

MEDIZIN-NEWS

Plötzlicher Kindstod

Der plötzliche Tod eines Babys gehört zum Schrecklichsten, was frischgebackene Eltern erleben können. Forschende der amerikanischen Rutgers University haben nun festgestellt: Säuglinge, deren Mütter während der Schwangerschaft geraucht hatten, verstarben mehr als fünfmal so häufig am plötzlichen Kindstod wie die Säuglinge von Müttern, die nie geraucht hatten.

Zimt gut für Hirn?

Forschende analysierten 40 Studien, in denen untersucht wurde, wie Zimt die kognitiven Funktionen beeinflusst. Dabei fanden sie heraus, dass sich das beliebte Gewürz positiv auf Lernen und Gedächtnis auswirken kann. Einige der Studien zeigten zudem, dass Zimt möglicherweise neuroprotektive Wirkungen hat, auch gegen Alzheimer. Allerdings braucht es vorerst weitere Untersuchungen, um dies zu bestätigen.



Für viele ein gewohntes Bild: Blütenpollen verursachen Schnupfen und brennende Augen.

FOTOS: ZVG

Hilfe bei Heupfänesel

Eine Pollenallergie lässt sich mit traditioneller chinesischer Medizin wirksam lindern. **Akupunktur** und Ernährung sind die Schlüssel dazu.

Von Olivia Steiner

Der Frühling ist die Zeit der Erneuerung. Die Energie kehrt zurück – voller Tatendrang starten wir in die wärmere Jahreszeit. Kaum sind an den Pflanzen Knospen und erste Blüten zu sehen, setzen aber bei vielen Allergikerinnen und Allergiker die Beschwerden ein. Juckreiz, tiefende Nase, brennende Augen sind bei den Betroffenen an der Tagesordnung. In Europa leidet mehr als jeder Fünfte an einer Pollenallergie.

Das Immunsystem antwortet auf harmlose Substanzen mit einer Überreaktion: Gegen Pollen und Gräser werden schwere Geschütze aufgeföhren. Das schwächt das körpereigene Abwehrsystem und führt zu Energiemangel. Der Patient, die Patientin fühlt sich kraftlos, müde und leistungsschwach.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) sieht die Ursache dieser übermässigen Immunreaktion in äusseren Faktoren. Sie spricht von «Wind», der den Körper angreift und «Hitze», die sich darin stauen kann. Zudem besteht

bei einer Pollenallergie oft auch eine Schwäche des «Wei-Qi», was unseren Abwehrkräften entspricht. Wei-Qi zirkuliert wie ein energetischer Schutzschild direkt unter der Körperoberfläche. Ist dieser Schutzschild schwach, öffnet der Körper seine Poren und lässt den «Wind» respektive «Wind-Hitze» eindringen. Mit der TCM-Behandlung wird der «Wind» ausgeleitet und der Schutzschild des Wei-Qis gestärkt.

Sich anstauende Emotionen können «Hitze»-Entwicklungen fördern, was zum Beispiel intensive Augenreizung und -rötung auslösen kann. Die TCM kann der «Hitze» entgegenwirken und somit das Brennen in den Augen lindern.

Entscheidend ist schliesslich die Ernährung: Ein Zuviel an Rohkost, Zucker, Milchprodukten und Weizen-Weissmehl fördert die Produktion von Schleim und Sekreten und somit die laufende Nase und tränenden Augen. Mit Kräutern, Akupunktur und Ernährungsbera-

tung wirkt die TCM dieser Schleimproduktion entgegen.

Zur Behandlung der allergischen Beschwerden kommt am häufigsten Akupunktur zum Einsatz. Die Nadeln werden auf bestimmte Akupunkturpunkte entlang der Meridiane (körpereigene Energieleitbahnen) gesetzt und bringen das Qi (Energie) wieder zum Fließen. Sie lösen Blockaden, stärken auf diese Weise die Abwehrkräfte und fördern das Wohlbefinden. Individuell zusammengestellte Rezepturen von chinesischen oder auch westlichen Kräutern können einfach und flexibel an die Bedürfnisse der Patientin angepasst werden. Sie werden meist als Tee, Tinktur oder in Tablettenform verschrieben.

Wer unter Pollenallergie leidet, sollte möglichst früh, also bevor die Beschwerden beginnen, mit einer TCM-Behandlung starten. Ideal wäre, den Behandlungsbeginn auf den Herbst zu legen, um den Energiezustand rechtzeitig zu kräftigen. Bereits bestehende Schwächezu-

Allergie heisst «Überempfindlichkeit»

stände können dann schon ausgeglichen und Ungleichgewichtszustände in Balance gebracht werden. So werden die Symptome der Allergie gar nicht erst so stark. In der Akutphase (Frühling/Sommer) lindert Akupunktur die verbleibenden Beschwerden meist sehr erfolgreich.

Die traditionelle chinesische Medizin legt neben der Behandlung der Ursache grossen Wert auf den Allgemeinzustand und die Konstitution des Patienten. Wenn Sie über eine Zusatzversicherung im



Olivia Steiner, TCM Fachverband Schweiz: «Die Behandlungen stärken den körperlichen Schutzschild.»

Bereich Komplementärmedizin verfügen, werden Behandlungen von den Krankenkassen in der Regel teilweise vergütet. Der TCM Fachverband Schweiz empfiehlt auf jeden Fall, vorgängig mit Ihrer Krankenkasse abzuklären, in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden.

Wer eine TCM-Fachperson sucht, wählt am besten ein Mitglied eines Fachverbandes wie des TCM Fachverbandes Schweiz. So ist gewährleistet, dass es eine kontrollierte Ausbildung, unabhängige Prüfungen und regelmässige Weiterbildung nachweist und sich an die ethischen Richtlinien des Verbandes hält (detaillierte Informationen auf www.tcm-therapeuten.ch). Häufig gibt es auch Therapeutinnen und Therapeuten, die sich auf einen Themenbereich spezialisiert haben und das auf ihrer Homepage erwähnen.



Zur Behandlung der Beschwerden kommt Akupunktur zum Einsatz.

Zeit für die Sonnencreme!

Die Tage werden wieder länger. Und auch wenn die Sonne noch schwach scheint: Für schöne Haut muss Sonnencreme jetzt schon sein.

Trägt täglich Sonnenschutz auf: Dr. Liv Kraemer.



Selbst an grauen Tagen ist das tägliche Auftragen von Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 unabdingbar. Das sagt die renommierte Zürcher Dermatologin Dr. Liv Kraemer (Bild), die auf Instagram, TikTok und YouTube insgesamt über 600 000 Follower hat. Ihre Erklärung ist simpel: «Tagsüber scheint immer die Sonne, ihre UVA- sowie UVB-Strahlen dringen selbst durch dicke Wolken-schichten, erstere schaffen es sogar durchs Fenster». Das möge die Haut nicht, tägliches Auf-

tragen von Sonnencreme sieht Liv Kraemer deshalb als Investition, um bis ins Alter mit schöner Haut zu punkten. Denn schützende UVA-Filter seien essenziell, um der UV-bedingten Hautalterung entgegenzuwirken. Um die Haut also langfristig vor Sonnenbrand und tiefer gehenden Strahlen abzuschirmen, ist eine Creme mit UVA- und UVB-Filter nötig.

Die Tipps

- Laut der Dermatologin reichen bereits wenige Produkte, um den Grossteil der Hautpflege abzudecken: ein Waschschäum, der morgens und abends verwendet wird, und eine Sonnencreme, die jeden Morgen nach dem Gesichtereinigen aufgetragen wird.
- Den Sonnenschutz gut schützen, damit sich UVA- und UVB-Schutz vermischen.
- Um Bakterien im Gesicht zu verhindern, die Creme erst auf den Handrücken geben und mit sauberen Fingern auf dem Gesicht verteilen.
- Ist die Sonnencreme in die Haut eingezogen, kann Make-up aufgetragen werden.
- Lippen, Hals, Ohren, Décolleté und Hände nicht vergessen! ❁

Auf- und Untergang der Sonne lösen gesunde Ehrfurcht aus

Für Frühaufsteherinnen ist es der Sonnenaufgang, für Abendmenschchen der Sonnenuntergang, der Freude bereitet: Eine neue Studie der britischen Universität Exeter mit über 2500 Teilnehmenden hat sich damit befasst, was flüchtige Naturereignisse wie Sonnenauf- und -untergänge bei uns Menschen bewirken. Weil bisher meistens nur untersucht wurde, wie ein blauer Tageshimmel unser Wohlbefinden beeinflusst. Dabei kam die Forschungsgruppe auf erstaunliche Ergebnisse: Sonnenaufgang und Sonnenuntergang können Ehrfurchtsgefühle deutlich intensivieren. Laut den Experten ist Ehrfurcht eine normalerweise schwer zu erweckende Emotion. Sie kann aber die Stimmung verbessern und positive Emotionen verstärken. Geniessen Sie also Ihr nächstes Sonnenspektakel!



GUT ZU WISSEN

Ist es Long Covid?

Ob geimpft oder nicht: Das Corona-Virus hat manche Menschen an ihre Grenzen gebracht. Eine Forschungsgruppe an der amerikanischen Universität Missouri hat nun untersucht, ob es sich bei allfälligen Beschwerden tatsächlich um Long-Covid-Symptome handelt oder nicht. Sieben Anzeichen oder Gesundheitsbeschwerden sind ihrer Ansicht nach typisch für Long Covid: ein schnell schlagendes Herz, Haarausfall, Müdigkeit, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Gelenkschmerzen und Fettleibigkeit. Untersucht wurden dabei 47 Symptome bei über 50 000 Menschen. Ob nur diese sieben Symptome auf Long Covid hinweisen, ist noch nicht erforscht.

REDAKTION: MARIE LUCE FEBRE DE WYFF; FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), ZVG