

Rheinturmuhr

Die App für iPhone, iPad & iPod touch



Hol dir ein echtes
Düsseldorfer Highlight
auf dein iPhone, dein iPad
oder deinen iPod touch!

Natürlich gratis.



Erhältlich im
App Store

Die Rheinturmuhr-App
im App Store:



www.apps3001.com

Restaurant

Zwölf Apostel


*Frische, saisonale Küche
ist seit 15 Jahren unsere
Stärke.*

*Ab Mai können Sie wieder
unsere leckeren, frischen
Spargelgerichte und
frische Pfifferlinge
in verschiedenen Variationen
genießen.*

Täglich Küche
von 11.00 - 22.00 Uhr

Montags Ruhetag

Zwölf Apostel
Ecke Bilker Allee 87/Kronprinzenstr.
Tel. 0211-342649
www.zwoelfapostel.de

 Kronprinzenstraße, Bahn 708



Top fit

Kleine Nadeln – große Wirkung

Mit Akupunktur
gegen Schmerzen



Hämmernd, stechend, bohrend – Schmerz kann die Betroffenen auf vielfältige Weise quälen. Besonders jene, die unter chronischen Schmerzen leiden, verlieren auf lange Sicht erheblich an Lebensqualität. Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga leiden viele Millionen Bundesbürger an chronischen Schmerzen, vor allem an Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und Migräne.

Schmerzstillende Medikamente sind oft die erste Wahl, wenn es darum geht, sich Linderung zu verschaffen, und sei es nur für einige Stunden. Für den Dauergebrauch eignen sie sich wegen ihrer Nebenwirkungen allerdings nicht. So können Schwindel, Kopfwahl und veränderte Blutwerte auftreten, schlimmstenfalls sogar Magengeschwüre, Lebererkrankungen oder Nierenschäden.

Eine weitaus schonendere Behandlung der Beschwerden bietet eine jahrtausendealte Methode der traditionellen chinesischen Medizin: die Akupunktur. Hierbei werden an speziellen Punkten entlang von Energiebahnen des Körpers dünne Nadeln gesetzt, die den Energiefluss beeinflussen und die Selbstheilungskräfte stimulieren.

Eine Akupunktursitzung, in der der Patient eine entspannte Position einnimmt, dauert etwa zwanzig Minuten. Wieviele Nadeln gesetzt werden, hängt vom jeweili-

gen Krankheitsbild ab, meist aber weniger als zehn. Außer einem Pieksen, kurzfristiger Hautrötung, Taubheit oder Kribbeln ist nicht viel an Nebenwirkungen zu erwarten. Auch keine allergische Reaktion, da die Nadeln aus rostfreiem Edelstahl bestehen.

Einst belächelt ist die Wirksamkeit der Akupunktur mittlerweile nachgewiesen. Eine Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena sowie eine der Berliner Charité (mit 250.000 Patienten) und und auch die so genannte GERAC-Studie von 2002 bis 2007 belegten die schmerzlindernde Wirkung traditioneller chinesischer Akupunktur, der lange unterstellt wurde, nur psychologisch zu wirken. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat inzwischen eine Liste mit ca. 100 Erkrankungen erstellt, die sich für eine Akupunktur eignen.

Seit 2006 bezahlen die Krankenkassen eine Akupunkturbehandlung, wenn der Patient an chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule leidet oder an Kniegelenksarthrose.

In den anderen Fällen trägt man die Kosten zwischen 30 und 70 Euro pro Sitzung immer noch selbst – eine Investition, die sich angesichts der Nebenwirkungen herkömmlicher Schmerzmedikamente lohnen dürfte.

Silke Mayer