



## Aktuell

### Auszeichnung

Dr. Hecker wird von der Redaktion 'FOCUS-Gesundheit' auf Basis einer unabhängigen Erhebung das dritte Jahr in Folge als Arzt empfohlen. In die Recherche gingen unter anderem ein: Empfehlung von anderen Medizinern, Ausbildung, Berufserfahrung, Engagement in Fachgesellschaften, Vortragstätigkeit, Praxisausstattung, Patientenzufriedenheit und Patientenservice.

### Ritterschlag

In neun Sprachen liegen die Fachbücher zur Akupunktur und TCM vor, an denen Dr. Hecker als Autor und Herausgeber beteiligt ist. Der 'Pocket Atlas of Acupuncture and Trigger Points' von Dr. Hans-Ulrich Hecker, Angelika Steveling, Elmar T. Peuker und Kay Liebchen [Thieme Verlag, 44,99 €] wird nun auch ins Chinesische und Portugiesische übersetzt. Damit ist das Fachbuch zur Akupunktur, Ohrakupunktur und Triggerpunkten das erste Fachbuch zu diesen Themen, das ins Chinesische übersetzt wird – nach Angaben des Lektors von Thieme International ist dies ein echter 'Ritterschlag'. Wir freuen uns natürlich sehr, dass wir dem Land, in dem unser Wissen seinen Ursprung hat, auf diese Weise etwas zurückgeben können.

## Akupunktur Aktuell

### Akupunktur bei Depressionen

Jeder fünfte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression, so die Deutsche Depressionshilfe. Dies ist nicht nur für die Betroffenen katastrophal, sondern führt auch zu einem Anstieg an Krankheitstagen und Frühverrentungen. Die Behandlung erfolgt in der Regel über Antidepressiva und Psychotherapie. Doch die Wirkung der Medikamente kann von Fall zu Fall schwanken und auch die Nebenwirkungen sind nicht unerheblich.

- Eine Übersichtsarbeit von 2017 wertet 127 Studien aus und vergleicht die Wirksamkeit von Akupunktur bei Depressionen mit der Wirkung von Antidepressiva, Johanniskraut, Sport und Omega-3-Fettsäuren. Dabei war Akupunktur lediglich der Therapie mit Omega-3-Fettsäuren überlegen, bei den anderen Therapien war der Effekt in etwa gleich.
- Eine weitere Übersichtsstudie kommt zu dem Ergebnis, dass Akupunktur in Kombination mit Antidepressiva [SSRIs] deutlich wirksamer ist als die alleinige Behandlung mit Antidepressiva, akupunktur und SSRI.
- Schwangere sind das Thema einer Übersichtsarbeit, die zu folgendem Ergebnis kommt: Akupunktur kann bei Depressionen während der Schwangerschaft empfohlen werden.
- Zudem wurden in den letzten Jahren noch verschiedene Originalstudien über die Wirksamkeit von Akupunktur bei Depressionen durchgeführt. Dabei wurde die Akupunktur unter anderem mit Sham-Akupunktur, Antidepressiva [SSRI], Elektroakupunktur und Psychotherapie verglichen. Überall zeigte die Akupunktur eine Wirkung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es gute Hinweise gibt, dass sich Depressionen mit Akupunktur wirksam behandeln lassen. Die Wirkung der Akupunktur scheint der Wirkung von SSRIs zu entsprechen. Vor allem die Kombination von Akupunktur und SSRI scheint dabei wirksamer zu sein als die Medikamente alleine.

## Homöopathische Behandlung bei Heuschnupfen

### Die Heuschnupfenmittel im Überblick

Auf Wunsch vieler Patienten nachfolgend noch einmal eine Zusammenfassung der wichtigsten homöopathischen Heuschnupfenmittel.

Was können Sie nun gegen die typischen Heuschnupfen-Symptome tun? Eines sei gesagt: Es müssen nicht immer gleich Augentropfen und Nasenspray aus der Apotheke sein. Heuschnupfen lässt sich hervorragend auch mit naturheilkundlichen Mitteln behandeln. Insgesamt kennt die Homöopathie sieben Heuschnupfenmittel: *Allium cepa*, *Euphrasia*, *Galphimia glauca*, *Jodum*, *Luffa operculata*, *Sabadilla* und *Wyethia*. Welches dieser Mittel bei einem Patienten oder einer Patientin am besten geeignet ist, hängt unter anderem davon ab, wo die Beschwerden auftreten [Augen, Nase, Lunge ...], was der Patient empfindet, was seinen Zustand verbessert oder verschlechtert und welche Begleitbeschwerden er hat.

*Allium cepa*: Hauptsächlich betroffen sind Augen und Nase, die Tränen sind mild, der Schnupfen dagegen scharf. Frische Luft bessert, Wärme verschlechtert.

*Euphrasia*: Auch hier sind hauptsächlich Augen und Nase betroffen, jedoch sind die Tränen scharf und der Schnupfen mild – also genau umgekehrt wie bei *Allium cepa*. Frische Luft und Zimmerwärme verbessern, allgemeine Wärme verschlechtert.

*Galphimia glauca*: Bei diesem Mittel liegt kein genaues Arzneimittelbild vor. Schwitzen und Wärme verschlechtern.

*Jodum*: Bei *Jodum* dehnen sich die Beschwerden auf die Lunge aus, im Brustkorb stellt sich ein Kitzelgefühl ein. Kälte lindert, Wärme verschlechtert dagegen.

*Luffa operculata*: Bei *Luffa operculata* ist neben Augen und Nase auch der Mund betroffen; Patienten verspüren ein Brennen an der Zungenspitze. Draußen werden die Beschwerden besser, trockene Zimmerluft dagegen verschlimmert den Zustand.

*Sabadilla*: *Sabadilla*-Patienten werden von Niesanfällen geplagt. Zudem juckt der Gaumen und der Rachen wird wund. Bei Hitze und feuchter Luft geht es den Patienten besser, Kälte [auch kalte Getränke] verschlechtern ihren Zustand dagegen.

*Wyethia*: Hier ist neben Nase und Rachen auch die Speiseröhre betroffen. Patienten verspüren dort ein Hitzegefühl, auch fühlt es sich so an, als ob das Zäpfchen verlängert sei. Nach dem Speichelschlucken fühlen sie sich kurzzeitig besser, nach dem Essen dagegen schlechter.

In den folgenden Ausgaben unseres Newsletters werden wir Ihnen die einzelnen Heuschnupfenmittel näher vorstellen.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite unter [www.go3docs.de](http://www.go3docs.de)

## Gemeinschaftspraxis

**Dr. med. Hans-Ulrich Hecker**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

**Dr. med. Karen Spiegel**  
Praktische Ärztin

**Iris Hanopulos-Neumann**  
Fachärztin für Innere Medizin

**Udo Rosenkranz**  
Facharzt für Allgemeinmedizin

**Dr. med. Susanne Johnsen**  
Fachärztin für Neurologie I Psychiatrie

Lehrauftrag für Akupunktur  
und Naturheilverfahren  
Christian-Albrechts-Universität  
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis  
für Allgemeinmedizin  
Christian-Albrechts-Universität  
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA  
European Practice Assessment  
Stiftung Praxissiegel e. V.  
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81  
24145 Kiel  
Tel: 04 31.71 11 66  
Fax: 04 31.71 47 18  
[praxis@go3docs.de](mailto:praxis@go3docs.de)