

Feine Nadeln helfen die Sucht zu bezwingen

Suchtverhalten ist aus chinesischer Sicht ein Mangel an Lebensenergie. Die fernöstliche Suchttherapie – eine Mischung aus Akupunktur und Kräutermedizin – zielt daher auf die Stärkung des Yin ab.

Gerade bei der Nikotinentwöhnung werden hier sehr gute Erfolge erzielt und ca. 80% der entwöhnten Patienten bleiben längere Zeit oder dauerhaft abstinent.

Beim Raucher bewirkt der Genuss einer Zigarette oft, dass im Gehirn

der Botenstoff Serotonin angeregt und Endorphine vermehrt produziert werden. Das Suchtverhalten wird also mit „Glücksgefühlen“ belohnt. Lassen diese nach, verspürt der Raucher ein starkes Verlangen nach der nächsten Zigarette. Genau hier setzt die Akupunktur an. Die Suchtpunkte am Ohr ggf. ergänzt durch bestimmte Beruhigungs-Punkte am Körper werden gestochen. Dabei können je nach Patient und Suchtverhalten unterschiedli-



che Akupunkturformen zum Einsatz kommen. Sehr häufig verwenden wir eine Dauernadel am Ohr, die 3 x im Abstand von je einer Woche eingesetzt wird. Bei sehr starken Rauchern können auch Nadeln an den Suchtpunkten im Ohr implantiert werden. Diese bleiben dann dauerhaft im Ohr und können mit Hilfe eines Magneten bei Entzugserscheinungen stimuliert werden.

Mit Akupunktur und TCM den Pfunden zu Leibe rücken

In der westlichen Welt gibt es so viele Menschen mit Gewichtsproblemen wie nie zuvor. Wunder-Diäten und Schlankheitsmittel, die schnellen Gewichtsverlust ohne „Hungern“ versprechen, sind ein Milliardengeschäft.

Jedes Frühjahr kommen neue Methoden auf den Markt, doch selten sind sie mit dauerhaftem Erfolg verbunden. Die Folgen von zuviel Gewicht für unseren Körper sind vielfältig. Meist beginnt es mit Kurzatmigkeit bei Belastung, hohem Blutdruck und erhöhten Blutfettwerten. Lang anhaltendes Übergewicht führt aber oft zu Diabetes, Verkalkung der Gefäße und auch das Herzinfarkt und Krebsrisiko steigen.

Übergewicht kann mit Hilfe der Chinesischen Medizin sehr gut behandelt werden. Wichtig ist für den Patienten, sich realistische Ziele zu setzen. Denn Crash

Diäten führen zu einer energetischen Schwächung des Körpers. In der chinesischen Medizin spielt die Ernährung (Diätetik) eine wichtige Rolle. Für jeden Patienten werden Nahrungsmittel individuell und typgerecht zusammengestellt, so dass es zu einer energetischen Stärkung des Organismus kommt. Im Gegensatz zu westlichen Diäten, wo sich fast alles um Kalorien dreht, geht es bei der chinesischen Ernährungslehre um die Wirkungen, die die Nahrung auf die Lebensenergie des einzelnen Patienten hat.

So wird für jeden Patienten ein strukturiertes Programm zur Gewichtsreduzierung erarbeitet, bestehend aus:

- TCM-Diagnose (Energie-diagnose)
- Aufstellen eines individuellen Ernährungsplans
- Akupunkturbehandlung
- Kräutertee



Die Dauer eines solchen Programms richtet sich nach dem zu erreichenden Zielgewicht und kann über einige Wochen oder auch mehrere Monate gehen.

Anschrift:
Fachpraxis für Akupunktur und Chinesische Medizin
Dr. med. Rolf Wlasak
Düsseldorfer Strasse 1
40667 Meerbusch
Telefon: 02132-659770
Telefax: 02132-659771
E-Mail: info@dr-wlasak.de
www.dr-wlasak.de



MITGLIED DER
FORSCHUNGSGRUPPE
AKUPUNKTUR e.V.
DIPLOM VOLLAUSBILDUNG
UND KONTINUIERLICHE
WEITERBILDUNG

Praxis NEWS



Fachpraxis für Akupunktur und Chinesische Medizin

Dr. med. Rolf Wlasak, Düsseldorfer Str. 1, 40667 Meerbusch, Tel: 02132-659770

2. Ausgabe

Dezember 2006

Chinesische Medizin - der Patient im Mittelpunkt



Im 20. Jahrhundert hat sich in der westlichen Medizin kein anderes Heilsystem derart in unsere Kulturräume etabliert wie die Chinesische Medizin. Viele Patienten in der westlichen Welt suchen neben der etablierten Schulmedizin bewusst nach effektiven und sanften Methoden.

Die Chinesische Medizin bietet einen Erfahrungsschatz von über 2000 Jahren. Eine Kombination aus Ernährung und Bewegung, Akupunktur und Kräutertherapie, Entspannung und Prävention, die auf die Selbstheilungskräfte des Körpers setzen. Nicht umsonst wurde im alten China der Arzt

nur solange bezahlt, wie der Patient gesund blieb!

In der chinesischen Medizin steht der Mensch im Mittelpunkt. Eine umfassende Beratung und Zeit für die Behandlung sind hierbei wichtig. Sie sollen bei uns auftanken und die Praxis dann gestärkt für den Alltag wieder verlassen.

Auch in 2007 werde ich wieder nach China reisen und mich weiter bilden, denn ein über 2000 Jahre altes und ständig weiterentwickeltes Heilsystem bietet eine solche Faszination und Fülle an Wissen, dass man praktisch nie ausgelernet haben kann.

Chinesische Weisheiten

Hier noch ein paar chinesische Weisheiten, die Sie zur Jahreswende zum Nachdenken und Besinnen einladen sollen.

Wer sich keine Zeit nimmt, dem entgleitet sie.

Fürchte Dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte Dich nur vor dem Stehen bleiben.

Der Ozean ist mächtig, weil er auch den kleinsten Strom willkommen heißt.

Solange Du den anderen sein Andersein nicht verzeihen kannst, bist Du noch weit ab vom Wege zur Weisheit.



Bei Heuschnupfen früh genug vorbeugen!

Allergien kommen oft aus heiterem Himmel und jeder Mensch kann zu jeder Zeit in seinem Leben allergisch reagieren.

Bei sehr empfindlichen Menschen kann es oft schon Anfang Februar losgehen. Als Reaktion auf die ersten herumfliegenden Haselnusspollen tränen die Augen, die Nase tropft, der Heuschnupfen ist da. Wer Pech hat, der kommt bis zum Frühherbst aus dem Niesen nicht heraus. Viele Patienten leiden dazu noch an Kopfschmerzen, an Juckreiz in der Nase, im Rachen und in den Augen und an Lichtempfindlichkeit. Die Chinesische Medizin nennt den Heuschnupfen Bi Yuan, was soviel wie „Nasenteich“ heißt und auf die gestörte Flüssigkeitsabsonderung der Nasenschleimhaut hinweist.

Heuschnupfen kann mit Akupunktur sehr gut behandelt werden, in dem die Abwehrfunktion der Lunge gestärkt und der Fluss der Lebensenergie Qi reguliert wird. Meist wird nach 8-10 Behandlungen eine langfristige Besserung des Heuschnupfens erreicht.

Bei besonders hartnäckigem Heuschnupfen können zusätzlich chinesische Kräuter zum Einsatz gebracht werden.



Wer allergisch ist auf ...	kann auch allergisch reagieren auf ...
Gräserpollen	Erdnüsse, Soja, rohe Kartoffeln
Birkenpollen	Frischobst, Nüsse (auch in Kuchen und Schokolade), Karotten, rohe Tomaten
Beifußpollen	Kräuter, Kamille, Gewürzmischungen, Sellerie, Karotten

Schädel-Akupunktur nach Yamamoto

Die Schädel-Akupunktur nach Yamamoto (YNSA) wurde von dem japanischen Arzt Toshikatsu Yamamoto Ende der 60ziger Jahre entwickelt und bis heute ständig weiterentwickelt.

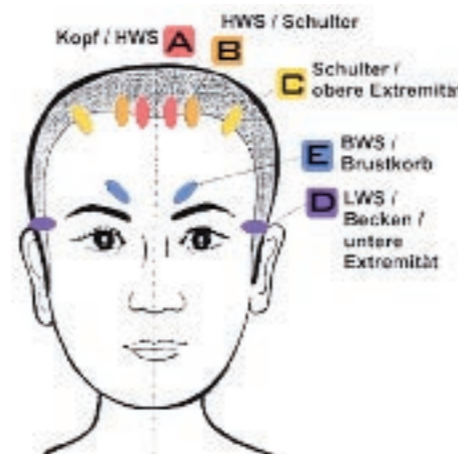
Die YNSA unterscheidet sich wesentlich von der chinesischen Schädelakupunktur. Bei dieser Form der Akupunktur werden Punkte bzw. Areale behandelt, die Dr. Yamamoto während seiner Laufbahn als Chirurg auf der Schädeldecke seiner Patienten entdeckt hat.

Vorraussetzung für die Schädelakupunktur ist die vorherige exakte Abklärung nach den Kriterien der westlichen Medizin. Am besten lassen sich reversible

Störungen und Erkrankungen behandeln:

- akute und chronische Schmerzen
- akute und chronische Entzündungen
- reversible organische Erkrankungen
- Zustände nach Operationen
- Lähmungen
- Phantomschmerz
- Karzinomschmerz

Von untergeordneter Bedeutung ist, welche organischen Veränderungen zugrunde liegen und in welchem Ausmaß. Es geht primär um den funktionalen Anteil einer Störung. Erst wenn diese behoben ist, werden sich die organischen Anteile -



soweit reversibel - bessern. Ich hatte die Ehre persönlich von Herrn Dr. Yamamoto ausgebildet zu werden. Die Schädel-Akupunktur bereichert die bewährten Methoden der Ohr- und Körperakupunktur.

So kommen Sie fit durch den Winter

Tipps für die kalte Jahreszeit aus Sicht der Chinesischen Medizin

Der Winter hat uns fest im Griff. Der ständige Wechsel zwischen kalt und warm, die mangelnde Bewegung an frischer Luft und die überall kursierenden Erkältungsviren stellen unser Immunsystem auf eine harte Probe.

In der Chinesischen Medizin wird die Lunge und ihre Fähigkeit ausreichend „Abwehr“ zu leisten, dem Immunsystem zugeordnet. Dazu braucht der Mensch frische Luft, ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Diese sollte im Winter zu großen Teilen aus warmen und gekochten Speisen bestehen.

Häufig ist gerade die Nase chronisch verschleimt. In diesen Fällen sollte auf Milchprodukte weitgehend verzichtet und kalte und rohe Nahrungsmittel nur in geringen Mengen gegessen werden.

Im Anfangsstadium einer Erkältung, beim ersten Niesen oder Kratzen im Hals hat sich ein Tee mit frischem Ingwer bewährt.

Ein daumengroßes Stück Ingwer wird ca. 15 Min. in 1 Liter Wasser gekocht, der Tee sollte heiß getrunken werden, danach sollten Sie sich dick eingepackt hinlegen und schwitzen. Durch die warme und scharfe Natur des Ingwer kann die Kälte vertrieben werden - allerdings nur im Anfangsstadium. Später hilft dann eher ein Kamillendampfbad.

Wenn nach großen Infekten die Kräfte nur sehr langsam wiederkommen, haben sich die chinesischen Kraftsuppen bewährt. Das Besondere an ihnen ist, dass das Gemüse oder auch Fleisch sehr lange gekocht wird, und nach mehreren Stunden köcheln nur der Sud getrunken wird. Dieser ist dann sehr wärmend und Kräfte spendend, und kann von den Therapeuten auch noch mit chinesischen Kräutern individuell auf den Patienten abgestimmt werden..



Mit Akupunktur die Körper-Mitte stärken

Viele Menschen reagieren bei Kummer oder Stress mit Verdauungsproblemen. Der Volksmund sagt: Kummer ist nicht leicht „zu verdauen“ oder der Stress ist „ihm auf den Magen geschlagen“.

Kein anderer Bereich des Körpers reagiert so sensibel auf innere und äußere Faktoren. Dabei entdeckt der eine Patient ein dumpfes Gefühl im Magen mit Sodbrennen und saurem Aufstoßen. Bei anderen Patienten dagegen treten Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung auf.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass vor allem psychische Belastungen wie Ärger und Stress zur Entstehung von Magen-Darm-Erkrankungen führen. Flammt eine Magenverstimmung immer wieder auf, kann mit der Zeit eine Gastritis und schließlich ein Magengeschwür daraus werden.

Wenn die Verdauungsfunktionen aus dem Gleichgewicht sind, hilft und harmonisiert die chinesische Akupunktur behutsam. Egal, ob der Magen „sauer“ ist oder uns etwas Bauchschmerzen bereitet. Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist bei Magen-Darm-Erkrankungen die so genannte „Mitte“ gestört.

Eine italienische Studie zeigte, dass Akupunktur die Peristaltik (Darmbewegung) normalisiert und zwar ganz behutsam und ohne die Nebenwirkungen von Arzneimitteln. Begleitend zur Akupunktur rät die chinesische Medizin, bei Magen- Darm-Problemen stark kühlende und schleimbildende Nahrungsmittel zu meiden und empfiehlt mehr Gekochtes sowie wärmende Getränke wie einen speziellen chinesischen



**KRONEN
APOTHEKE
WUPPERTAL**

Kooperation

Die Kronen Apotheke in Wuppertal ist eine der wenigen Apotheken in Deutschland, die sich auf die Zubereitung chinesischer Kräuter-Rezepturen spezialisiert hat. Sie hat über 700 verschiedene Kräuter an Lager, aus denen für jeden Patienten eine individuelle Rezeptur frisch erstellt wird. Je nach Wunsch können die Kräuter als Tee, Granulat oder Tinktur zubereitet werden. Alle chinesischen Kräuter die verarbeitet werden sind analysiert, identifiziert und zertifiziert. Die Apotheke hat die behördliche Genehmigung zum direkten Versand der Rezepturen an den Patienten. Für Sie als Patient ist dies ein schneller und bequemer Weg. Nach Zusammenstellung des Rezeptes senden wir dieses per Fax an die Apotheke. Sie erhalten einen Kostenvoranschlag und nach der endgültigen Bestellung ist die Rezeptur innerhalb von 2-3 Tagen bei Ihnen zu Hause.

www.kronen-apotheke-wuppertal.de