

Akupunktur und chinesische Heilkunst, überliefertes Wissen, eingebettet in ein modernes, ganzheitliches Konzept

Liebe Patientinnen und Patienten, diese Broschüre über Akupunktur und Chinesische Medizin (CM) soll Ihnen helfen, sich diese Therapie- und Diagnosemethoden besser vorstellen zu können und Ihnen Hinweise geben, bei welchen Krankheiten sie helfen können.

Meine Ausbildung als Akupunkturärztin

Die Akupunkturausbildung ist gestaffelt. Nach insgesamt 200 Stunden Ausbildung in Theorie und Praxis ist es in vielen Bundesländern möglich, mit einer Prüfung bei den Landesärztekammern die Akupunkturzusatzbezeichnung (Ärztammerdiplom) zu erwerben.

Das B-Diplom erfordert mit 350 Stunden die längste Ausbildung. Meine Ausbildung geht weit darüber hinaus. Neben der Zusatzweiterbildung in Laser-, Ohr, Trigger- und Schädelakupunktur habe ich noch eine Ausbildung in Chinesischer Arzneitherapie und chinesischer Ernährungsberatung absolviert und in einer Klinik in Peking famuliert. Bei der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur



(DÄGfA), der ältesten deutschen Ausbildungsgesellschaft für Akupunktur und CM bin ich Vorstandsmitglied und Dozentin für Akupunktur und Chinesische Arzneitherapie und bilde bundesweit Ärztinnen und Ärzte in diesen Methoden aus. Als Gastdozentin bin ich beim Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren tätig.

Wann wird eine Behandlung mit Akupunktur und CM empfohlen?

Die Chinesische Medizin ist ihrer Natur nach ganzheitlich und gliedert sich demgemäß nicht in einzelne Fachrichtungen.

Die Indikationen sind vielfältig, die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt Akupunktur für mehr als 30 Indikationen (Krankheitsbilder). Die unten aufgeführten Krankheiten zeigen nur eine beispielhafte Auswahl. In jedem Fall gilt: Akupunktur und CM heilen was gestört ist und nicht was zerstört ist. So lässt sich bei einer Arthrose mit massiven Knorpeldefekten nicht der Verlust des Knorpels aufheben, wohl aber die schmerzhafteste Auswirkung dieser Gelenkstörung auf die Bänder, Muskeln und Gelenkkapsel. Das Gewebe schwillt unter Akupunktur ab, wird besser durchblutet, das Gelenk wird beweglicher und der Schmerz lässt nach.

Ein gut ausgebildeter Akupunkturarzt wird seine Patienten sicherlich seriös über die jeweiligen Heilungschancen oder die Möglichkeiten einer Beschwerdelinderung aufklären. Welcher Erfolg zu erwarten



ist, hängt u.a. von der Ausbildung des Therapeuten, aber auch von der Mitarbeit des Patienten ab.

Akute und chronische Schmerzen

wie Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Fibromyalgie, manche Tumorschmerzen, Nachbehandlung von Zahnbehandlungen.

Erkrankungen des Bewegungsapparates

wie Lendenwirbelsäulenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Sehnen- und Gelenkerkrankungen, Tennisellenbogen, chronische Hüftgelenksschmerzen, Kniegelenkschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Nachbehandlung von Hüft-, Knie- und Bandscheibenoperationen, Arthroseschmerzen.

Neurologische Krankheiten

wie Migräne, Neuralgien. Mitbehandlung bei Lähmungen, Schlaganfall und Polyneuropathie. Schmerzen bei Gürtelrose.

Erkrankungen der Atemwege

wie Asthma, Heuschnupfen, Bronchitis, gehäufte Erkältungskrankheiten

Vegetative Störungen

wie Schlaflosigkeit, Erschöpfungssyndrom, funktionelle Herzbeschwerden, innere Unruhe, Burn-out-Syndrom, Blutdrucklabilität.

Postoperative Situationen

Förderung der Wundheilung, antientzündlich, abschwellend, schmerzlindernd und lymphflußanregend

Erkrankungen des Verdauungssystems

wie funktionelle Magen-Darm-Störungen, Magengeschwüre, Gastritis, Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn.

Gynäkologische Erkrankungen und Geburtshilfe wie Menstruationsschmerz, Zyklusunregelmäßigkeiten, Fertilitätsstörungen, Amenorrhoe, Endometriose, kleine Myome, Mastopathie, Wechseljahresbeschwerden. Schwangerschaftserbrechen, Geburtsvorbereitung.

HNO- und Augenkrankheiten

wie Sinusitis, Tonsillitis, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Hörsturz, Tinnitus, Schwindel, Glaukom, Trockenes-Auge-Syndrom.

Hautkrankheiten

wie Neurodermitis, Akne, Ekzeme, schlecht heilende Wunden

Allergien

wie Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien, allergisches Asthma.

Suchtkrankheiten

wie Beruhigungsmittelabhängigkeit, Nikotin- und Alkoholmissbrauch und Drogensucht. (Die Entzugssymptome können deutlich gelindert werden).

Befindlichkeitsstörungen

Die Gesundheitserhaltung ist schon seit jeher eine wichtige Aufgabe der TCM. Durch rechtzeitige Verhaltensänderung und Regulierung der gestörten Energien kann der Organismus wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und schwerere oder chronische Krankheiten können so vermieden werden.

Sonstige Indikationen

Begleittherapie bei Tumorerkrankungen, wie z.B. Linderung der Übelkeit bei Chemotherapie, Verbesserung des Allgemeinbefindens nach Operation oder Bestrahlung, Schlafstörungen, Erschöpfungssyndrom, Herpes labialis.

Wirkung der Akupunktur und TCM

Nach den Vorstellungen der TCM entstehen Krankheiten aus einem Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Dies drückt sich als Unausgewogenheit der beiden polaren Kräfte Yin und Yang aus. Da jeder Mensch individuell auf Störungen reagiert, hat jede Krankheit ihr eigenes, personenspezifisches Muster. Akupunktur und TCM können diese Kräfte wieder in Harmonie bringen. Der Mensch kommt wieder ins Gleichgewicht.

Anamnese

Der Mensch mit der Gesamtheit seiner Beschwerden steht im Mittelpunkt der Behandlung. Für eine Diagnosestellung im Sinne der TCM gibt es keine Bagatelbeschwerden. Die chinesische Medizin versucht die Gesamtheit der individuellen Beschwerden in einem Erstgespräch (Anamnese) zusammenzutragen. Neben den aktuellen Beschwerden ist hier wichtig zu erfragen, was die Symptome verbessern oder verschlechtern kann, evtl. Auslöser werden ebenfalls erfragt. Je nach Krankheit ist vor der Behandlung eine mehr oder weniger ausführliche Befragung wichtig. So wird z.B. oft nach Schlaf, Appetit, körperlicher Belastbarkeit, seel. Stim-

mungslage, Urin, Stuhlgang und Verdauungsbeschwerden gefragt. Auch berufl. oder familiäre Belastungssituationen, Menstruationsunregelmäßigkeiten, Hitze – oder Kälteabneigung können von Bedeutung sein. Die körperliche Untersuchung und eine Zungen- und Pulsdiagnostik nach chinesischen Kriterien runden die Anamnese ab. Diese Untersuchungen und die genaue Befragung ermöglichen mir eine Diagnose im Sinne der CM zu stellen. Hieraus ergibt sich die Wahl der Therapiemethoden: Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen, chinesische Ernährungsheilkunde, chinesische Phytotherapie, Qi Gong, Tuina o. a.

Therapiemethoden

Die bekannteste ist die Akupunktur. Dabei werden sehr feine Einmalnadeln in definierte Körperareale gestochen. Das ist kaum schmerzhaft. Die Akupunkturpunkte liegen meist auf festgelegten Energieleitbahnen (Meridianen) und können über die Nadelreizung den

Fluss der Energie (Qi) beeinflussen. Die Nadeln bleiben ca. 20-30 Minuten liegen und während sie ihre heilsame Wirkung entfalten entspannt sich der Patient auf der Liege. Meist sind für akute Krankheiten nur wenige Akupunkturpunkte notwendig. Bei chronischen Krankheiten hängt die Menge der benötigten Sitzungen von



der Krankheit und der körperlichen Verfassung (Konstitution) des Patienten ab, in der Regel sind 10-15 Sitzungen notwendig. Nach dem Erstgespräch erstelle ich Ihnen einen Therapieplan und bespreche mit Ihnen die voraussichtlich notwendige Anzahl und Häufigkeit der Therapiesitzungen, gebe Ihnen ggf. auch Empfehlungen für Bewegungsübungen, Ernährungsumstellung oder andere Maßnahmen, die den Heilungserfolg fördern können.

Zur Akupunktur gehört auch die sehr angenehme Wärmebehandlung (Moxa/Moxibustion). Hierfür wird gepresstes und getrocknetes Beifußkraut über bestimmten Körperarealen abgebrannt, um diese zu erwärmen und die Energie Yang anzuregen. Alternativ kann eine Schwarzlicht/Carbonwärmequelle (Wärmelampe) auch breitflächige Wärme erzeugen, die die Durchblutung anregt, den Stoffwechsel im Muskel ver-

bessert und nach chinesischem Denken den Fluss von Qi und Blut anregt.

Auch **Schröpfen** ist eine wichtige Begleittherapie.

Durch das Aufsetzen von Schröpfköpfen oder Schröpfkopfmassagen werden spezielle Körperareale gereizt.

Verspannungen der Muskeln können so gelindert werden.



Auch auf innere Organe kann über das Schröpfen der Rückenareale spezifisch Einfluss genommen werden. Bei manchen Krankheitsbil-

dern kann der Einsatz von individuell zusammengestellten **chinesischen Arzneimitteln** notwendig sein. Die Basisbestandteile, meist Kräuter, werden abgekocht (Dekokt). Dies macht der Patient selbst oder die Apotheke liefert auf Wunsch die fertige Abkochung. In jedem Fall sind diese Heilsbstanzanzen apothekenpflichtige Arzneimittel, die aus China und anderen Ländern eingeführt werden und durch die deutschen Behörden unter ständiger strenger Qualitätskontrolle bezüglich Sortenreinheit, Pestizid-, Aflatoxin- und Schwermetallbelastung stehen. In erfahrenen Händen wirken sie sicher und effektiv und können den Erfolge der Akupunktur oft deutlich verbessern, beschleunigen oder stabilisieren. Nach chinesischem Denken können mit den Kräutern Qi und Blut, Yin und Yang verbessert werden und krankheitsauslösende oder unterhaltende Faktoren ausgeschlossen werden.

Auf ähnliche Weise wirkt eine die Therapie begleitende, individuell ausgewählte **Ernährung** gemäß den Grundlagen der TCM. Durch eine differenzierte Auswahl von Lebensmitteln, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten kann der Patient seine Genesung deutlich fördern. Häufig lässt sich die wohltuende Wirkung der Ernährungsumstellung schon nach wenigen Wochen beobachten.

Durch Qi Gong und Tai Qi lernt der Patient mit speziellen körperlichen Übungen die Energien harmonisch im Körper fließen zu lassen. Die Übungen wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Ich helfe Ihnen gerne bei der Suche geeigneter Lehrer.

Sonderformen der Akupunktur sind Reizung der Akupunkturpunkte mit dem garantiert schmerzfreien Softlaserstrahl. (**Laserakupunktur**). Bei der **Triggerpunktakupunktur** werden spezifische, für den Schmerz verantwortliche Muskelpartien mit der Nadel gereizt. Hierbei kann ein kurzes Muskelzucken im Moment der Nadelberührung und ein muskelkaterähnlicher Zustand im behandelten Areal für 12 bis 24 Stunden beobachtet

werden. Bei der **Ohrakupunktur** werden mit feinen Nadeln spezielle Reflexpunkte am Ohr gereizt, die auf bestimmte Körperregionen und Seelenzustände Einfluss nehmen können.

Die **Schädelakupunktur** nach Yamamoto (YNSA) ist eine bewährte Methode, um über spezifische Areale am Kopf Einfluss auf akute und chronische Krankheitszustände zu nehmen. Die Punktauswahl erfolgt über eine spezielle Tast- und Druckdiagnostik an Schädel, Bauch und Hals. Behandelt wird mit feinen Nadeln an Regionen der Stirn und Schläfe und des behaarten Kopfes. Bei der Ohrakupunktur werden mit feinen Nadeln spezielle Reflexpunkte am Ohr gereizt, die auf bestimmte Körperregionen und Seelenzustände Einfluss nehmen können.

Genesungsfördernd wirkt es sich aus, wenn der Patient in Ruhe, stressarm und weder zu hungrig noch mit zu vollem Bauch zu dem vereinbarten Termin erscheint. Hingegen muss man nicht an Akupunktur glauben damit sich ein Heilerfolg einstellt. Gehen Sie einfach offen und unvoreingenommen mit der für Sie evtl. neuen Heilmethode um und lassen Sie sich durch den Heilerfolg überzeugen.

Gibt es bei der Akupunktur Nebenwirkungen?

Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat extrem selten (kaum) Nebenwirkungen. Die Akupunktur setzt auf die Selbstheilungskräfte des Körpers, deren Aktivierung kann gelegentlich zu Beginn der Therapie einzelne Symptome kurzfristig verstärken (Erstreaktion). Blutergüsse und blaue Flecken kommen gelegentlich vor. Um Infektionen zu vermeiden verwende ich ausschließlich sterile Einmalnadeln aus medizinischem Edelstahl. Die meisten Patienten erleben die Akupunktur als sehr entspannend und schlafen sogar oft während der Behandlung ein. Nach der Akupunktur kann



der angenehme Entspannungszustand, oft verbunden mit einem zufriedenen Glücksgefühl noch länger anhalten. In dieser Zeit reguliert sich das vegetative Nervensystem, Körper und Seele finden in ihre Mitte zurück.

Aus diesem Grund sollte man 1-2 Stunden nach der Akupunktur starke körperliche Anstrengung und Stress sowie üppige Mahlzeiten vermeiden.

Wirkungsweise

Westliche Wissenschaftler haben die Wirkung und Wirksamkeit von Akupunktur bei einigen Krankheiten nachgewiesen. Dazu wurden in mehreren Studien echte Akupunktur -mit Placebo-Akupunktur Therapie (Nadeln dringen nur scheinbar in die Haut ein oder werden an Nicht-Akupunktur-Punkte gestochen) verglichen. So konnte bewiesen werden, dass der Nadelstich eine eigenständige Wirkung besitzt. Für einzelne Akupunkturpunkte konnten auch spezielle Wirkungen nachgewiesen werden wie z. B. lindernde Wirkung auf Übelkeit und Erbrechen, Anhebung der Schmerzschwelle und wehenfördernde Wirkung bei der Geburtsvorbereitung. Bekannt ist außerdem, dass die durch die Nadelung ausgelösten Impulse die Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen im Gehirn bewirken können. (Serotonin, Enkephalin, Endorphin und körpereigene Opioide). Bei manchen Punkten kann außerdem eine eindeutig nachweisbare Aktivitätszunahme in entsprechenden spezifischen Hirnarealen beobachtet werden, wenn sie durch Nadelstich oder Laser gereizt werden. Für spezielle Erkrankungen liegen Studienergebnisse vor, die die Wirksamkeit der Akupunktur unterstreichen (Heuschnupfen, chron. Kniegelenksschmerz, chron. Lumbalgie).

Die weltweit größte Studienreihe (Gerac Studie, 250 000 Patienten) belegt, dass Akupunktur deutlich besser wirkt als unsere schulmedizinischen Maßnahmen (Medikamente, Kratengymnastik, Massagen). Bei den untersuchten Beschwerden (Migräne, Kniegelenksarthrose und Lendenwirbelsäulenschmerzen) brachten die Nadeln in 3 von 4 Fällen eine dauerhafte Linderung. Bei Rücken- und Knieschmerzen war der Erfolg der Akupunktur fast doppelt so gut wie bei der schulmedizinischen Therapie!

Eine Studie an der Uniklinik Mannheim ergab, dass Schwangere, die ab der 36. Woche geburtsvorbereitend akupunktiert wurden weniger Schmerzen bei der Geburt hatten und der Geburtsverlauf kürzer war.

Die umfassende, komplexe Wirkung der Akupunktur, wie sie von den meisten Patienten erlebt und beschrieben wird, kann jedoch noch nicht in ihrer Ganzheit geklärt werden.

Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten?

Für Akupunkturtherapie gibt es keine Altersgrenze. Babys und Kleinkinder reagieren oft besonders sensibel, hier genügen oft schon Akupunkturmassagen oder eine schmerzlose Laserakupunktur. Für Schulkinder gibt es neben der Laserakupunktur auch noch die Möglichkeit mit extrem dünnen, schmerzarmen Nadeln zu behandeln; viele Kinder tolerieren dies ausgezeichnet.

Bei Erwachsenen entscheidet die Konstitution des Patienten über Art, Anzahl und Feinheit der Nadeln. Sehr nadelnästliche Patienten können mit dem Softlaser behandelt werden.

Wann spürt man erste Besserungszeichen?

Üblicherweise gilt: Je länger eine Erkrankung besteht, desto länger muss sie behandelt werden. Bei chronischen Erkrankungen (bestehen länger als 6 Monate) spürt der Patient zwischen der 3. und 6. Sitzung eine positive Veränderung. Neben der Schmerzreduzierung sind oft der Schlaf, das Allgemeinbefinden und die seel. Stimmungslage verbessert. Nach der 6. Sitzung lässt sich oft genauer abschätzen, wie viel Sitzungen noch benötigt werden.

Wie lange hält der Therapieerfolg an?

Der Erfolg der Therapie kann sich je nach Patient und Krankheit ein Leben lang halten, manchmal kommt es aber nach einer gewissen Zeit (je nach individueller Reaktionslage, äußeren Bedingungen und Belastungen) wieder zu erneuten Beschwerden, so dass eine neue Behandlungsserie oder eine Auffrischakupunktur notwendig werden kann.

Diese Broschüre wurde verfasst von
Gabriela Huemer
Prakt. Ärztin, Akupunktur, Homöopathie
Brannenburger Str. 3a
83131 Nussdorf
Tel 08034 4086

Internet:
<http://www.arztpraxis-huemer-und-braun.de>

Praxisschild:
<http://www.gaegfa-online.de/GabrielaHuemer>