



Akupunktur

Was ist Akupunktur?

Akupunktur ist eine der ältesten heute noch praktizierten Heilmethoden der Welt. Durch Einstiche mit sterilen Nadeln an genau definierten Punkten der Haut sollen Störungen im Körperinneren beseitigt oder gelindert werden.

Was sind Akupunkturmeridiane?

Akupunktur beruht auf exakter Beobachtung von Reaktionen auf den Stich an bestimmten Körperstellen. In China wurde sehr exakt beobachtet, und die Erfahrungen sowohl beschrieben, als auch in ein philosophisches Verständnis der Vorgänge im Menschen eingebettet. Aus den reproduzierbaren Beobachtungen wurde eine Systematik erstellt, nach der Akupunkturpunkte auf Leitlinien zu finden sind, die man als **Meridiane** bezeichnet. Nach alchinesischer Auffassung kreist die sogenannte Lebensenergie mit ihren Anteilen **Yin und Yang** in diesen Meridianen. Diese beiden lebenserhaltenden Kräfte sind Gegenspieler und immer gleichzeitig im Körper vorhanden. Nach chinesischer Vorstellung stellt ihr völliges Gleichgewicht den idealen Gesundheitszustand dar, entsteht eine Dysbalance, ein Ungleichgewicht zwischen diesen Kräften, kommt es zur Krankheit.

Die **Bedeutung der Akupunktur** besteht nach diesem Verständnis darin, durch Einwirkung auf Akupunkturpunkte eine entgleiste Balance wieder herzustellen.

Der Reiz auf die Punkte kann dabei sowohl durch einen Nadelstich erfolgen – dies bezeichnet man als Akupunktur – es kann aber auch durch Wärme (Moxibustion), Ultraschall, Laserstrahl oder auch durch Druck mit dem Finger oder einen Stift gereizt werden (Akupressur).

Akupunktur behandelt zusammenhängende Funktionen – Betrachtet man auf einer Akupunkturtafel den Verlauf der Meridiane, wird verständlich, dass durch diese Systematik zusammenhängende Funktionen beeinflusst werden, die oft weit auseinander liegen. So kann zum Beispiel eine Störung im Bereich der Sprunggelenke zu Kopfschmerzen führen. Manche Kopfschmerzformen können deshalb von Akupunkturpunkten des Fußes aus behandelt werden.

Ist Akupunktur schmerzhaft?

Die Vorstellung, mit Nadeln in die Haut zu stechen, weckt bei manchen Menschen Zweifel, Ängste und Erschrecken. Akupunktur ist allerdings in aller Regel keineswegs schmerzhaft, da hier im Gegensatz zu den sehr viel größeren Spritzenadeln (Blutabnahme, Injektionen) ausschließlich sehr feine Nadeln ohne Hohlschliff verwendet werden. Der leichte Schmerz beim Einstich ist vergleichsweise viel geringer als der, der bei Spritzen entsteht. Deshalb kann man auch Kinder ab etwa 5 Jahren schon mit Akupunkturadeln behandeln, wenn hierfür spezielle, ganz besonders dünne Nadeln benützt werden. Bei Kindern all-

gemein, wie aber auch bei Erwachsenen kann der völlig schmerzlose Akupunkturlaser zur Anwendung kommen.

Was ist Ohrakupunktur?

Im Ohr gibt es Reflexzonen, über die - nach der Lehre der Ohrakupunktur - alle Organe des Körpers beeinflussbar sind. Diese Zusammenhänge wurden ausführlich von dem französischen Arzt Dr. Paul Nogier entdeckt, untersucht und beschrieben. Vor allem akute Erkrankungen lassen sich sehr gut über die Ohrakupunktur beeinflussen.

Welche Krankheiten können mit Akupunktur geheilt oder gelindert werden?

Akupunktur ist insbesondere zur Behandlung von Schmerzen gut geeignet. Immer dann, wenn Strukturen zerstört sind, z.B. bei starker Arthrose oder ähnlichem, kann die Akupunktur diese Störung nicht heilen, wohl aber eine deutliche Linderung der Beschwerden bewirken. Deshalb wird Akupunktur erfolgreich bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt, z.B. bei allen Funktionsstörungen des Magen-Darm-Traktes, gynäkologischen Erkrankungen, Allergie, Herz-Kreislauf-Störungen, HNO-Erkrankungen, bei orthopädischen Erkrankungen mit funktionellen Störungen des Bewegungssystems, psychischen Erkrankungen, insbes. auch bei depressiven Verstimmungen, Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen.

Wie wirkt Akupunktur zur Schmerzbehandlung?

Nach modernem Verständnis wird Akupunktur als eine Reflexzonentherapie oder auch Gegenirritationsverfahren angesehen. Durch die Stimulation des Akupunkturpunktes kommt es zu einem Informationsfluss zum Rückenmark, der weitergeleitet wird an Hirnstamm, Großhirnrinde und weitere Hirnareale. Abhängig vom Ort, der Stärke und Art der Stimulation wird der empfangene Reiz vom Nervensystem

weiter verarbeitet. Als Reaktion wird eine Kaskade von schmerzhemmenden Prozessen aktiviert, u.a. auch um das körpereigene Schmerzkontrollsystem zu verstärken. Es resultieren u.a. Dämpfung der Schmerzimpulse, muskuläre Entspannung und Verbesserung der Durchblutung.

Kann man mit der Akupunktur Schmerzen heilen?

Akupunktur ist keinesfalls ein universelles Therapieverfahren, das alle Krankheiten heilen kann, die mit anderen Methoden nicht zu heilen gewesen sind. Vielmehr ist Akupunktur ein Baustein in einem sinnvollen schmerztherapeutischen Gesamtkonzept. Dieses muss immer mehrere Bestandteile enthalten, nämlich 1. Unterbrechung von Informations- und Lernprozessen, die dazu führen, dass schmerzhafte Informationen chronisch werden und ein Schmerzgedächtnis angelegt wird. 2. Aktivierung der körpereigenen Schmerzhemmung. Hier kann die Akupunktur sehr gute Dienste leisten. 3. Verbesserung der gestörten Körperfunktionen, beispielsweise durch Dehnkraftübungen bzw. Übungsbehandlung. 4. Psychosoziale Reintegration, d.h., dass Menschen mit chronischen Schmerzen wieder zurück zu sozialen Kontakten finden, Selbstvertrauen gewinnen und wieder Interesse an ihrer Umgebung finden.

Akupunktur alleine kann nur selten chronische Schmerzprobleme beseitigen. Im **ganzheitlichen Gesamtkonzept** ist sie allerdings ein wertvoller Baustein.

Hilft Akupunktur bei allen Schmerzen?

Akupunktur kann bei sehr vielen Schmerzstörungen hilfreich sein. Um beurteilen zu können, ob sie bei dem jeweiligen Patienten wirksam ist, ist eine sorgfältige schmerztherapeutische Anamnese und Untersuchung notwendig. Nur so läßt sich feststellen, ob Akupunktur in einem individuellen Therapiekonzept sinnvoll sein kann.

Wie sind die Langzeiterfolge?

Die Erfolge mit Akupunktur sind außerordentlich gut, wenn diese in einem ganzheitlichen Gesamtkonzept stehen. Häufig sind mehrere Behandlungen notwendig, bis Patienten deutliche Erleichterung spüren. Nach einer erfolgreichen Behandlung sollte in regelmäßigen Abständen die gebahnten Reflexe neu aktiviert werden, durch Wiederholung von Akupunktursitzungen in größeren Abständen.

Zahlen die gesetzlichen bzw. privaten Versicherungen Akupunkturbehandlungen?

Bis zu 10 Akupunkturbehandlungen werden von allen **gesetzlichen Krankenkassen** als reguläre Kassenleistung auf Krankenschein/Versichertenkarte übernommen, sofern es sich um Schmerzen bei **Kniegelenksarthrose** bzw. **chronischen unspezifischen Rückenschmerzen**, handelt und der akupunktierende Arzt eine entsprechende Qualifikation erworben hat. **Privatversicherungen** übernehmen in aller Regel die Kosten für Akupunktur bei allen Schmerzdiagnosen.

Wer kann akupunktieren?

Akupunktur sollte nur von Ärzten durchgeführt werden, die eine entsprechende Qualifikation in Akupunktur nachweisen können und bei der Schmerzakupunktur selbstverständlich auch eine schmerztherapeutische Qualifikation. Akupunktur sollte immer in ein **ganzheitliches Therapiekonzept** integriert werden. Insofern ist die Kenntnis des gesamten Diagnose- und Therapiespektrums essentiell für einen sinnvollen Einsatz von Akupunktur in der Schmerztherapie.