



### Fall 3 – subakut

Ein Patient kam nach einer Aussenknöchelfraktur und Ruptur der Innenknöchelbänder nach der Operation mit Gipsverband in die Praxis. Mehrmals wurden die Jing-Brunnen-Punkte der betroffenen Leitbahnen mit Kopplungspunkten proximal des Gipsverbandes genadelt und zusätzlich mit Leber und Niere stützenden Kräutern innerlich behandelt. Die Jing-Punkte aktivieren sehr stark die Leitbahnen und behandeln v.a. die tendinomuskulären Leitbahnen – dies unterstützt die Versorgung des verletzten Gewebes mit Qi und Blut. Nach der Abnahme des Gipsverbandes wurde mit Tuina behandelt – anfangs sehr vorsichtig und mit leichten Mobilisationen des Sprunggelenks. Nach einigen Tagen waren die Techniken bereits tiefer, die Sehnen wurden mit Tan Bo intensiv behandelt, die Mobilisationen mit Yao und Ba Shen wurden laufend verstärkt. Die Wadenmuskulatur wurde intensiv mit Na, Rou und Gun durchgängig gemacht. Die Abschwellung des Knöchels konnte mit Tui in Leitbahnrichtung sowie mit Mo und Gua unterstützt werden. Das hauptsächliche Behandlungsprinzip war in diesem Fall Tong.

Abb. 3 – Röntgen der Fraktur des V. Mittelhandknochens, mit freundlicher Genehmigung von Dr. Karl Zippelius, Florenz

Bereits nach vier Behandlungen im Zweitagesrhythmus war das Gangbild beinahe normal, der Patient konnte bereits Autofahren. Nach 3 Wochen war keine Behandlung mehr notwendig. Eine geringe Restschwellung verschwand erst nach der Entfernung der Metallplatten nach 6 Monaten, d.h. die metallischen Fremdkörper liessen keinen einwandfreien Fluss an Qi und Blut zu.

### Literatur:

- Irnich D. Leitfaden Triggerpunkte. München; Elsevier; 2008
- Legge D. Die Behandlung von muskuloskelettalen Störungen mit TCM. Kötzing: Verlag für Ganzheitliche Medizin; 2003
- Meyers TW, Anatomy Trains, 2. A. München: Elsevier; 2010
- Schroll J, Atlas Tuina, München: Elsevier; 2010
- Zippelius K in Focks C, Hillenbrand N. (Hrsg.) Leitfaden Chinesische Medizin. 6. A. München: Elsevier; 2010



## FRAUEN UND SCHOKOLADE

**Der Griff zu Schokolade ist völlig normal. Manchmal brauchen Frauen Schokolade (und andere stärke-, zucker- und fettreiche Nahrungsmittel), um ausgeglichen zu sein, ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten und sich wohl zu fühlen. Durch die Lust auf Kuchen oder Spaghetti teilt uns die Natur mit, welches Nahrungsmittel nötig wäre, um uns rundum gut zu fühlen. Aus chinesischer Sicht stärkt der süsse Geschmack die «Mitte». Süsses erdet, beruhigt und holt auf den Boden zurück. Aus diesem Grund provoziert Stress häufig den Verzehr grosser Zucker- und Fettmengen. Wir holen uns durch die Energiezufuhr Stärke und Stabilität. Eine gewisse Menge Süsses unterstützt die «Mitte», zu viel Süsses hingegen schwächt sie. Ständiger Heisshunger auf Süsses verweist auf eine geschwächte «Mitte». Der Körper kompensiert ein Defizit. Wenn die «Mitte» stark ist fehlt der Nährboden für unkontrollierbare, unstillbare Gelüste.**

### Warum ausgerechnet wir?

Frauen unterliegen Hormonschwankungen. Zusätzlich nehmen sie Stimmungen, auch Stimmungsschwankungen intensiver/klarer wahr. Frauen lieben Süssigkeiten, Obst oder Desserts. Männer bevorzugen Fleisch, Fleisch und nochmals Fleisch. Weshalb dieses enge Band zwischen Mann und Fleisch? Der männliche Körper verlangt mehr Eiweiss, weil er grössere Mengen an Testosteron sowie eine grössere Muskelmasse zu versorgen hat. Bei Frauen fällt der Anteil an Östrogen und Körperfett höher aus. Er wird durch Zucker und Fett gespiesen. Verzicht

oder Abstinenz sind keine Rezepte. Sie verstärken die Lust, führen zu hilflosen Kontrollversuchen, ja zu Kontrollverlust (Exzessen). Letztlich lassen sie die Stimmung unter den Nullpunkt sinken. Ratsam ist die rechtzeitige massvolle Erfüllung der Essehsüchte. Sie verhindert jegliches Zuviel und sorgt für gute Laune.

Überall ist zu hören und zu lesen, dass Schokolade ein besonders denaturiertes Genussmittel sei. Auch hier gilt die Regel von Paracelsus: Die Dosis macht das Gift. Ständiges Schokoladenaschen, zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten, führt zu Überge-

wicht. In kleinen Mengen ist Schokolade durchaus erlaubt. Geben Sie deshalb den aufsteigenden Wünschen nach! Weggedrückt, setzen sie sich im Hirn fest, können sich bis zur Gier steigern. In der Folge hilft nur noch eine ganze Tafel Vollmilch-Nuss statt einer Reihe, ein Beutel Chips statt eine Handvoll, eine Familienpackung Vanilleeis statt einer einzigen Kugel. Durch solch einseitige Völlerei legen Sie Kilos zu und riskierten Krankheiten.

Bestimmte Gehirnsubstanzen (die Neurotransmitter) teilen dem Gehirn mit, was es für seine optimale Funktion benötigt. Diese Gehirnsubstanzen übertragen die Information von einer Nervenzelle auf die andere. Zwei Protagonisten sind relevant für die weibliche Zellinformation. Für Ausgeglichenheit- und für Essgelüste:

- **Serotonin:** ein Überträgerstoff im zentralen Nervensystem, welcher den Gehirnzellen das Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit übermittelt.
- **Endorphine:** Substanzen, welche nach dem Genuss von Fett und Schokolade freigesetzt werden. Sie liefern den Gehirnzellen Botschaften, welche wir als Energie oder Euphorie wahrnehmen.



Autor: Jürgen Schroll

Heilpraktiker und Biotechnologe (D.I.), Diplome der Arbeitsgemeinschaft für klassische Akupunktur und TCM, e.V. (D) in Akupunktur und Tuina, Diätetik Ausbildung an der TCM Akademie in Wien. Er therapiert seit 2000 in eigener Praxis und am Kur- und Gesundheitszentrum Vollererhof bei Salzburg. Tuina Dozent am European Institute of Oriental Medicine in München und an der Biomedica in Zürich, sowie seit 2009 in Workshops am TCM-Kongress in Rothenburg.

Er ist Autor des Buches «Atlas Tuina», Elsevier Verlag 2013.





Serotonin und die Endorphine können als eigentliche «Wohlfühlsubstanzen» bezeichnet werden, während sich Kohlenhydrate und Fette (sowie deren Kombination, zum Beispiel in Schokolade) als «Wohlfühl Nährstoffe» erweisen. Bei einem niedrigen Serotoninspiegel wird keine «Wohlfühlinformation» ausgesendet, die Betroffenen reagieren niedergeschlagen und reizbar. Das Verlangen nach stärkehaltigen Produkten (Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Getreide) oder Zucker (Schokolade, Süssgetränke, Bonbons, Früchte) ist biologisch erklärbar. Die Zufuhr soll den Serotoninspiegel erhöhen und die Balance wiederherstellen. Achten Sie auf ihre Essgelüste, gehen Sie auf sie ein. Das Resultat: Gelassenheit und Arbeitslust.

Ähnlich wie Serotonin wirken die Endorphine. Bei einem Mangel fühlen Sie sich müde und ausgelaugt. Sie verspüren ein Verlangen nach Fett oder Schokolade. Sobald Sie diesem nachgeben, füllt sich der «Wohlfühl tank» wieder auf.

Im krasssten Fall fehlen beide Wirkstoffe gleichzeitig, der Körper schreit sowohl nach Zucker wie nach Fett. Diese Situation ist gar nicht selten. Ihr begegnet man am besten mit Schokolade, dem perfekten Mix von 50 Prozent Zucker und 50 Prozent Fett.

Was bringt die Neurotransmitter aus dem Gleichgewicht? Die Hirnforschung besagt, dass eine Reihe von Vorgängen die Prozesse im weiblichen Gehirn beeinflussen: hormonelle Schwankungen, Wechsel der Jahreszeiten, Essgewohnheiten, Stress oder Schlafstörungen. Vielleicht haben Sie schon gehört, dass durch Joggen Endorphine freigesetzt werden. Ein längeres, langsames Laufen fördert die Freisetzung von Endorphinen, weil dabei die richtigen Muskeln, die Richtigen Nerven in Bewegung kommen. Dem Körper wird das richtige Mass an Anstrengung abverlangt. Endorphine bilden natürliche Mittel gegen Mühen und Beschwerden, ihr Einfluss macht sich speziell bei langem Joggen bemerkbar. Ein 20-Minuten-Training taxiert das Hirn als machbar. Nach weiteren 20 Minuten leistet es Hilfestellung durch die Ausschüttung von Endorphinen. Trainieren Sie also lange langsam (gemässigt Tempo, mindestens 45 Minuten) und dreimal pro Woche.



**Wichtig:** Nach dem Training registrieren Sie eine deutliche Veränderung Ihrer Stimmung, Ihrer Energie, aber auch Ihrer Essgelüste. Die freigesetzten Endorphine reichen eventuell aus um die Lust auf Süßes aufzufangen. Vielleicht ist Training sogar ein befriedigender Ersatz für Schokolade!

Stellt sich der Heisshunger kurz vor Mittag oder nachmittags ein, hilft es das Training für die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr einzuplanen. Die Wirkstoffe steigen genau zu jenem Zeitpunkt an, an dem sie am meisten gebraucht werden; der Entsprechende Nahrungsbedarf ist viel geringer. Setzt Ihre Heisshungerphase erst gegen Abend ein, empfiehlt sich ein Training zwischen 15 und 19 Uhr. Sie wissen nun, was zu tun ist, wenn Sie gleichzeitig Endorphine im Gehirn freisetzen und Fett verbrennen wollen?!

#### Mit Schokolade gegen PMS

In der Ratgeber-Literatur finden sich unzählige Hinweise dazu, wie Frauen mit einer passenden Ernährung das prämenstruelle Syndrom (PMS) meistern können. Sie gipfeln in der Anleitung, der Lust nach Süßem nicht nachzugeben, auf Alkohol, Kaffee und Salzige zu verzichten und Früchte zu essen. In der Praxis greifen diese Massnahmen nur selten. Der Grund: Im hormonellen Tohuwabohu des prämenstruellen Syndroms schreit das weibliche Gehirn förmlich nach Zucker. Und dieser soll richtig süß schmecken. Unauffällig Verpacktes (womöglich in gesunden Speisen wie Obst, Nudeln oder Vollkorn) schmeckt zu wenig, befriedigt auf die Dauer nicht.

Wer Heisshunger auf Süßes kennt, der weiss, wie schwierig es ist sich davon abzulenken, die Gelüste zu überlisten. Angenommen, Ihr Gehirn meldet, dass jetzt unbedingt Schokolade her muss. Sie versuchen, es davon zu überzeugen, dass es gesünder wäre, in einen Apfel zu beissen. Glauben Sie allen Ernstes, dieses Argument würde Ihr Gehirn überzeugen? Selbst wenn Sie es tatsächlich schaffen, eine Stunde lang ohne Schokolade auszukommen, der Störenfried lässt nicht locker. Der Blutzuckerspiegel sinkt weiter. Jetzt reicht allerdings ein kleiner Riegel nicht mehr, eine ganze Tafel muss her. Das Resultat: ein aufreibender Kampf, die Zufuhr von reichlich Kalorien sowie ein schlechtes Gewissen. Deshalb: Stillen Sie Ihr Verlangen nach Süßem, ohne Zögern! Hinausschieben oder Unterdrücken bewirken letztlich nur eins: dass sich das Bedürfnis noch eindringlicher meldet.

#### Was hilft bei Heisshunger auf Süßes?

Zuerst muss die «Mitte» gestärkt werden. Diese Massnahme beugt vor, nachhaltig.

- Essen Sie regelmässig, lassen Sie keine Hauptmahlzeit aus. Fehlen das Frühstück oder das Mittagessen, wird nachträglich mit Süßigkeiten kompensiert.
- Möglichst warme Getränke und Speisen konsumieren.
- Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide dürfen in keiner Hauptmahlzeit fehlen! Sie unterstützen die «Mitte». Fehlen sie, wird die Lust auf Süßes geradezu provoziert.
- Essen Sie regelmässig Fleisch und Fisch. Beides bringt Power und stärkt die «Mitte».

- Trinken Sie 1-2 Tassen Ingwertee pro Tag.
- Erstellen Sie keine Verbote. Untersagtes reizt umso mehr!
- Kaufen Sie keine Familienpackungen, sondern abgepackte Portionen bzw. einzelne Schokoladenriegel.
- Genügend Schlaf und wenig Stress! Überdenken Sie Ihren Lifestyle.
- Bewegung, Bewegung, Bewegung.

**Quelle:** Buch «Frauen essen anders» Pascale Barmet, Orell Füssli Verlag



**Autorin: Pascale Anja Barmet**

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich, Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

*Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.*



Chiway in Kooperation mit SAKE Bildungszentrum in Bern

## Diplomlehrgang in Chinesischer Arzneitherapie

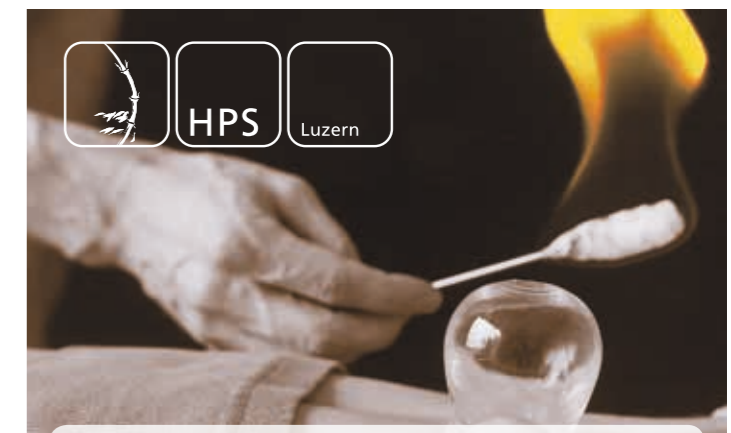
Die 2-jährige Ausbildung führt in die komplexe Welt der chinesischen Heilkräuter ein und vermittelt die Fähigkeit, Patienten eigenständig und sicher mit chinesischen Heilmitteln therapieren zu können.

Dozenten: Simon Becker und Dr. med. Stefan Englert

Start: 20. September 2013

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.chiway.ch](http://www.chiway.ch) oder [www.sake.ch](http://www.sake.ch)

Unterer Graben 1 8400 Winterthur T 052 365 35 43 [www.chiway.ch](http://www.chiway.ch)



#### Ihre Weiterbildung

##### Toxine in der TCM-Behandlung

Gerd Wiesemann | 6. und 7. Juli 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

##### Bauch: Diagnose und Therapie

Sylvia Schwarze | 4. 11. und 18. September 2013 | 9 Std. | CHF 270.–

##### Krebs: Integrative Ernährungstherapie

Ruth Rieckmann | 7. und 8. September 2013 | 14 Std. | CHF 408.–

##### Schüssler Mineralsalze und TCM

Petra Kamb | 21. und 22. September 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

##### Phyto West-TCM bei Verdauungsbeschwerden

Helmut Magel | 5. und 6. Oktober 2013 | 12 Std. | CHF 408.–

##### TCM-Geriatrie: Akupunktur

Gerd Wiesemann | 11. und 12. Januar 2014 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch). Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Gesegnetmattstrasse 14 | CH-6006 Luzern  
Tel +41 (0)41 418 20 10 | [info@heilpraktikerschule.ch](mailto:info@heilpraktikerschule.ch)