

Was ist Akupunktur?

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine in mehr als 2000 Jahren bewährte medizinische Heilweise, die durch das Nadeln spezifischer Punkte Gesundheit mit körpereigenen Kräften erhält oder wiederherstellt. Durch die Nadelung oder Erwärmung dieser Punkte wird der Organismus gezielt stimuliert, sich selbst wieder in Balance zu bringen: Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Traditionell versteht man unter der Akupunktur die Regelung des Flusses der Lebensenergie, die in China „Qi“ (sprich Tshi) genannt wird. Dieses Fließsystem ist ein energetisches Netzwerk von Kanälen, das nicht nur die Akupunkturpunkten, sondern über innere Verläufe auch die Organe miteinander verbindet und beeinflusst.

Herkunft und Entwicklung

Die Chinesische Medizin hat ihre Ursprünge im alten China. Das älteste Lehrbuch, das „Huang Di Nei Jing“ (der Klassiker der inneren Medizin des gelben Kaisers), ist ca. 300 vor unserer Zeitrechnung geschrieben worden und gilt heute noch als wichtige Grundlage einer fundierten TCM-Ausbildung im Osten wie im Westen. Es belegt, wie früh es in China schon zu einer differenzierten Betrachtung der Natur, des menschlichen Wesens, der Ursachen von Krankheit und deren Behandlung kam. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) besteht aus verschiedenen Therapien: Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten durch glühende Kräuter), Kräuterheilkunde (in China macht sie 75 % der Anwendungen aus), Diätetik (Ernährungstherapie), Tui Na und An Mo (Chinesische Massage), Qi Gong und Taiji Quan (Bewegungstherapien). Seit den 20er Jahren dieses Jahrhunderts wird die Akupunktur in Deutschland immer mehr angewendet.

Gesundheit und Krankheit

Warum wird ein Mensch krank? In der TCM wird Gesundheit gleichgesetzt mit dem freien Fluss von Qi. Im chinesischen Verständnis ist die Gesundheit unzertrennlich mit der Vorstellung von Fließen, Ausgewogenheit und Austausch verbunden.

Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass alle körperlichen und psychischen Vorgänge im Menschen einander wechselseitig beeinflussen.

Das Yin Yang - Symbol



Das alte chinesische Zeichen, in dem „Das Dunkle“ und „Das Helle“ immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi, der Lebensenergie. Diese beiden bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen auf allen Gebieten. Aus dieser zentralen Idee des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts entwickelten sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird. Das Ungleichgewicht, das heißt also die Krankheit, wird durch eine Kombination verschiedener Faktoren verursacht, die von dem Akupunkteur untersucht und eingeschätzt werden:

- 1. Angeborene Konstitution:** Familienkrankheiten und -tendenzen müssen beachtet werden. Die TCM bezieht familiäre Erkrankungsneigungen in ihre Diagnose mit ein. Sie ortet die Bereiche der geschwächten Widerstandskraft und stärkt die Konstitution.
- 2. Emotionaler und geistiger Zustand:** Belastende Emotionen wie Stress, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. können innere Organe und den Körper insgesamt schwächen, da sie in einer besonderen Wechselwirkung mit diesen stehen. Umgekehrt können erkrankte, innere Organe emotionale Entgleisungen hervorrufen.
- 3. Ernährung:** Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert der heutigen Lebensmittel sind auch eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffen.

rungsstoffe sowie Pestizide. Auch unregelmäßige und zu kurze Essenszeiten unter Anspannung und Zeitdruck sind häufig die Gründe einer schleichenden Erkrankung.

- 4. Umweltfaktoren:** Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein deutliches Beispiel dafür, auch die familiären Verhältnisse, die Wohnsituation sowie berufliche Tätigkeit werden als Krankheitsfaktoren berücksichtigt.
- 5. Traumata:** Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die in der Diagnostik beachtet werden.
- 6. Drogen:** Genussmittel wie Tee oder Kaffee, Tabak, Alkohol, Zucker sowie Drogen und chemische Medikamente stellen häufige Erkrankungsursachen dar. Mit Hilfe der Akupunktur lässt sich sowohl der Drogen - als auch der Medikamentenmissbrauch wirkungsvoll verringern.

Traditionelle Chinesische Diagnostik

Krankheitszusammenhänge verstehen und dadurch den Menschen individuell betrachten. Im Zusammenwirken dieser Faktoren entwickelt sich die Krankheit eines Menschen. Deshalb wird der Akupunkteur nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch eine komplette Anamnese über die vergangenen Krankheiten und auffälligen Familienerkrankungen und das allgemeine Wohlbefinden etc. erstellen. Auch wird er gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung vornehmen. So wird ein vollständiges Bild angestrebt, das die jetzigen Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang zeigt. Diese ausführliche Untersuchung wird durch die genaue Beobachtung von Hautfarbe, Gesicht und Körpermerkmalen abgerundet. Besonders wichtig ist die Puls- und die Zungendiagnose: Die Zunge wird auf Form, Farbe und Bewegung des Zungenkörpers und auf die Beschaffenheit des Belags hin betrachtet. Die Pulse werden über der radialen Arterie an beiden (!) Handgelenken genommen und dort an jeweils 3 Positionen beurteilt. Diese sind den 12 Hauptorganen und deren Leitbahnen zugeordnet. Frequenz, Stärke und Ausdrucksform geben Aufschluss über den inneren Zustand.

Die Behandlung

Zur Akupunkturbehandlung werden sehr dünne Nadeln in wenige, ausgewählte Punkte so gut wie schmerzfrei eingestochen, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht wiederherzustellen. Je nach Erfordernissen werden bis zu 15 Nadeln verwendet. In der Regel liegen diese 20 - 30 Minuten, manchmal auch länger. Bei Kindern genügen 1 - 20 Minuten. Ein weiteres Behandlungsverfahren, das zusammen mit der Akupunktur oder auch getrennt für sich durchgeführt werden kann, ist die Moxibustion. Hierbei wird Wolle aus den Blättern des Beifußes auf den Nadeln oder mit Unterlage (Knoblauch, Ingwer) über Akupunkturpunkten verglüht. Diese besonders heilsame Wärme stärkt den Organismus.

Die Möglichkeiten der Akupunktur

Zwar ist die Akupunktur durchaus zu Recht durch die Behandlung von Nikotinsucht oder von extrem schmerzhaften Zuständen wie Arthritis sowie von Operationen mit Akupunkturanaästhesie bekannt geworden ist, aber ihre Möglichkeiten sind viel umfassender und reichen von den akuten und infektiösen Krankheiten bis hin zu chronischen und inneren Krankheiten wie Kopfschmerzen, menstruellen Störungen, Atembeschwerden, Depressionen und hormonellen Erkrankungen. Grundsätzlich lässt sich aber sagen, dass der Behandlungsschwerpunkt der TCM bei chronischen und funktionellen Störungen liegt. Die Stärke der TCM liegt in der diagnostischen Möglichkeit, bereits sich anbahnende Krankheitszustände festzustellen. Eine Aufzählung der vielen Krankheiten, die durch Akupunktur geheilt werden können, wäre jedoch irreführend, da Akupunktur den ganzen Menschen behandelt und nicht eine lokale Störung, deren Ursache möglicherweise ganz woanders als am Ort ihres Erscheinens zu behandeln ist. Auch wenn 2 Menschen mit der gleichen Krankheit zur Behandlung kommen, werden sie, wenn die Ursachen verschieden sind, unterschiedlich behandelt. Die Akupunktur versucht, Ursachen und Muster, die hinter einer Krankheit liegen, zu lösen.

Welche Krankheiten können mit Akupunktur behandelt werden?

Das Ziel einer Behandlung durch TCM ist es, den ganzen Menschen zu behandeln nicht eine lokale Krankheit, denn auch sie ist eingebunden in den ganzen Organismus. Jede Störung hat eine individuelle Entwicklung und hat sich auf der individuellen Geschichte eines Menschen entfaltet. Auch wenn wichtige Symptome wie z.B. Migräne gleich sind, so sind die Ursachen meist vielfältig und unterschiedlich. Deshalb muss auch die Therapie unterschiedlich sein. Im Allgemeinen hat sich gezeigt, dass Störungen wie Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Energielosigkeit, akute und chronische Schmerzzustände, hormonelle Störungen, funktionelle Erkrankungen, chronische Rhinitis, Allergien, Heuschnupfen, Autoimmunkrankheiten, Unfruchtbarkeit, Alterserscheinungen sowie Kindererkrankungen sehr gut auf die Akupunktur ansprechen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können. Hier einige Beispiele: Erkältung, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellenbogen, Ischialgie, Magenschleimhautentzündung, Colitis, Verstopfung, Durchfall

Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten?

Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben oder unten für Patienten. Auch Babies und Kinder können behandelt werden, oft kann es ausreichen, die Punkte nur zu massieren. Selbst schwangere Frauen können ohne Nebenwirkungen genadelt werden.

Wie viele Behandlungen braucht man?

Normalerweise gilt: je älter die Erkrankung, desto länger/häufiger muss der Patient behandelt werden. Meist kann die Behandlungsdauer nach der sechsten Behandlung genauer eingeschätzt werden, da dann die individuell unterschiedliche Reaktionsbereitschaft deutlicher zu erkennen ist. In seltenen Fällen kann eine Verbesserung der Beschwerden erst nach der zehnten Behandlung auftreten.

Verfasserin: Sylvia Hennebach-Werner

Fundstelle: www.s-hennebach.de