

## Vitathek- Akupunktur

Akupunktur. Mittlerweile hat jeder schon mal von der komischen Nadelpiekserei gehört, die doch seltsamerweise Wunder wirken soll. Wie funktioniert das?

An bestimmten Punkten des Körpers werden die dünnen Akupunkturnadeln platziert, wo sie etwa 20 bis 30 Minuten verbleiben und ihre heilsame Wirkung entfalten, während sich der Patient auf der Liege entspannt.

Die meisten Patienten empfinden die Akupunktur - nicht selten schon bei der ersten Behandlung - als wohltuend, entspannend und oft verblüffend schnell wirksam.

Westliche Wissenschaftler erforschen die Wirkung der Akupunktur intensiv und konnten in vielen Untersuchungen nachweisen, dass die chinesische Heilmethode bei einer Fülle von Erkrankungen hilft, oft gerade dann, wenn eine herkömmliche Behandlung erfolglos blieb.

Was genau bei einer Akupunktur im Körper abläuft, ist wissenschaftlich noch nicht restlos aufgeklärt. Dank moderner wissenschaftlicher Untersuchungsverfahren konnte die Akupunkturwirkung in den letzten Jahren aber viel besser erklärt werden.

In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass das Nadeln bestimmter Akupunkturpunkte spezielle Wirkungen entfaltet, z.B. Linderung von Übelkeit und Erbrechen, Verminderung der Schmerzempfindlichkeit oder Förderung der Wehen.

Die heilende Wirkung kommt u.a. dadurch zustande, dass der stimulierende Reiz der Nadeln im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst, die oft auch als "Glückshormone" bezeichnet werden.

Mit modernen Verfahren wie der funktionellen Kernspintomographie lässt sich die Wirkung der Körperakupunktur (oder der Laserakupunktur) auf den Stoffwechsel im Gehirn eindeutig nachweisen: In jenen Hirnbereichen, die mit den stimulierten Akupunkturpunkten in Verbindung stehen, zeigt sich eine stark erhöhte Aktivität.

Große wissenschaftliche Studien belegen, dass die Akupunktur bei einer Reihe weit verbreiteter Erkrankungen wie Heuschnupfen,

Tennisellbogen, Menstruations-beschwerden, allergischem Asthma oder chronischen Wirbelsäulenleiden den herkömmlichen medizinischen Therapien klar überlegen ist.

Die weltweit größten Untersuchungen, die ART- und GERAC-Studie mit mehr als 250.000 Patienten wurden in Deutschland durchgeführt. Sie ergaben, dass Akupunktur bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (z.B. infolge einer Arthrose) in drei von vier Fällen zu einer deutlichen und lang anhaltenden Schmerzlinderung führt. Die Studien weisen darauf hin, dass Akupunktur bei diesen Beschwerden genauso gut oder sogar besser wirkt als herkömmliche Therapien (Medikamente, Krankengymnastik oder Massagen).

Die Universitätsklinik Mannheim hat durch Studien belegt, dass Schwangere, die ab der 36. Woche akupunktiert werden, weniger Schmerzen bei der Geburt haben und die Geburt weniger lange dauert.

Bei der Körperakupunktur werden feine Einmalnadeln in bestimmte Hautpunkte gestochen, was kaum schmerzhaft ist. Viele Akupunkturpunkte befinden sich auf unsichtbaren Energiebahnen, den so genannten Meridianen/ Leitbahnen. Häufig liegen sie aber auch in Haut- und Muskelzonen in der Nähe des Schmerzes oder der erkrankten Organe. Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin wird durch den Nadelreiz der Energie (Qi)-Fluss angeregt und reguliert. Blockaden und Störungen lösen sich auf. Meist genügen bei akuten Erkrankungen einige wenige Akupunktursitzungen, bei chronischen Krankheiten können aber deutlich mehr Behandlungen notwendig sein - je nach Krankheitsbild und körperlicher Verfassung des Patienten.

Manchmal lässt sich der Heileffekt der Akupunktur durch ergänzende Maßnahmen verstärken. Besonders wohltuend ist z.B. die Moxibustion, eine spezielle Wärmebehandlung, bei der getrocknetes Beifußkraut über bestimmten Körperbereichen abgebrannt wird, um diese zu erwärmen und so die Energie anzuregen.

Auch Schröpfen und Schröpfkopfmassage können die Akupunktur unterstützen, da sie einen heilsamen Reiz auf die gewählte Körperregion ausüben, Verspannungen der Muskeln lindern und innere Organe positiv beeinflussen.

Zu den Sonderformen der Akupunktur gehört die Laserakupunktur, bei der die Akupunkturpunkte mit einem Softlaserstrahl behandelt werden. Schmerzen entstehen dabei nicht. Sie eignet sich vor allem zur Behandlung empfindlicher Körperregionen, bei ausgeprägten Schwächezuständen des Patienten, bei Nadelangst und bei Kindern.

Bei der Triggerpunktakupunktur werden bestimmte, für Schmerzen verantwortliche Muskelpartien mit der Nadel gereizt, um damit für eine lokale Muskelentspannung zu sorgen.

Bei der Ohrakupunktur werden mit besonders feinen Nadeln spezielle Punkte am Ohr stimuliert, die in Beziehung zu den Organen stehen. Auch das seelische Befinden kann über sie beeinflusst werden. Die Ohrakupunktur wird allein oder ergänzend zur Körperakupunktur eingesetzt.

Die Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA) ist eine bewährte Methode, bei der ausschließlich Punkte am Kopf, z.B. an Stirn und Schläfen genadelt werden. Angewandt wird diese Variante der Akupunktur bei vielen akuten und chronischen Krankheiten, häufig auch bei Lähmungen und neurologischen Störungen. Die zu behandelnden Punkte ermittelt der Arzt/die Ärztin durch eine spezielle Tast- und Druckdiagnostik an Schädel, Bauch und Hals.

Eine die Akupunktur begleitende Ernährungstherapie wird auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt. Grundlage ist die chinesische Ernährungslehre, die besagt, dass die Wahl der Lebensmittel, ihrer Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten die Körperfunktionen beeinflusst. Auf diese Weise lassen sich Beschwerden vermindern und Genesungsprozesse deutlich fördern. Die positive Auswirkung einer solchen Ernährungsumstellung ist oft schon nach wenigen Wochen bemerkbar.

Bei manchen Krankheiten kann der Patient zusätzlich zur Akupunktur individuell abgestimmte chinesische Arzneimittel erhalten. Diese basieren meist auf abgekochten Kräutern, einem so genannten Dekokt. Der Patient kann die Kräuterabkochung selbst herstellen oder auf Wunsch fertig in der Apotheke beziehen.

In jedem Fall sind diese Heilssubstanzen apothekenpflichtige Arzneimittel, die meist aus China eingeführt werden und in Deutschland strengen Qualitätskontrollen unterliegen. Sofern ein/e erfahrene/r Arzt/Ärztin sie verordnet, sind sie sicher und sehr wirksam und können den Erfolg der Akupunktur oft deutlich verbessern oder beschleunigen. Nach der

chinesischen Medizinlehre stärken die Kräuterarzneien das Qi und das Blut sowie Yin und Yang und leiten krankheitsauslösende Faktoren aus dem Körper.

Qi Gong und Tai Chi sind meditative Bewegungsübungen, die bewirken, dass die Qi-Energie harmonisch fließt. Die Übungen wirken sich daher positiv auf Körper und Seele aus und unterstützen die anderen Therapieverfahren der chinesischen Medizin.

Tuina ist eine chinesische manuelle Therapie, die durch gezielte Handgriffe, Zug, Druck und Reiben Störungen im gesamten Organismus beeinflussen kann. Tuina ist eine wertvolle Ergänzung zur Akupunkturbehandlung und wird angewendet bei Störungen des Bewegungssystems oder in Situationen, in denen der Einsatz von Nadeln nicht möglich ist.

Eine Akupunkturbehandlung kostet je nach Behandlungsdauer und -aufwand etwa 30 bis 70 € pro Sitzung. In einigen Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten teilweise oder sogar ganz. Genau Auskünfte darüber erhalten Sie bei ihrer Krankenkasse. Viele private Krankenkassen erstatten die Kosten für Akupunktur zur Schmerzbehandlung.

Bei anderen Beschwerden und wenn Ihr Versicherungsvertrag keine eindeutigen Regelungen enthält, ist es empfehlenswert, sich mit der Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

Quellen:

[www.daegfa.de](http://www.daegfa.de)

[www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)