

Die Akupunktur – eine traditionelle chinesische Heilmethode

Ruth Biallowons

Wer in Deutschland eine Akupunkturbehandlung sucht, wird schnell fündig. Immer mehr Ärzte schreiben sich Akupunktur auf die Fahne ihrer Therapieangebote. Oftmals ist es aber schwer zu entscheiden, ob die angebotene Akupunktur auch eine gute, qualitativ hochwertige Therapie darstellt. Für einige Indikationen wie Rückenschmerzen, Migräne und Gonarthrose (Kniegelenksarthrose) werden die Kosten mittlerweile von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, weshalb immer mehr Patienten von der Akupunkturbehandlung profitieren können.



Entlang der Meridiane liegen verschiedene Akupunkturpunkte.
Foto: © bcorn - Fotolia.com

Die Behandlung mittels Akupunktur (Körperakupunktur) existiert seit mehr als zweitausend Jahren und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ersten überlieferten Schriften gehen auf das zweite Jahrhundert vor Christus zurück und beschreiben 160 verschiedene Punkte, Stichtechniken und sogar Indikationen für die Behandlung mit Akupunktur. Die Bedeutung des Wortes Akupunktur leitet sich von lateinisch acus (die Nadel) und punctio (das Stechen) ab.

DIE LEBENSENERGIE „Qi“

Die Akupunkturpunkte liegen auf den Meridianen: So werden nach der TCM unsichtbare Leitbahnen bezeichnet, in denen die Lebensenergie, das so genannte „Qi“, fließt. Dieses Fließsystem ist ein energetisches Netzwerk von Kanälen, das

jedoch nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern auch die inneren Organe miteinander verbindet und beeinflusst. Es wird angenommen, dass jeder der zwölf Hauptmeridiane einem bestimmten Organ bzw. einer Organgruppe zugeordnet werden kann. Bei einem gesunden Menschen fließt das Qi ununterbrochen durch die Meridiane und versorgt die Organe auf diese Weise mit Energie, damit sie ihre Aufgabe erfüllen können. Ist dieser Fluss jedoch blockiert, was zum Beispiel durch Kälte, Wärme, falsche Ernährung oder psychische Faktoren geschehen kann, können die betreffenden Organe nicht mehr richtig arbeiten, das Gleichgewicht ist gestört und der Mensch wird krank. Durch die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte können die Blockaden in den Meridianen gelöst werden, das Qi kann wieder frei fließen und der Mensch gesundet.

Der Akupunktur liegt ein ganzheitliches Verständnis des Körpers zugrunde. Sie versucht, Ursache und Muster, die hinter einer Krankheit liegen, zu beheben. Das Hauptziel der Akupunktur ist es, den uneingeschränkten Fluss des Qi in den Meridianen zu gewährleisten.

Die Zusammenhänge sind sehr komplex und bedürfen einer umfassenden Ausbildung und einem sehr guten Verständnis der Zusammenhänge seitens des Therapeuten. Denn nur eine sinnvoll geplante Therapie kann auch die gewünschten Erfolge bringen. Ein erfahrener Therapeut bezieht auch die Befunde anderer Untersuchungsmethoden wie der chinesischen Zungen- oder Pulsdiagnose mit in die Diagnostik ein, um zu

einem individuell ausgewählten Therapiekonzept zu gelangen. Manchmal verwendet der Therapeut während der Akupunktur auch die Moxibustion, d.h., die Erwärmung des Akupunkturpunktes mit Beifußkraut. Diese Methode leitet Wärme in den Körper, was zu mehr Energie und einer zügigen Genesung beitragen soll.

ZUR STUDIENLAGE

Die so genannten ART- und GERAC Studien sind die weltweit größten Untersuchungen zur Akupunktur. Diese konnten an mehr als 250.000 Patienten belegen, dass Akupunktur bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen in drei von vier Fällen zu einer deutlichen und langanhaltenden Schmerzlinderung führt. Zudem weisen die Studien darauf hin, dass die Behandlung mit den feinen Nadeln bei diesen Beschwerden genauso gut oder sogar besser wirkt als herkömmliche Therapien wie Medikamente, Krankengymnastik oder Massage. Welche Vorgänge genau bei einer Akupunktur im Körper ablaufen, ist wissenschaftlich noch nicht restlos aufgeklärt. Herausgefunden hat man, dass der stimulierende Reiz der Nadel eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst wie u.a. das körpereigene Glückshormon Serotonin und körpereigene Morphine wie das Endorphin.

WANN HILFT DIE AKUPUNKTUR?

Schmerzerkrankungen wie akute oder chronische Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Knie-schmerzen aufgrund einer Gonarthrose, Migräne, Trigeminusneuralgien, Schulterschmerzen oder Daumengelenksarthrosen lassen sich hervorragend mit Akupunktur behandeln. Um einen guten Erfolg erreichen und auch beurteilen zu können, empfehlen wir in der Praxis eine Akupunkturserie von zehn Sitzungen, die zweimal wöchentlich stattfinden. Oftmals macht die Kombination der Körperakupunktur mit Ohrakupunktur Sinn, denn über das Ohr kann zusätzlich das vegetative Nervensystem beruhigend beeinflusst werden.

Das bedeutet, dass viele Patienten einen unmittelbaren positiven Effekt auf ihre Schlafqualität und den innerlichen Anspannungszustand verspüren und zumindest auf dieser Ebene bereits eine Linderung empfinden.

Die Behandlung selbst ist meist schmerz- und gefahrlos. Den Einstich spüren die meisten

Patienten; sitzt die Nadel erst einmal an geeigneter Stelle, fühlt man sie eigentlich nicht mehr. Manchmal lässt sich bei der Nadelung ein so genanntes "DeQi-Gefühl" auslösen, was sich als warmes Gefühl, Kribbeln oder sogar als stromschlagähnliches Gefühl am Akupunkturpunkt bemerkbar machen kann. Dieses ist meist nur von kurzer Dauer und im chinesischen Sinne ein Zeichen dafür, dass das Qi wieder in den Fluss kommt. In seltenen Fällen hinterlässt die Nadel einen blauen Fleck, auch kann es unter der Akupunktur vereinzelt zu Schwindel oder Schwäche kommen. Das sollte dann gleich dem behandelnden Therapeuten mitgeteilt werden. Langfristige Schäden sind jedoch nicht zu erwarten.

Wollen Sie eine Akupunkturbehandlung durchführen lassen, fragen Sie am besten zunächst Ihren Hausarzt. Oftmals sind die behandelnden Hausärzte in Akupunktur ausgebildet oder Ihr Hausarzt kann Ihnen einen guten Akupunkteur empfehlen. Sie sollten sich von dem durchführenden Akupunkteur gut beraten und behandelt fühlen. Während der Akupunktursitzungen sollte eine angenehme Atmosphäre herrschen, oftmals kommen Wärmelampen zum Einsatz, damit Sie in der Entspannung nicht frieren. Lassen Sie Ihr Gefühl entscheiden, ob Sie in der Behandlung richtig sind.

Den Versuch einer Akupunkturbehandlung als Alternative zu Schmerzmitteln, invasiven Spritzen oder sogar Operationen würde ich persönlich immer bevorzugen und gebe diese Empfehlung gerne an meine Patienten weiter. Die Akupunktur hat sich in der Behandlung vieler, unterschiedlicher Erkrankungen als eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin bewährt.

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltungs- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie ist Gesellschafterin in der Gemeinschaftspraxis für Ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Sütfels.

Weitere Informationen unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de