



## Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird seit mehr als 5000 Jahren angewandt. Sie gehört zu den Konstitutionstherapien bei denen nicht die Krankheit sondern der kranke Mensch in seiner gestörten Regulation behandelt wird. Nach Ansicht der TCM führt ein Ungleichgewicht zwischen den Gegenpolen der Lebensenergie (Yin und Yang) auf Dauer zur Krankheit. Die Lebensenergie kreist im Körper auf Bahnen, die Meridiane genannt werden. Feine Nadeln aus Edelstahl Gold oder Silber werden an exakt festgelegten Punkten auf diesen Meridianen durch die Haut gestochen und leiten die Energie von Orten hoher Energie („Fülle“) zu Orten niedriger Energie („Leere“) um. Dadurch werden Blockaden im Energiefluß gelöst, die Energie im Körper wieder harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Eine Sonderform der Akupunktur ist die Ohrakupunktur die vom französischen Arzt *Nogier* maßgeblich weiterentwickelt wurde. Er fand heraus daß auf der Ohroberfläche alle Körperteile und Organe repräsentiert sind und so beeinflusst werden können. Ein weiteres Mikrosystem ist die Schädelakupunktur nach *Yamamoto*. Vergleichbar sind diese Mikrosysteme mit den Fußzonenreflexpunkten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Akupunkturpunkte zu beeinflussen. Neben dem Stechen mit Nadeln können die Punkte durch Wärme (Moxibustion), durch Ultraschall, Laser oder auch durch Druck (Akupressur) gereizt werden.

## Wirkung

Der Wirkungsmechanismus beruht auf Ausschüttung von Endorphinen und Neurotransmitter die neben einer Schmerzlinderung auch das ausgleichend auf des vegetative Nervensystem wirken. Der psychologische Effekt spielt ebenfalls eine große Rolle.

Im Rahmen einer groß angelegten bundesweit durchgeführten Beobachtungsstudie (GERAC) in der mehr als 350.000 Patienten behandelt wurden konnte sich die Akupunktur als wirksames Mittel zur Schmerzreduktion bei Kniegelenksverschleiß (Gonarthrose) und Kreuzschmerzen (Lumbalgie) beweisen. Für diese beiden Indikationen wurde die Akupunktur in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen.

## Indikationen

Die Akupunktur kommt vor allem für Erkrankungen in Frage die auf einer gestörten Organfunktion beruhen. Die WHO empfiehlt die Akupunktur für:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Gelenksverschleiß, vor allem Kniegelenke
- Schulter-Arm-Syndrom, Tennisellbogen,
- Wirbelsäulenleiden (HWS und Lumbalsyndrome)
- Erkältungskrankheiten (Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Bronchialasthma)
- Neuralgien, Trigeminusneuralgie
- periphere Neuropathie
- Magen-Darm-Probleme (Verstopfung, Durchfall)
- Schwindel, Meniere-Krankheit
- Lähmungen nach Schlaganfall
- Weichteilrheumatismus

Unterstützend kann die Akupunktur mit gutem Erfolg eingesetzt werden bei :

- Allergien
- Raucherentwöhnung
- Unterstützung beim Abnehmen
- Regelstörungen
- Schlafstörungen
- Generell bei allen funktionellen Störungen

## **Vorgehen**

Vorab müssen Organerkrankungen ausgeschlossen beziehungsweise kausal behandelt werden. Die Akupunkturdiagnose sucht nach einem gestörtem Gleichgewicht zwischen den Gegenpolen Yin und Yang, die Anamnese wird dementsprechend nicht organbezogen sondern ganzheitlich durchgeführt. Ferner werden lokale Schmerzpunkte und Veränderungen im Meridianverlauf erfaßt.

Die Behandlung erfolgt meist im Liegen gelegentlich auch im Sitzen in einem ruhigen separatem Raum. Die Punkte werden mit sterilen Einwegnadeln punktiert, entweder senkrecht zur Hautoberfläche oder schräg in den Meridianverlauf. Je nach Stichtechnik kann bei Schwächezuständen der Meridian angeregt (tonisiert) oder gedämpft (sediert) werden. Zur Anwendung kommen meist 10 bis 20 Nadeln die zwischen 15 und 30 Minuten liegen bleiben. Die Abstände zwischen den einzelnen Sitzungen betragen mehrere Tage bis eine Woche, 10 bis maximal 15 Sitzungen sind meist erforderlich.

## **Komplikationen**

Auftreten können Kreislaufreaktion bis hin zum Kreislaufkollaps, wenn auch sehr selten. Nachblutungen sind meist schnell gestoppt da nur sehr dünne Nadeln verwendet werden. Eine kurzzeitige Verschlimmerung der Beschwerden („Erstverschlimmerung“) ist eigentlich ein gutes Zeichen, da es eine Reaktionsfähigkeit des Körpers bedeutet. Infektionen der Einstichstellen oder gar Übertragung von Infektionskrankheiten sind durch die Verwendung von Einmalnadeln praktisch ausgeschlossen.

Eine Kribbeln, Brennen oder Wärmegefühl im Meridianverlauf („De-Qi-Gefühl“) ist durchaus normal.

Der Einstich ist nur wenig schmerzhaft und vergleichsweise viel schwächer als der einer Spritze. Bei sehr empfindlichen Personen oder Kindern kommt der völlig schmerzfreie Akupunkturlaser zum Einsatz.

## **Kontraindikationen**

Schwere neurologische und psychiatrische Erkrankungen stellen eine Kontraindikation für die Akupunktur dar ebenso Hauterkrankungen im Bereich der Nadelungspunkte.

In der Schwangerschaft sollte die Akupunktur nur bei vorsichtig benutzt werden, vor allem bei typischen Beschwerden wie Schwangerschaftserbrechen kann sie jedoch mit gutem Erfolg zum Einsatz kommen.

Etwa 20% der Patienten sprechen nicht auf die Akupunktur an, wenn nach etwa 5 – 6 Sitzungen keine spürbare Linderung eingetreten ist sollte die Therapie beendet werden.

## **Kosten**

Bei chronischen Schmerzen (mehr als 6 Monate dauernd) der Lendenwirbelsäule oder in mindestens einem Kniegelenk übernehmen die Krankenkassen die Behandlungskosten für 10, in begründeten Ausnahmefällen 15 Sitzungen.

Für alle anderen Diagnosen müssen die Behandlungskosten selbst getragen werden. Die Abrechnung erfolgt dabei privatärztlich im Rahmen der Gebührenordnung für Ärzte (GoÄ).

Für ein persönliches Gespräch zur Klärung offener Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.