

## Praxisinformation Akupunktur

*„Schmerz ist der Schrei des Qi's nach freiem Fluss und dort wo Schmerzen auftreten stagniert der Qi- bzw. Blutfluss.“*

### Geschichte der Akupunktur

Die ideellen Grundlagen wurzeln in der alten Philosophie des Taoismus, denn alles Leben ist durchdrungen von der lebensspendenden Energie des Chi. Ein Teil dieses Glaubens besteht darin, anzunehmen, dass alle unsere Erfahrungen genaue Gegensätze besitzen. Diese Gegensätze werden als Yin und Yang bezeichnet.

Sie vermischen und ergänzen sich gegenseitig durch das ganze Leben hindurch und erzeugen so ein Gleichgewicht. Wenn sich die Kräfte im Gleichgewicht befinden, erfreut sich der Mensch guter Gesundheit. Sobald sie aber aus dem Gleichgewicht geraten, können Krankheiten auftreten.

Die Akupunktur ist eine Reflextherapie, die über die in den verschiedenen "Meridianen" (Leitbahnen) fließende Energie der Organe und Funktionskreise umgeleitet, gestärkt und beruhigt wird. Auf den Meridianen liegen 361 Akupunkturpunkte, die als Projektionszonen bzw. Reflexgebiete angesehen werden.

Für eine Akupunkturbehandlung wird zunächst durch die diagnostischen Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Störung von Yin/Yang, Substanzen und Elementen festgestellt. Dabei werden alle Symptome des ganzen Menschen in einer Syndromstörung zusammengeführt, wobei die Hauptbeschwerden als Leitsyndrom im Mittelpunkt bleiben.

Nach der individuellen Punktauswahl nach geregelten Punktauswahlstrategien sowie Erfahrungswerten, wird dann gezielt durch Nadelstichtechniken + Stimulationsmechanismen Einfluss auf die Regulationsvorgänge in den Meridianen ausgeübt. Ziel der Akupunktur ist eine Harmonisierung der Systemstörung und darüber das Verschwinden der typischen zugeordneten Beschwerden.

Es gibt mehrere Formen der Akupunktur, wobei die Körper- und Ohrakupunktur die bekanntesten und am häufigsten angewandtesten sind. Man kann einzelne Punkte durch Einstechen der Nadeln, durch Wärme (Moxibustation) und durch Druck der Finger bzw. eines Stiftes (Akupressur) reizen.

## Erklärungsmodell der Akupunktur

### Wie funktioniert die Akupunktur?

Um die Wirkungsweise der Akupunktur innerhalb unseres Denkens zu erklären, kann man prinzipiell das neurophysiologische Konzept zugrunde legen:

### Das neurophysiologische Konzept der Akupunktur

Gerade in der Schmerztherapie und hier wiederum insbesondere bei der Therapie der chronischen Schmerzen war und ist die Beschäftigung mit der Akupunktur im Westen die größte Herausforderung. Man hat festgestellt, dass die Verwendung der klassischen Akupunkturpunkte zu positiven Behandlungsergebnissen geführt hat. Dabei ist das Auslösen eines so genannten Nadelgefühls unerlässlich.

### Die Wirkungsweise kann man am besten anhand der vier Wirkorte erklären:

- Neurophysiologischer Wirkort
- Biochemischer Wirkort
- Vaskulärer Wirkort
- Muskulärer Wirkort

### Neurophysiologischer Wirkort

In der Haut verlaufen unzählig viele Nervenbahnen. Dabei unterscheidet man zwischen Nervenbahnen, die von einer Art Scheide umhüllt, also isoliert sind, und solchen, die keine solche Scheide besitzen. Diese unterschiedlichen Nervenbahnen leiten die Reize auch mit einer unterschiedlichen Geschwindigkeit in das Schmerzzentrum in unserem Gehirn. Werden beide Nervenarten durch Nadeln gereizt, schicken Sie Ihre „Schmerz-Botschaft“ mit jeweils unterschiedlicher Geschwindigkeit zum Rückenmark.

Im Rückenmark kommt es bei der Akupunkturstimulation zur Freisetzung von Neurotransmittern. Durch die freigesetzten Substanzen wird eine Schmerzübertragung auf der Rückenmarksebene blockiert und damit ein analgetischer Effekt erzeugt, das heißt die Schmerzempfindung wird aufgehoben.

Die Impulse werden außerdem vom Rückenmark weitergeleitet an das Mittelhirn. Dort werden in Folge Monoamine wie Serotonin und Noradrenalin freigesetzt, die auf die Rückenmarkszellen wirken und eine Schmerzweiterleitung ebenfalls verhindern. Der nächst höher gelegene Bereich ist der Hypothalamus. Dort wird unter anderem Beta-Endorphin freigesetzt. Die Schmerzforschung schreibt den Endorphinen zu, sie könnten eine vollständige Blockade der Schmerzübertragung bewirken.

Eine Stimulation der Akupunkturpunkte kann sich in Taubheit, dumpfem Schmerz, Druck oder Spannungsgefühl ausdrücken.

### **Biochemischer Wirkort**

Beim Einstich der Nadel werden vermehrt eine Reihe chemischer Substanzen gebildet, die der Reizübertragung dienen. Diese sogenannten Neurotransmitter werden nach dem Einstich der Nadel ausgeschüttet und blockieren die Schmerzleiter. Dies sind beispielsweise Endorphine, Enkephaline, Noradrenalin, Serotonine und die Substanz P.

Gerade in der heutigen Schmerzforschung sind die körpereigenen Schmerzhemmsysteme im Blickpunkt der Wissenschaftler.

### **Vaskulärer Wirkort**

Durch die Akupunktur wird die Durchblutung der großen und auch der kleinen Blutgefäße am Einstichort der Nadel verstärkt. Dieser Zustand wird auch in der Medizin in diesem Zusammenhang als Makrozirkulation bezeichnet. Dadurch kommen mehr Nährstoffe und auch mehr Sauerstoff in diese Region. So lassen sich oft bestimmte Mangelzustände beheben.

Auch entsteht dadurch am Einstichort ein Wärmegefühl durch die bessere Durchblutung. Dies wird in der traditionellen Akupunktur als sogenanntes „Deqi-Gefühl“ bezeichnet. Über diese Verbesserung der Durchblutung mit Hilfe von Akupunktur gibt es heute schon verschiedenste Studien. Der Norweger Kaada konnte beispielsweise durch die der Akupunktur verwandte Methode der Elektrotherapie zeigen, wie Transmittersubstanzen vermehrt ausgeschüttet werden. Diese sind hauptsächlich für die Verbesserung der Durchblutung verantwortlich.

### **Muskulärer Wirkort**

Es kommt nach dem Einstich zu einer Entspannung und Erschlaffung der Muskulatur sowie der Herabsetzung der Verspannung des Bindegewebes. Deshalb wird auch die Akupunktur für Muskelverspannungen oder sogar chronische Muskelverkrampfungen angewendet.

## Ohrakupunktur

Die Ohroberfläche bildet eine Reflexzone, auf der alle Organe des Körpers dargestellt sind. Die Untersuchung der Ohrreflexzonen liefert Erkenntnisse zur Akupunktur-Therapie von Schmerzen und Beschwerden oder Funktionsstörungen des gesamten Organismus.

Durch die kurzen Reflexwege zum Gehirn tritt bei der Ohrakupunkturbehandlung eine besonders schnelle und wirkungsvolle Reaktion ein. Auch Störfelder lassen sich am Ohr präzise ermitteln und mit Akupunktur behandeln.

Der französische Arzt Paul Nogier erstellte in den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts anhand von alten chinesischen Schriften eine Kartographie der Reflexzonen aller Organe in der Ohrmuschel. Er kam zu der Erkenntnis, dass sich ein chronisches Krankheitsgeschehen im Ohr geometrisch, d. h. in Form von linear geordneten Punkten darstellt.

### Wann hilft die Ohrakupunktur?

Ich weise darauf hin, dass in der Benennung der beispielhaft aufgeführten Anwendungsgebiete selbstverständlich kein Heilversprechen oder die Garantie einer Linderung oder Verbesserung aufgeführter Krankheitszustände liegen kann. Die Anwendungsgebiete beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der Akupunktur selbst.

Die Ohrakupunktur kann Schmerzen beeinflussen, lindern und häufig ganz ausschalten.

### Beifolgenden Indikationen setzt man die Ohrakupunktur besonders erfolgreich ein:

- Traumatischer Schmerz nach Unfällen
- Neuralgien
- Rheumatische Schmerzen
- Kopfschmerzen jeder Form
- Tinnitus
- Ischias
- Herpes
- Furcht
- Ängste
- Konzentrationsmangel und
- Schwindel

Beispiele einer großen Zahl von Indikationen, bei denen sich die Ohrakupunktur als besonders effektiv gezeigt hat. Ihre ausgleichende und entspannende Wirkung ist bemerkenswert. Die Suchtbehandlung ist eine weitere Domäne der Ohrakupunktur.

Die Behandlung ist für den Patienten praktisch schmerzfrei und erzielt kurzfristig spürbare Wirkung - ohne schädliche Nebenwirkungen.

## Akupressur

Bei der Akupressur werden vergleichbar mit der Akupunktur ausgewählte Akupunkturpunkte oder ganze Meridiane stimuliert. Durch Massieren oder Drücken bestimmter Punkte auf der Haut werden die genau definierten Energiebahnen des Körpers aktiviert und eine harmonisierende Wirkung auf den ganzen Organismus ausgeübt.

Die typischen in Europa als Akupressur bekannten Massagetechniken sind unspezifisch und werden in China von Masseuren als einfache harmonisierende Massage bis hin zur Tuinamassage von speziell ausgebildeten Ärzten durchgeführt. In der chinesischen Bevölkerung haben sich einfache Streich-, Rubbel- und Kratztechniken mit Horn oder speziellen Gesteinen gehalten.

Die Akupressur bzw. -massage hat sich in Europa bei typischen muskulären Verhärtungen oder für die Migränebehandlung durchgesetzt. Dabei werden Meridiane und Punkte meist nach TCM-Vorstellung unspezifisch manuell stimuliert um eine Harmonisierung des Qi-flusses oder eine lokale Stagnation zu beheben.

Dabei zeigen sich auch starke Parallelen zu bekannten Triggerpunkten und neuraltherapeutischen Strukturen. Insoweit ist in der europäischen Akupressur zunehmend eine Verschmelzung der Theorien und Erfahrungen zu erkennen.

Man wendet die Akupressur bei Schmerzzuständen aller Art, Verspannungen, Reizbarkeit, Ermüdung, Schlaflosigkeit und Kreislaufproblemen an.

## Moxibustion

Moxibustion (von japanisch mo-gu-sa, chinesisch in zhen-jiu = Nadel-Moxa) ist wahrscheinlich deutlich älter als die Akupunktur. Dabei wurde in der Steinzeit bereits an Schmerzpunkten durch Auflegen von erhitzten Kräutern eine schmerzlindernde Wirkung erzielt.

Die Moxibustion übt einen wärmenden Reiz auf Akupunkturpunkte aus und soll so, vor allem bei Kältezuständen, Heilung bewirken. Es wird eine kleine Menge Beifußkraut entweder als Kegel oder in Zigarrenform entzündet und auf den zu behandelnden Stellen platziert. Gelegentlich werden als Verbrennungsschutz oder zur Unterstützung der Wirkung auch zusätzlich Ingwerscheiben, Knoblauch oder Salz genutzt.

Nach der traditionellen Vorstellung werden durch die erwärmende, yangstärkende und feuchtigkeitsvertreibende Wirkung vor allem Kälte-, Wind- und Feuchtigkeitserkrankungen behandelt. Nach westlicher Vorstellung werden durch die lokale Wärmezuführung eine regionale Mehrdurchblutung und die Stoffwechselaktivität angeregt. Eine systemische Wirkung wird dabei über die Reflexzonen und Stimulation des Immunsystems erreicht.