

Akupunktur: Fragen und Antworten

Was Sie schon immer über Akupunktur wissen wollten

- 1. Brauche ich ein Rezept für Akupunktur?**
- 2. Wie läuft eine Akupunktursitzung ab?**
- 3. Was kann man tun, wenn einem die Nadelung zu unangenehm ist?**
- 4. Gibt es noch weitere Methoden, um Akupunkturpunkte zu stimulieren?**
- 5. Können auch Kinder mit Akupunktur behandelt werden?**
- 6. Gibt es in der Akupunktur eine "Erstverschlimmerung" wie in der Homöopathie?**
- 7. Hat die Akupunktur auch Nebenwirkungen, ähnlich wie manche Tabletten?**
- 8. Was passiert eigentlich bei einer Akupunktur?**
- 9. Gibt es einen prinzipiellen Unterschied zwischen einer Akupunktur und einer Behandlung mit westlichen Tabletten oder Spritzen?**
- 10. Wie viele Sitzungen braucht man?**
- 11. Wie lange hält die Wirkung von Akupunktur an?**
- 12. Kann es sein, dass die Wirkung von Akupunktur nur Einbildung ist?**
- 13. Kann Akupunktur wirklich heilend wirken?**
- 14. Werden bei der Akupunktur nur die Symptome behandelt?**
- 15. Ich habe gehört, dass es egal ist, wo man reinsticht. Stimmt das?**
- 16. Gibt es Fälle, wo man nicht akupunktieren darf?**

1. Brauche ich ein Rezept für Akupunktur?

Wenn Sie eine Zusatzversicherung für Alternativmedizin abgeschlossen haben brauchen Sie in der Regel kein Rezept. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse über Ihre Deckung und Bedingungen.

2. Wie läuft eine Akupunktursitzung ab?

Der Patient entkleidet sich je nachdem, welche Körperregion genadelt wird, und legt sich auf eine Behandlungsliege. Dann werden die Nadeln gesetzt und bleiben in der Regel etwa 20 Minuten in der Haut. Der Einstich kann zwar etwas schmerzhaft sein, anschließend spürt der Patient aber von den Nadeln nicht mehr viel, allenfalls ein leichtes Ziehen, Kribbeln oder ein Wärmegefühl. Durch die Akupunktur entsteht in vielen Fällen eine schnell einsetzende Entspannung, wodurch die Liegezeit als durchaus angenehm empfunden wird.

Nach dem Ende der Liegezeit werden die Nadeln wieder entfernt und der Patient kann anschließend seinen ganz normalen Tagesablauf weiterverfolgen. Besonders intensive und anstrengende Aufgaben sollten allerdings innerhalb der nächsten 2 Stunden nicht unternommen werden.

3. Was kann man tun, wenn einem die Nadelung zu unangenehm ist?

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Die erste Möglichkeit besteht in der Verwendung besonderer, superfeiner Nadeln. Diese Nadeln sind so dünn wie ein Haar und werden mit Hilfe eines Führungsröhrchens in die Haut gebracht, was in den allermeisten Fällen kaum zu spüren ist.

Die zweite Möglichkeit besteht in der Anwendung Tui Na. Die manuelle Stimulation der Akupunkturpunkte ist vergleichbar mit Akupressur und kann individuell an die Empfindlichkeit des Patienten angepasst werden. Sie ist auch geeignet für die Behandlung von Kindern.

4. Gibt es noch weitere Methoden, um Akupunkturpunkte zu stimulieren?

Man kann den Punkt manuell stimulieren, durch Reiben, Drücken oder Zwicken. Das wird dann Akupressur genannt. Oder man kann den Punkt mit Wärme bzw. Hitze behandeln, das kann mit glühendem Moxa-Kraut gemacht werden. Allerdings kann die Hitze-Stimulation nicht bei allen Krankheitsbildern verwendet werden.

5. Können auch Kinder mit Akupunktur behandelt werden?

Ja, natürlich. Kinder sprechen auf Akupunktur in der Regel sehr gut und schnell an. Manche Kinder lassen sich ohne Weiteres nadeln, bei anderen wende ich die manuelle Technik an.

6. Gibt es in der Akupunktur eine "Erstverschlimmerung" wie in der Homöopathie?

Dies kommt bei der Akupunktur zum Glück sehr selten vor. Ein guter Akupunktur behandelt bei der ersten Sitzung immer besonders vorsichtig und sanft, sodass eine Erstverschlimmerung möglichst vermieden wird. Wenn sie trotzdem auftritt, kann man davon ausgehen, dass sie spätestens nach der dritten Behandlung ausgestanden ist. Anschließend stellt sich dann meist eine schnelle und deutliche Besserung ein.

7. Hat die Akupunktur auch Nebenwirkungen, ähnlich wie manche Tabletten?

Bei korrekter Anwendung sind bei der Akupunktur nur wenige, harmlose Nebenwirkungen bekannt, wie etwa kleine, punktförmige Blutungen, wie sie nun mal entstehen können, wenn die Haut perforiert wird. Tritt etwas Blut unter der Haut aus, kann es manchmal auch zu einem "blauen Fleck" kommen.

Bei sensiblen Patienten kommt es manchmal während oder kurz nach der Akupunktur zu leichtem Schwitzen oder vorübergehendem Herzklopfen, was als Zeichen dafür gelten kann, dass das autonome Nervensystem durch die Akupunktur angesprochen wurde, was wiederum in vielen Fällen beabsichtigt ist, da es den Heilungsprozess unterstützen kann.

Wenn sehr nahe an einem Nervenstrang akupunktiert wird, kommt es manchmal zu einer kurzen Missempfindung, die sich ähnlich anfühlt wie ein ganz leichter Stromschlag. Der erfahrene Akupunkteur kennt aber die Punkte, bei denen das leicht passieren kann, und ist hier besonders vorsichtig.

In sehr seltenen Fällen kann es sein, dass ein Hautnerv durch eine Nadelung leicht verletzt wird. Dies kann zu einer Nervenreizung mit lokalen Missempfindungen führen.

All diese Nebenwirkungen sind nicht gravierend und von kurzer Dauer.

8. Was passiert eigentlich bei einer Akupunktur?

Die Traditionelle Chinesische Medizin, zu der die Akupunktur gehört, geht davon aus, dass eine besondere Art von Energie, genannt Qi (sprich "Tschì"), durch die Nadelung beeinflusst werden kann. So können beispielsweise gestautes Qi (Schmerz), zu heißes Qi (Entzündung), zu schwaches Qi (Unterfunktion), oder auch zu schwaches Wei-Qi (Infektanfälligkeit) und viele andere Pathologien behandelt werden.

Die westliche Wissenschaft konnte nachweisen, dass durch Akupunktur eine Vielzahl von Reaktionen im Körper ausgelöst werden: es kommt durch Fortleitung von Nervenimpulsen und durch Freisetzung von Überträgersubstanzen unter anderem zu Entzündungshemmung, Schmerzhemmung, Verbesserung der Durchblutung, Entspannung von Muskeln, Regulation des Immunsystems und Verbesserung der Stimmung. Dies alles geschieht, ohne dass eine Substanz (wie bei einer Injektion) in den Körper gebracht wird. Es geschieht ausschließlich dadurch, dass an einem bestimmten Punkt der Körperoberfläche, dem Akupunktur-Punkt, mit der Nadel ein Reiz gesetzt wird. Dieser Reiz hat eine örtliche Wirkung, wird aber außerdem fortgeleitet zum Rückenmark und zum Gehirn, wo ebenfalls eine Reizantwort ausgelöst und zum Zielorgan weitergeleitet wird.

9. Gibt es einen prinzipiellen Unterschied zwischen einer Akupunktur und einer Behandlung mit westlichen Tabletten oder Spritzen?

Der prinzipielle Unterschied besteht darin, auf welche Art und Weise der Organismus beeinflusst wird: steuernd oder regelnd. Wenn man beispielsweise eine Blutdrucktablette einnimmt, dann wird durch die aufgenommene Substanz der Körper gezielt zu einer ganz bestimmten Reaktion hingesteuert, er kann sozusagen gar nicht anders, als mit einer Blutdrucksenkung zu reagieren.

Diese Art von "Steuerungstherapie" hat den Vorteil, dass die Wirkung meistens sehr kurzfristig und zuverlässig eintritt. Der Nachteil ist, dass so gut wie immer Nebenwirkungen auftreten, da sich der Organismus nicht gerne irgendwo hinzwingen lässt. Für viele Krankheiten ist diese Art der Therapie trotzdem eine gute Lösung. Bei der Akupunktur wird dagegen ein Reiz gesetzt, der bei richtiger Anwendung mit genau der Reizantwort des Körpers beantwortet wird, die zur Heilung führt. Der Reiz führt also zu einer Selbstregulation des Organismus in Richtung Heilung.

Diese Art von "Regulationstherapie" hat den Vorteil, dass der Organismus nicht in eine bestimmte Richtung gesteuert wird, sondern auf seine ganz eigene, individuelle

Art reagieren kann, und deshalb so gut wie keine nennenswerten Nebenwirkungen auftreten. Der Nachteil ist, dass die Wirkung nicht immer zuverlässig und schnell einsetzt, sondern dass es auch mal länger dauern kann, oder manchmal auch gar nicht funktioniert. Aber das kennt man in der westlichen Medizin ja auch. Beide Therapieprinzipien haben ihre Berechtigung und können sich bestens ergänzen.

10. Wie viele Sitzungen braucht man?

Ein frischer Erkältungsinfekt oder ein neu aufgetretener Schmerz im Rücken oder im Nacken sind meist schon mit 1, 2 oder 3 Sitzungen behoben. Bestehen irgendwelche Beschwerden schon länger, sind aber keiner chronischen Krankheit zuzuordnen, können je nach Ansprechen des Patienten 4 bis 10 Sitzungen ausreichend sein. Bei schon sehr lange bestehenden Beschwerden und bei chronischen Krankheiten muss man auch mit einer längeren Behandlungsdauer rechnen, hier werden 15 bis 20 Sitzungen für eine nachhaltige Besserung veranschlagt.

11. Wie lange hält die Wirkung von Akupunktur an?

Einer der Vorteile der Akupunktur ist es, dass die Wirkung in aller Regel lange über die letzte Behandlung hinaus anhält. Dann kommt es allerdings darauf an, ob die Ursachen der Krankheit weitgehend oder ganz beseitigt werden konnten, oder ob die Krankheitsauslöser weiterhin unverändert bestehen. Hier unterscheidet sich die Akupunktur nicht von der westlichen Medizin. Manche Patienten sind also über Jahre hinweg oder sogar für immer von ihren Beschwerden befreit, andere kommen nach einiger Zeit wieder in die Praxis, um durch eine weitere Akupunkturserie die wiederaufgetretenen Beschwerden erneut behandeln zu lassen.

12. Kann es sein, dass die Wirkung von Akupunktur nur Einbildung ist?

Es ist wissenschaftlich zweifelsfrei erwiesen, dass der Erfolg jeder medizinischen Therapie immer auch einen gewissen Anteil an Erwartung des Patienten auf die heilende Wirkung beinhaltet, das gilt für Tabletten wie für Krankengymnastik, Homöopathie, chirurgische Eingriffe und natürlich auch für Akupunktur. Allerdings ist für die Akupunktur eine heilende Wirkung jenseits dieses sogenannten "Placeboeffektes" ganz klar nachgewiesen. Deswegen wirkt die Akupunktur auch sehr gut bei Patienten, die eigentlich gar nicht daran glauben, dass sie hilft, und die sich nur behandeln lassen, weil der Ehepartner sie geschickt hat oder weil alles andere bisher nicht geholfen hat. Die Akupunktur wird im Übrigen auch mit großem Erfolg bei Pferden und Hunden eingesetzt.

13. Kann Akupunktur wirklich heilend wirken?

Antwort: Allerdings kann Akupunktur heilend wirken. Gerade dadurch, dass die Akupunktur einen regulativen Effekt (siehe oben) auf den Organismus hat, können eine Vielzahl von Krankheiten mit Akupunktur tatsächlich geheilt werden.

14. Werden bei der Akupunktur nur die Symptome behandelt?

Bei manchen Krankheiten genügt tatsächlich eine symptomatische Akupunktur. Bei der Behandlung von Knieschmerzen bei Arthrose beispielsweise beschränkt man sich in der Behandlung, das Symptom Schmerz in den Griff zu kriegen. Bei vielen anderen Krankheiten hingegen ist eine ganzheitlich orientierte Akupunktur nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin vorzuziehen, bei der Zusammenhänge verschiedener Beschwerden und deren Ursachen gründlich untersucht und behandelt werden. Eine solche ganzheitlich orientierte Akupunktur kann viele verschiedene Beschwerden gemeinsam behandeln und ist Voraussetzung für eine nachhaltige Besserung und Heilung.

15. Ich habe gehört, dass es egal ist, wo man reinsticht. Stimmt das?

Es gab in verschiedenen Studien den Versuch, "echte" Akupunktur mit "unechter" Akupunktur zu vergleichen, wobei es die unterschiedlichsten Versuche gab, eine "unechte" Akupunktur zu Vergleichszwecken zu standardisieren, was bis heute nicht

wirklich geklappt hat.

Die große deutsche GERAC-Studie, aus deren Veröffentlichung die obige Annahme entstanden ist, hat den großen Fehler gemacht, nicht tatsächlich "irgendwo" reinzustechen, sondern immer 3 cm vom eigentlichen Akupunkturpunkt entfernt, also in einer Region, die bei versierten Akupunkturärzten als "Tendinomuskulärer Meridian" bezeichnet wird, und die bei genau denjenigen Krankheiten des Bewegungsapparates eingesetzt wird, die in der Studie untersucht wurden.

Es wurde also als "unechte" Akupunktur eine klassische, echte Technik verwendet. Nicht eben professionell. Dass bei derselben Studie auch herauskam, dass Akupunktur beinahe doppelt so gut wirkt (also nahezu 100% besser) wie die von der Schulmedizin eingesetzten Tabletten wurde von den meisten Medien schamhaft verschwiegen. Man fragt sich, warum. Allerdings: Eine gewisse allgemeine Wirkung ist von einem Nadelstich irgendwo am Körper auch zu erwarten. Also: Irgendwo reinstechen kann auch eine gewisse Besserung hervorrufen. Das ist so wie in der westlichen Medizin auch: Wenn Sie blind in einen Korb voller Antibiotika greifen und die Tabletten dann gegen ihre Lungenentzündung einnehmen, kann es auch sein, dass es dadurch besser wird oder sogar weggeht, wenn Sie großes Glück haben. Sicherer und effektiver ist es aber, bewährte Medikamente und bewährte Akupunkturpunkte zu verwenden.

- 16. Gibt es Fälle, wo man nicht akupunktieren darf?** Schwere psychische Erkrankungen wie Schizophrenie oder schwere Angstpsychosen gelten als Kontraindikation für Akupunktur.

Mit freundlicher Genehmigung, Dr.med.Ulrich März, TCM Zentrum Ulm