

Was versteht man unter Akupunktur?

Unser westlicher Begriff "Akupunktur" leitet sich aus *acus* (lateinisch für die "Nadel") und *pungere* (lateinisch für "Stechen") ab. Bei der Akupunktur werden spezifische Punkte des Körpers, die Akupunkturpunkte genannt werden, mit feinen Nadeln gestochen. Die Akupunkturpunkte sind charakterisiert durch standardisierte anatomische Strukturen und durch individuell leicht schmerzhafteste Punkte, die sogenannten "*Ah Shi*-Punkte". Je nach Körperregion werden die Nadeln nur einige mm bis cm tief gestochen. Die Nadeln verweilen dann je nach Krankheitsbild 20-30 Minuten und werden eventuell durch leichtes Drehen der Nadeln nachstimuliert. Dabei liegt die Vorstellung zu Grunde, dass durch die Stimulation der Akupunkturpunkte energetische Blockaden gelöst, der Energiefluss des Körpers wieder zum Fließen gebracht wird und Ungleichgewichte von Organsystemen wieder ausgeglichen werden.

Bei welchen Erkrankungen hilft Akupunktur?

In China ist die Akupunktur eine der 5 Ecksäulen der *TCM (traditionelle chinesische Medizin)*. Die wissenschaftliche Bewertung der Akupunktur ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt trotz einer Vielzahl von durchgeführten Untersuchungen noch immer schwierig. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen. Es ist zu erwarten und hoffen, dass weitere Indikationen folgen.

Häufigste Indikationen:

- Schmerzzustände aller Art
- **Heuschnupfen, Asthma und Allergien**
- **Wechseljahresbeschwerden**
- **Depressionen**
- **Erschöpfungszustände**
- **Durchblutungsstörungen**
- **Nikotinsucht**
- **Schlafstörungen**
- **Kreislaufstörungen**

Die Akupunktur ist bei fachgerechter Anwendung eine sichere Methode. Es können allerdings auch Nebenwirkungen und Komplikationen auftreten, die dem Therapeuten und dem Patienten vor Beginn der Therapie bekannt sein sollten:

1. Bei vegetativ- und/oder psychisch labilen Patienten kann es vor allem in sitzender Haltung zum Auftreten einer Kollaps- und Ohnmachtneigung (ca. 5%), gelegentlich auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen.
Aus diesem Grunde ist die Behandlung grundsätzlich im Liegen durchzuführen.
2. Nach der Akupunkturbehandlung ist das Konzentrationsvermögen möglicherweise beeinträchtigt.
Achtung: die Verkehrstauglichkeit kann nach der Therapie eingeschränkt sein
3. Lokale, muskelkaterähnliche Schmerzen treten im Zusammenhang mit einer Akupunkturbehandlung gelegentlich kurzzeitig auf. Sie können eine normale Reaktion auf die Behandlung sein oder auch durch Muskelbewegungen des Patienten während der Behandlung ausgelöst werden.
Der Patient sollte sich deshalb während der Behandlung nicht bewegen.
4. Als häufige aber milde und zeitlich begrenzte Nebenwirkung kann eine kurzfristige Verschlimmerung der Symptome auftreten.
5. Des Weiteren treten häufig lokale Rötung an der Einstichstelle auf, die nach Entfernung der Nadel wieder verschwinden und vereinzelt treten lokalen Blutungen, sowie Blutergüssen durch eine Akupunkturbehandlung auf.
6. Sehr selten beobachtet sind weiterhin Organverletzungen wie eine Verletzung der Lunge (sogenannter Pneumothorax), Herzbeutelamponade sowie Verletzungen des Rückenmarkes, der Gallenblase und der Augen. Diese Verletzungen treten nur bei nicht sachgemäßer Anwendung, bei unzureichenden Anatomie-kenntnissen oder bei grob fahrlässiger Anwendung auf. Sie stellen schwere Kunstfehler und keine Nebenwirkungen dar und sind durch adäquate Schulung und ausreichende Erfahrung vermeidbar.

Das Schmerzempfinden ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Bei der Akupunktur werden sehr feine Nadeln gestochen, die in der Regel nur 1/10 der Dicke einer Stecknadel haben und in den meisten Fällen als weniger schmerzhaft als eine Blutabnahme empfunden werden. Je nach Körperregion spürt man den Einstich kaum. In manchen Körperregionen, wie etwa im Gesicht, kann der Einstich deutlicher empfunden werden. Bei manchen Erkrankungen ist die Auslösung eines "*De Qi*" - Gefühls notwendig. Dies wird z.B. durch Drehen der Akupunkturnadeln erreicht und wird als leichtes dumpf-ausstrahlendes Gefühl beschrieben. Bei dem Einstich der Akupunkturnadel kann man gelegentlich einen scharfen ausstrahlenden Schmerz spüren. Informieren Sie mich darüber, wenn dieses Gefühl anhalten sollte. Es ist ein Indikator dafür, dass ein Nerv gereizt wurde durch die Akupunkturnadel. Dies sollte durch Positionsänderung der Nadel korrigiert werden.

Was versteht man unter Ohrakupunktur?

1956 stellte der französische Arzt Paul Nogier auf einem Akupunkturkongress in Marseille die "Aurikolotherapie" ("aurikolo" = lateinisch für Ohr) vor. Diese Therapieform wurde von Nogier anhand seiner persönlichen Erfahrungen über Reflexzonen und Reflexpunkte des Ohres entwickelt. Es ist noch nicht geklärt, ob 2000 Jahre alte chinesische Schriften ebenfalls von Akupunkturpunkten am Ohr berichtet haben sollen. In der Vorstellung der Ohrakupunktur nach Nogier ist der gesamte menschliche Körper im Ohr abgebildet. Dabei projiziert sich der Kopf des Embryos auf das Ohrläppchen des Ohres. Mit Hilfe der Stimulation bestimmter Ohrregionen oder -punkte durch feine Akupunkturnadeln soll so Einfluss auf den Körper genommen werden.

Was ist eine Moxibustionsbehandlung?

Unter Moxibustion versteht man das Abbrennen von getrockneten Blättern des Beifußkrautes (lat. = Artemisia vulgaris) zur externen Stimulation von Akupunkturpunkten oder Akupunkturmeridianen. Dabei wird das getrocknete und gerollte Kraut auf die Akupunkturnadeln gesteckt und auf der Nadel verbrannt. Des weiteren kann es als "Zigarren" gerollt oder in einem Kästchen entzündet an spezifische Akupunkturpunkte gehalten werden, um so eine lokale Erwärmung des Punktes zu verursachen.

Wie läuft eine Akupunkturbehandlung ab?

In einem Erstgespräch wird zunächst geklärt, ob eine Akupunkturbehandlung sinnvoll erscheint. Dann werden Sie zu einem festen Termin einbestellt. Hierzu bringen Sie bitte ein Handtuch und ein leichtes Bettlaken als Decke mit. Nachdem die Nadeln von mir gesetzt wurden, werden diese ca. 20-30 Minuten liegen bleiben müssen. Anschließend werden die Nadeln von einer Mitarbeiterin wieder entfernt.

Was kostet eine Akupunkturbehandlung ?

Die Akupunktur wird in der Regel nur bei chronischen Rückenschmerzen und chronischen Knieschmerzen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bitte vor der Behandlung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Für Selbstzahler wird die GOÄ Ziffer 269a berechnet (Insgesamt 30€ pro Sitzung). (siehe GOÄ).