sich auch durch die unablässige Anstrengung des Starrens auf den Bildschirm ohne ausreichende Pausen. Das Auge verbraucht unter solchen Anstrengungen vermehrt Beta-karotin, was wir ihm aber durch Paprika und Karottensaft auch wieder vermehrt zuführen sollten. Überanstrengte Augen lassen sich auch durch kühlende Augenbäder beleben.

Wir sollten wenigstens für alle 1 bis 1,5 Stunden den Augen für 10 Minuten eine Ruhepause gönnen. Die Abhilfemöglichkeiten bestehen in „intelligenten Pausen“. Hierzu können wir den Blick aus dem Fenster in die Ferne schweifen lassen, um den Brennpunkt des Auges zu variieren oder die Augen schließen und uns eine schöne bildhafte Vorstellung zuführen. Selbst mit unseren eigenen Handflächen können wir die Augen hilfreich unterstützen oder mit Akupressur druckschmerzhafte Areale um das Auge herum behandeln.

Blickwinkel und Haltung überprüfen: Der Blick auf den 50 bis 70 Zentimeter entfernten Bildschirm sollte leicht nach unten gehen. Lichtreflexe müssen vermieden werden. Unterarme und Hände sollen eine Linie bilden. Die Füße dürfen nicht vom Stuhl hängen: kleine Personen sollten die Füße auf eine Stütze stellen.

Palmieren: Abgeleitet von dem englischen „palm“ (= Handfläche). Gemeint ist das Abdecken der Augen mit den Händen. Schließen Sie die Augen. Legen Sie die hohlen Hände



© sebra - stockadobe.com

Abb. 1: Den Augen eine Ruhepause gönnen!

AUGEN-QiGong nach Dr. J. Buchbinder

Im Folgenden eine einfache Übung, die chinesische Akupunkturpunkte um das Auge herum nutzt, um die Sehkraft zu stärken und die Gesichtsmuskeln zu entspannen.

Zunächst das Gesicht WASCHEN: Dazu beide Handinnenflächen aneinander reiben, bis sie warm sind und dann mit den Handinnenflächen vor den Ohren nach oben waschen bis zur Haargrenze und seitlich der Nase nach unten. Diese

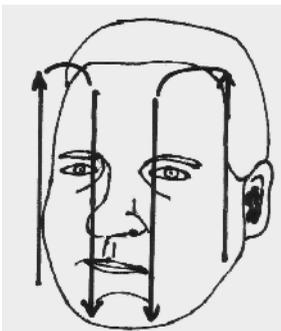


Abb. 2: Gesicht waschen

Waschübung 9-mal durchführen. BILD 2

Nach dieser Vorübung nun die eigentliche Übung zur Stärkung der Augen anschließen. Beide Punkte (Bl 1) mit den Zeigefingern (oder Mittelfingern) mit kreisenden Bewegungen 27-mal massieren. Dann von den Punkten (Bl 2) mit Zeige-, Mittel- und Ring-

finger über beide Augenbrauen von innen über die Punkte (Yuyao) nach außen streifen bis zu den Punkten (Gb 1). Dabei den Punkt (YinTang) dehnen, aufziehen und öffnen. Diese Übung 9-mal durchführen. Beide Punkte (Gb 1) mit den Zeigefingern (oder Mittelfingern) mit kreisenden Bewegungen 27-mal massieren. Zum Schluss beide Punkte (Ma 2) mit den Zeigefingern (oder Mittelfingern) mit kreisenden Bewegungen 27-mal massieren.

Diese Übung bietet sich an EDV-Arbeitsplätzen zu Beginn, zur Mittagspause und zum abendlichen Abschluss an.

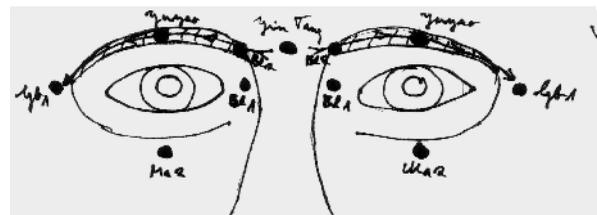


Abb. 3: Augen stärken

Quelle: Dr. Jürgen Buchbinder

Quelle: Dr. Jürgen Buchbinder

oder angelegten Handflächen vor die Augen. Machen Sie dies jede Stunde für ein bis zwei Minuten.

Visualisieren: Auch sollte man so oft als möglich angenehme Vorstellungen „visualisieren“, das heißt, mit geschlossenen Augen Objekte, wie einen Blumenstrauß oder eine ganze Naturlandschaft mit Wiesen, Bäumen, Tälern vorstellen und auch detaillierte Bildsequenzen mit den Augen abtasten. Dies kann auch eine Insel im Pazifischen Ozean sein, Wellen, die sich sanft bewegen, Palmen, die im Winde rauschen. Oder stellen Sie sich vor, sie werfen einen Stein ins Wasser: die Kreise werden immer größer und verschwinden wieder.

Augen öfter einmal kühlen: Die geschlossenen Augen mit kühlem Wasser benetzen, einen Eisbeutel in ein Tuch geben, um damit die geschlossenen Augen und Augenränder kurz abzutupfen.

Dehnung des Nackens: Da überanstrengte Augen auch zu einer Einschränkung der Atmung und Verhärtungen der Nackenmuskeln führen, empfiehlt es sich, den oberen Rücken durch Dehnübungen zu lockern. So ist häufig der obere Rücken

cken und Nacken verspannt; viele Büroarbeiter berichten über chronische Rückenschmerzen.

Luftfeuchtigkeit: Wichtig ist, eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit im Zimmer zu haben. Bei trockener Luft trocknen die Augen noch mehr aus. Klimageräte und Gebläse in Autos bei langen Autofahrten trocknen Augen und Nasenschleimhaut sehr rasch aus. In Innenräumen können kleine Zimmerspringbrunnen Abhilfe schaffen; auch regelmäßiges Stoßlüften ist hilfreich.

Lidschlag: Blinzeln Sie ab und zu mal kräftig und schnell. Durch einen schnelleren Lidschlag wird vermehrt Tränenflüssigkeit produziert.

Augentropfen: Augentropfen sollten Sie sich nicht selbst kaufen, sondern vom Augenarzt abklären lassen, ob sich hinter brennenden und tränenden Augen vielleicht etwas Ernsteres verbirgt.

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Studie bestätigt Effekt von Ohrakupressur bei Myopie

Mit Kurzsichtigkeit oder Myopie bezeichnet man eine bestimmte Form von optischer Fehlsichtigkeit des Auges. Sie ist zumeist Folge entweder eines zu langen Augapfels oder einer für seine Länge zu starken Brechkraft der optisch wirksamen Bestandteile. Eine Studie an der Fujian University of Traditional Chinese Medicine in China hat nun untersucht, inwieweit die Akupressur bestimmter Punkte am Ohr zu einer Verbesserung der Fehlsichtigkeit führt.

Im Ohr „steckt“ der ganze Mensch, erkannte vor gut fünfzig Jahren der französische Arzt Dr. Paul Nogier. Über einige seiner nordafrikanischen Patienten hatte er von einer traditionellen Behandlungsmethode gehört, bei der durch eine Behandlung am Ohr Rückenschmerzen verschwunden seien. So kam er zu der Erkenntnis, dass eine bestimmte Stelle am Ohr mit der Wirbelsäule verbunden sein muss und machte sich daraufhin an die Erforschung aller Körperentsprechungen am Ohr. Dies führte zur Entdeckung, dass die gesamte Ohroberfläche eine Reflexzone darstellt, auf die alle Organe des Körpers reagieren. Dies war die Geburtsstunde der Ohrakupunktur.

72 Kinder im Alter von acht bis neun Jahren wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die Kinder der einen Gruppe (39 Kinder) erhielten drei Behandlungsserien mit Akupressur, die andere Gruppe (33 Kinder) erhielt diese spezielle Therapie nicht. Die Akupressur in der Therapiegruppe wurde mit kleinen Pflastern, auf denen ein runder Samen eines chinesischen Krautes (Semen Vaccariae) klebte, an definierten Reflexpunkten

der Ohrmuschel beider Seiten durchgeführt. Sowohl vor als auch nach der Behandlungsserie wurden Untersuchungen der beidseitigen Sehschärfe sowie auch der Brechkraft des Auges an beiden Gruppen durchgeführt.

Es zeigte sich, dass, obwohl zwischen beiden Gruppen vor Beginn der Behandlung kein Unterschied in den Messwerten bestand, die Gruppe mit der Ohrakupressurbehandlung nach der 3-monatigen Behandlungsserie signifikant bessere Werte hatte als die nicht behandelte Kontrollgruppe. Die Fernsicht hatte sich deutlich verbessert. Dies lässt vermuten, dass Ohrakupressur eine effektive Methode zur Behandlung von kindlicher Kurzsichtigkeit sein kann.

Quelle: Li Y, Zhang O, Liang W, Li C.; J Tradit Chin Med. 2015 Jun;35(3):281-4. Effect of auricular pressing treatment on myopia in children.



Abb.: Akupressur mit Vaccaria-Samenpflaster

© edwardolive - stock.adobe.com

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.
Clara-Zetkin-Str. 21
17192 Waren

Vorschau auf Ausgabe 4/2019



© Valerii Honcharuk - stock.adobe.com

Hauptthema:

Honig im Kopf | Gedächtnisstörungen vermeiden!

Das Thema Demenz erfährt immer größeres öffentliches Interesse. Dies ist bei steigenden Erkrankungszahlen verständlich. „Im Jahr 2050 werden schätzungsweise 3 Millionen Menschen betroffen sein“ berichtet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Der Titel des Spielfilms „Honig im Kopf“ verweist auf einen Denkansatz der Chinesischen Medizin zum Thema Demenz. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, wie man frühzeitig Demenz erkennen kann. Erfahren Sie mehr über Therapieansätze in der Naturheilkunde und die Möglichkeit der Prophylaxe.

Weitere Patientenfür Informationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de,
www.akupunktur-patienten.de,
www.stoerherd.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 Ärztesgesellschaft für Aku-
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
dizin, 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