

Feine Nadelstiche

Die Akupunktur ist eine **Heilmethode** der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bei zahlreichen Beschwerden verspricht die Behandlung mit „dem Piks“ Linderung.



© apops / fotolia.com

akupunktiert wurde, darüber rätselt die Wissenschaft. Auszuschließen ist es nicht, denn fest steht, dass die Akupunktur (lat.: acus = Nadel, pun-gere = stechen) keinesfalls eine „Erfindung“ der modernen Medizin ist: Vielmehr handelt es sich dabei um ein jahrtausendealtes Heilverfahren. Als klassische Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) soll sie die Lebensenergie, das sogenannte Qi, zum Fließen bringen. Nach altchinesischer Auffassung strömt es im Körper durch Energiebahnen, die als Meridiane bezeichnet werden. Genau auf diesen befinden sich die Akupunkturpunkte. Werden sie durch die Stiche feiner Akupunktur-nadeln gereizt, soll ein aus dem Gleichgewicht geratener Energiefluss wieder harmonisiert werden.

Hilfreich: Von Asthma bis Zahnweh In unseren Gefilden denken Anhänger der Akupunktur meist weniger philosophisch: Sie lassen sich von ausgebildeten Therapeuten (Akupunkteuren) mit den feinen Nadeln piksen, um ihrer Gesundheit wieder auf die Sprünge zu helfen. Bei uns wird die Akupunktur von entsprechend ausgebildeten Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt, um unterschiedlichste Krankheiten zu heilen, Schmerzen zu lindern, Störungen zu beseitigen oder Süchte in den Griff zu bekommen. Die Liste der möglichen Indikationen ist ellenlang – reicht von Allergien bis hin zu Zyklusbeschwerden. Als hilfreich stuft die Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur

Die meisten kennen ihn: „Ötzi“, den erstaunlich gut konservierten Mann aus dem Eis, der Anfang der 1990er-Jahre in den Öztaler Alpen gefunden wurde. Gelebt hat die Eismumie vor über 5000 Jahren. Weniger bekannt ist, dass es sich bei „Ötzi“ eventuell um einen

prähistorischen Akupunkturpatienten handeln könnte. Darauf jedenfalls deuten Tätowierungen hin, die überwiegend an jenen Punkten seines Körpers entdeckt wurden, die auch heute für die Akupunktur genutzt werden. Ob „Ötzi“ aus dem Eis, der übrigens auch unter Arthrose gelitten haben soll, tatsächlich

(DÄGfA) das komplementärmedizinische Heilverfahren unter anderem ein bei akuten und chronischen Schmerzen wie Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, bei vegetativen Störungen wie Schlaflosigkeit und innerer Unruhe, bei Suchtkrankheiten wie Esssucht, Alkohol- und Nikotinmissbrauch, bei Erkrankungen des Verdauungssystems wie Verstopfung und Reizdarmsyndrom, bei gynäkologischen Erkrankungen wie Menstruationsschmerzen und Wechseljahrsbeschwerden, bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis und schlecht heilenden Wunden sowie bei Allergien wie Heuschnupfen und allergischem Asthma. Auch bei Schwangerschaftsbeschwerden und zur Geburtsvorbereitung wird die Akupunktur gerne genutzt und darf zu diesem Zweck auch von entsprechend qualifizierten Hebammen angeboten werden.

Den zahlreichen potenziellen Einsatzgebieten steht eine Handvoll Kontraindikationen gegenüber. So sollten unter anderem Menschen mit unklarer Diagnose, mit schweren psychischen Erkrankungen, Krebspatienten (außer zur Schmerzlinderung) und jüngere Kinder nicht akupunktiert werden.

Wirkung: Mehr Schein als Sein?

Bei der klassischen Akupunktur, die auch als Körperakupunktur bezeichnet wird, sticht der Therapeut mit feinen Einmalnadeln in bestimmte Akupunkturpunkte. Auf welche Weise dadurch Beschwerden gelindert und Störungen beseitigt werden sollen, untersucht die Wissenschaft seit langem intensiv. Einigen Untersuchungen zufolge kommt die Wirkung unter anderem dadurch zustande, dass durch die Nadelstimulation im Gehirn vermehrt morphinhaltige und damit schmerzlindernde Substanzen wie Endorphine ausgeschüttet werden. Eine wichtige Rolle scheint das körpereigene Molekül Adenosin zu spielen, das durch die Nadelstiche im Gewebe freigesetzt wird und die Schmerzempfindung hemmt.

Die exakten Wirkmechanismen der Akupunktur sind bis heute jedoch nicht geklärt. Kritiker der Behandlungsmethode gehen davon aus, der Erfolg der Akupunktur beruhe im Wesentlichen auf dem berühmten berüchtigten Placeboeffekt. Für diese Theorie sprechen Studien, bei denen mit „Scheinakupunktur“ (z. B. mit Teleskopnadeln) ähnlich gute Behandlungserfolge erzielt wurden wie mit einer „echten“ Akupunktur. Doch trotz der Tatsache, dass die traditionsreiche Heilmethode bis heute zahlreiche Fragen aufwirft und sich immer wieder gegen die Angriffe ihrer Kritiker behaupten muss,

erfreut sie sich bei vielen Medizinern und Patienten außerordentlicher Beliebtheit.

Methoden: Mit Nadeln, Laser oder Wärme

Neben der klassischen Körperakupunktur hat sich auch die Ohrakupunktur als erfolgversprechende Heilmethode etabliert. Der französische Arzt Dr. Paul Nogier entwickelte dieses Verfahren in den 1950er-Jahren. Ausgangspunkt ist die Vorstellung, dass die Ohroberfläche eine Reflexzone bildet, auf der alle Organe des Körpers abgebildet sind. Werden diejenigen Punkte am Ohr mit Nadeln stimuliert, die in Beziehung zum behandlungsbedürftigen Organ stehen, kann eine Beschwerdelinderung erzielt werden. Zu den Sonderformen der Akupunktur gehört auch die Laserakupunktur. Bei diesem „modernen“ Verfahren werden die Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln, sondern mit einem Softlaser behandelt. Vorteil: Die Laserakupunktur ist schmerzfrei und deshalb auch für empfindliche Körperpartien und für Patienten geeignet, die sich vor den Nadelstichen fürchten.

Bei der auch als Moxatherapie bezeichneten Moxibustion wiederum, stimuliert der Therapeut die Akupunkturpunkte mit Wärme. Dabei brennt er Moxawolle, die aus getrocknetem Beifußkraut gewonnen wird, über bestimmten Therapiepunkten ab. Vor allem bei unsachgemäßer Anwendung kann es dadurch jedoch zu Hautverbrennungen und Narbenbildung kommen. Kaum Nebenwirkungen und Komplikationen müssen in aller Regel bei der klassischen Akupunktur befürchtet werden. Möglich ist es allerdings, dass es an den Einstichstellen zu Entzündungen und Hämatomen kommt. Ernsthafte und gefährliche Verletzungen sind jedoch Ausnahmen. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

UND SIE HILFT

In groß angelegten in Deutschland durchgeführten Untersuchungen zur Wirksamkeit konnte gezeigt werden, dass die Akupunktur bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen in drei von vier Fällen zu einer deutlichen und lang anhaltenden Schmerzlinderung führt. Die Studien weisen darauf hin, dass Akupunktur bei diesen Beschwerden genauso gut oder sogar besser wirkt als konventionelle Standardtherapien. Aus diesem Grund übernehmen gesetzliche Krankenkassen hier zu Lande mittlerweile die Kosten für einige, erwiesenermaßen wirksame Akupunkturbehandlungen. Ob und in welchem Umfang diese erstattungsfähig ist, sollten Patienten im Vorfeld mit ihrer Krankenkasse klären. Denn: Wer aus eigener Tasche bezahlen muss, kann pro Sitzung mit etwa 30 bis 70 Euro rechnen. Das kann ganz schön ins Geld gehen, berücksichtigt man, dass bei vielen Beschwerdebildern zahlreiche Sitzungen erforderlich sind, um das Therapieziel zu erreichen.