

# Akupunktur

## Geschichte der chinesischen Medizin

Das Akupunkturwissen wurde 2697 - 2596 v. Chr. im ältesten und bedeutendsten Werk der chinesischen Medizin schriftlich aufgezeichnet. Im 17. Jahrhundert brachten französische Missionare und Kaufleute die Akupunktur nach Europa.

In Deutschland wurde die Akupunktur erst nach dem 2. Weltkrieg bekannt. 1951 erfolgte die Gründung der „Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur“.

## Erstellen einer chinesischen Diagnose

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen westlicher und chinesischer Medizin.

### **Die chinesische Medizin betrachtet den Menschen als Ganzheit.**

Das bedeutet, dass es keine Trennung in Fachbereiche gibt.

Nach schulmedizinischer Abklärung der Beschwerden wird der Patient zu sämtlichen Aspekten des Krankheitsverlaufes ausführlich befragt:

Welches sind die aktuellen Beschwerden, wodurch werden sie ausgelöst, unter welchen Bedingungen sind sie weniger stark, wann verschlechtern sie sich.

Neben diesen Angaben ist es für den Akupunktur-Arzt wichtig, weitere wichtige Informationen über den Patienten zu bekommen:

Wie ist der Appetit, die Qualität des Schlafes, die Stimmungslage. Gibt es Probleme beim Wasserlassen, bei der Verdauung oder beim Stuhlgang. Gibt es bei Frauen Probleme bei der Periode. Leidet der Patient an beruflichen Belastungen oder privaten Problemen.

Neben einer körperlichen Untersuchung erfolgt eine Zungen- und Pulsdiagnostik.

Nachdem der Mensch in seiner Ganzheit betrachtet wurde kann die Diagnose unter chinesischen medizinischen Gesichtspunkten und ein geeigneter Behandlungsplan erstellt werden.

## Welche Wirkung hat Akupunktur?

### **Akupunktur wirkt**

- schmerzlindernd
- beruhigend und psychisch ausgleichend
- regulierend auf das vegetative Nervensystem
- immunstimulierend
- muskelentspannend

Der Reiz den die Akupunkturnadeln im Bereich der Akupunkturpunkte hervorrufen führt zu einer vermehrten Ausschüttung von schmerzlindernden und stimmungsaufhellenden Substanzen im Gehirn, wie z.B. Serotonin und körpereigenes Morphin.

## **Bei welchen Krankheiten/Beschwerden hilft Akupunktur?**

### **Akute und chronische Schmerzen, wie z.B.:**

- Kopfschmerzen / Migräne
- Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen
- Neuralgien

### **Erkrankungen des Bewegungssystems, wie z.B.:**

- Schmerzen der Wirbelsäule
- Hüft- und Kniegelenkschmerzen
- Arthroseschmerzen
- Sehnen- und Gelenkerkrankungen

### **Erkrankungen der Atemwege und Allergien, wie z.B.:**

- Asthma
- Heuschnupfen
- Sonnen-, Nahrungsmittelallergien
- Bronchitis
- häufige Erkältungskrankheiten

### **Gynäkologische Erkrankungen und Geburtshilfe, wie z.B.:**

- Menstruationsbeschwerden
- Zyklusunregelmäßigkeiten
- Fruchtbarkeitsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Schwangerschaftserbrechen
- Geburtsvorbereitung

### **Vegetative Störungen, wie z.B.:**

- Schlaflosigkeit
- Erschöpfungssyndrom
- funktionelle Herzbeschwerden
- innere Unruhe
- Schwindel

### **Erkrankungen des Verdauungssystems, wie z.B.:**

- funktionelle Magen-Darm-Störungen
- Verstopfung
- Reizdarmsyndrom

## **Suchtkrankheiten**

- Ess-Sucht
- Nikotinsucht

## **Sonstige Indikation, wie z.B.:**

- -Begleittherapie bei Tumorerkrankungen, z.B. Linderung der Übelkeit bei Chemotherapie
- -Verbesserung des Allgemeinbefindens nach Operation und Bestrahlung

## **Wie wird die Akupunktur durchgeführt?**

Die Akupunkturpunkte befinden sich auf Energiebahnen, den sog. Meridianen, die ähnlich wie das Gefäßsystem den Körper durchziehen. Es bestehen enge Beziehungen zwischen den Akupunkturpunkten und dem Gefäß-Nerven-System.

Nach Erstellen der Diagnose werden in den zur Therapie geeigneten Akupunkturpunkten die dünnen Akupunkturnadeln platziert, wo sie 20 - 30 Minuten verbleiben.

Der Patient entspannt während dieser Zeit auf der Liege. Die meisten Patienten empfinden die Akupunktur als wohltuend, entspannend und oft schnell wirksam.

## **Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Akupunktur, die je nach Erkrankung eingesetzt und miteinander kombiniert werden**

### **Körperakupunktur**

Es werden dünne Akupunkturnadeln in bestimmte Hautpunkte platziert. Diese Punkte befinden sich auf den Meridianen oder in Haut- und Muskelzonen in Nähe des Schmerzes.

### **Ohrakupunktur**

Besonders feine Nadeln werden in wirksamen Punkten im Bereich des Ohres platziert, die in Beziehung zu den Organen stehen.

### **Laserakupunktur**

Mit einem Softlaserstrahl werden die Akupunkturpunkte behandelt. Diese Form der Akupunktur ist völlig schmerzfrei. Sie wird an sehr empfindlichen Körperregionen, bei sehr geschwächten Patienten und bei Nadelangst eingesetzt.

### **Triggerpunktakupunktur**

Es werden für Schmerzen verantwortliche Muskelpartien mit der Nadel gereizt, wodurch es zur Muskelentspannung kommt.

## **Schröpfen**

Schröpfen und Schröpfmassage kann eine Akupunktur unterstützen, da sie vor allem zu einer zusätzlichen Muskelentspannung beitragen kann.

## **Moxibustion**

Es handelt sich um eine Wärmebehandlung. Beifußkraut wird über bestimmten Akupunkturpunkten abgebrannt (es kommt dabei nicht zu Hautverbrennungen), um diese zu erwärmen und dadurch Energie zuzuführen.

## **Nebenwirkungen durch Akupunktur**

Akupunktur hat kaum Nebenwirkungen. Es kann in seltenen Fällen zu Beginn der Behandlung kurzfristig zu einer Verstärkung von Beschwerden kommen. Kleine Blutergüsse (blaue Flecken) und kurze Kreislaufreaktionen sind möglich. Um Infektionen zu vermeiden werden sterile Einmalnadeln verwendet.

**Meine mehrjährige Akupunkturausbildung habe ich bei der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) absolviert. Die Prüfung bei der DÄGfA und bei der Ärztekammer Nordrhein habe ich erfolgreich bestanden.**

***Ich bin Mitglied der DÄGfA.***

## **Wie sehen die Therapieerfolge bei Akupunktur aus?**

Bei Mitarbeit des Patienten, wie z.B. Ernährungsumstellung und gesünderer Lebensführung kann die heilende Wirkung der Akupunktur ein Leben lang anhalten.

Es kann nach einiger Zeit zu erneuten Beschwerden kommen, die eine Auffrisch-Akupunktur erforderlich machen.

Die Dauer und der beginnende Erfolg einer Behandlung richten sich danach, wie lange eine Erkrankung besteht. Bei akuten Erkrankungen genügen meistens wenige Akupunktursitzungen. Bei lange bestehenden Beschwerden muss länger behandelt werden, Besserung stellt sich zwischen der dritten und sechsten Behandlung ein.

Es ist wichtig zu wissen, dass Akupunktur keine Wunder vollbringen kann, es gilt der Satz:

**„Akupunktur kann heilen, was gestört ist, sie kann aber nicht reparieren was zerstört ist.“** Das bedeutet, z.B. zerstörte Gelenke kann sie nicht reparieren. Sie kann jedoch trotzdem die Schmerzen lindern, indem sie die umliegende überstrapazierte Muskulatur entspannt und durch Ausschüttung körpereigener Morphine schmerzlindernd wirkt.