



Akupunktur und chinesische Heilkunst

Überliefertes Wissen,
eingebettet in ein modernes,
ganzheitliches Konzept

DÄGfA



Liebe Patientinnen und Patienten,

die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA) will Ihnen mit dieser Broschüre einige wichtige Fragen zu Akupunktur und Chinesischer Medizin beantworten und Ihnen helfen, sich ein Bild von deren Diagnose- und Therapiemethoden zu machen. Wir möchten Ihnen vor allem Hinweise darauf geben, welche Beschwerden und Erkrankungen besonders gut auf eine Akupunkturbehandlung ansprechen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie wissen wollen, ob eine Akupunkturbehandlung für Sie in Frage kommt, zögern Sie nicht, sich an eine/n erfahrene/n Akupunkturarzt/ärztin zu wenden, damit Sie kompetent beraten werden (mehr dazu auf der letzten Seite dieser Broschüre).

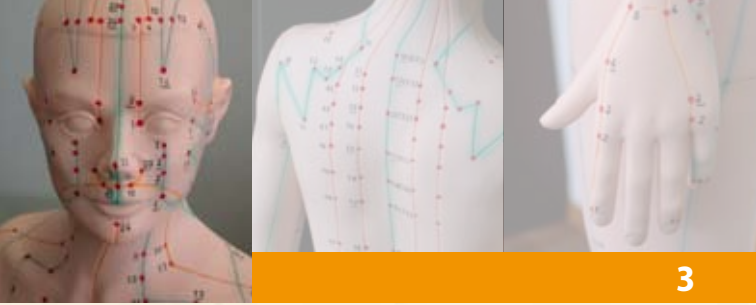
Alles Gute für Ihre Gesundheit!

DÄGfA – Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur

Die *Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA)* mit ca. 12.000 Mitgliedern engagiert sich als älteste deutsche Akupunktur-Ärztesgesellschaft für ein hohes Niveau in der Akupunkturausbildung. Sie fördert die Akupunktur in Praxis, Lehre und Forschung sowie durch Öffentlichkeitsarbeit. In rund 130 DÄGfA-Qualitätszirkeln bundesweit treffen sich Akupunkturärzte/-ärztinnen, um ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Damit sichern und fördern sie den besonderen Qualitätsanspruch dieser ganzheitlichen Behandlungsmethode.

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: DÄGfA, Würmtalstr. 54, 81375 München.
Text: Gabriela Huemer, Ärztin. Konzept und Gestaltung: Dr. Uwe Schreiber, Schreiber & Partner, München. Layout, Satz, Produktion: dm druckmedien, München.
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



Wann wird eine Akupunkturbehandlung empfohlen?

Die Chinesische Medizin betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und ist nicht in einzelne Fachrichtungen getrennt, wie unsere westliche Medizin. Ihr Anliegen ist es, Krankheiten nicht nur zu heilen, sondern auch der Entstehung schwerer und chronischer Krankheiten vorzubeugen.

Die Akupunktur, eine wichtige chinesische Heilmethode, wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und führenden Akupunkturgesellschaften für viele Krankheitsbilder empfohlen. Eine Auswahl davon haben wir in dieser Broschüre für Sie zusammengestellt.

In vielen Fällen ist die „Nadeltherapie“ genauso wirksam oder sogar wirksamer als westliche Therapien. Grundsätzlich gilt aber:

Akupunktur kann heilen, was gestört ist, sie kann aber nicht „reparieren“, was bereits zerstört ist.

So kann sie bei einer Gelenkerkrankung (Arthrose) mit Knorpelschädigungen nicht den Verlust des Knorpels rückgängig machen. Sie kann aber die damit einhergehenden Schmerzen an Bändern, Muskeln und im Bereich der Gelenkkapsel deutlich verringern. Durch eine Akupunkturbehandlung schwillt das Gewebe ab, es wird besser durchblutet, Gelenk und Muskulatur werden beweglicher und trainierbarer – der Schmerz lässt nach.

Ein/e gut ausgebildete/r Akupunkturarzt/ärztin wird Sie kompetent darüber aufklären, welche Aussichten auf Heilung oder Linderung eine Akupunkturtherapie bei Ihren Beschwerden hat. Der Behandlungserfolg hängt von der Ausbildung und Erfahrung des Arztes/der Ärztin, aber auch von Ihrer eigenen Mitarbeit ab.



Wo hilft Akupunktur?

Akute und chronische Schmerzen, wie z.B.:

- Kopfschmerzen,
- Rücken- und Gelenkschmerzen,
- Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz),
- Tumorschmerzen,
- Schmerzen des Kau- und Zahnsystems.

Erkrankungen des Bewegungssystems, wie z.B.:

- Schmerzen an Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule,
- Bandscheibenvorfall,
- Sehnen- und Gelenkerkrankungen,
- Tennisellenbogen,
- chronische Hüftgelenkschmerzen,
- Kniegelenkschmerzen,
- Karpaltunnel-Syndrom,
- Nachbehandlung von Hüft-, Knie- und Bandscheibenoperationen,
- Arthroseschmerzen.

Neurologische Krankheiten, wie z.B.:

- Migräne,
- Neuralgien,
- Facialisparese (Gesichtslähmung),
- Trigeminusneuralgie,
- Mitbehandlung bei Lähmungen,
- Schlaganfall und Polyneuropathie,
- Schmerzen bei Gürtelrose (Zoster),
- Begleitsymptome von neurologischen Erkrankungen.

Erkrankungen der Atemwege, wie z.B.:

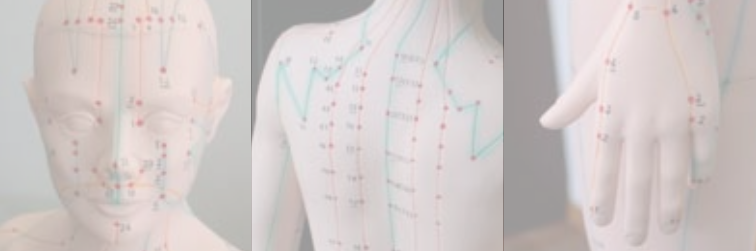
- Asthma,
- Heuschnupfen,
- Bronchitis,
- gehäuft auftretende Erkältungskrankheiten.

Vegetative Störungen, wie z.B.:

- Schlaflosigkeit,
- Erschöpfungssyndrom,
- funktionelle Herzbeschwerden,
- innere Unruhe,
- Blutdruckschwankungen,
- sexuelle Disharmonie, Libidostörungen.

Suchtkrankheiten, wie z.B.:

- Beruhigungsmittelabhängigkeit,
- Ess-Sucht,
- Nikotinmissbrauch,
- Alkoholmissbrauch,
- Drogensucht (Linderung der Entzugssymptome).

**Erkrankungen des Verdauungssystems, wie z.B.:**

- funktionelle Magen-Darm-Störungen,
- Magengeschwüre,
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis),
- Verstopfung,
- Reizdarmsyndrom,
- chronische Dickdarmentzündung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn).

Gynäkologische Erkrankungen und Geburtshilfe, wie z.B.:

- Menstruationsschmerzen,
- Zyklusunregelmäßigkeiten,
- Fruchtbarkeitsstörungen,
- Amenorrhoe (Ausbleiben der menstruellen Blutung),
- Endometriose (Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut),
- Mastopathie (gutartige Veränderungen des Brustdrüsengewebes),
- Wechseljahresbeschwerden,
- Schwangerschaftserbrechen,
- Geburtsvorbereitung.

Hals-, Nasen-, Ohren- und Augenkrankheiten, wie z.B.:

- Sinusitis (Nasennebenhöhlen-Entzündung),
- Tonsillitis (Mandelentzündung),
- Geruchs- und Geschmacksstörungen,
- Hörsturz,
- Tinnitus,
- Schwindel,
- Glaukom,
- Trockenes-Auge-Syndrom.

Hautkrankheiten, wie z.B.:

- Neurodermitis, Ekzeme,
- Akne,
- schlecht heilende Wunden.

Allergien, wie z.B.:

- Heuschnupfen,
- Nahrungsmittelallergien,
- allergisches Asthma,
- Sonnenallergie.

Postoperative Situationen, wie z.B.:

- Förderung der Wundheilung,
- Vorbeugen von Entzündungen,
- abschwellende, schmerzlindernde, lymphflussanregende Wirkung.

Sonstige Indikationen, wie z.B.:

- Begleittherapie bei Tumorerkrankungen, z.B. Linderung der Übelkeit bei Chemotherapie,
- Verbesserung des Allgemeinbefindens nach Operation oder Bestrahlung,
- Herpes genitalis und labialis.

Wie wirkt Akupunktur?

An bestimmten Punkten des Körpers werden die dünnen Akupunkturnadeln platziert, wo sie etwa 20 bis 30 Minuten verbleiben und ihre heilsame Wirkung entfalten, während sich der Patient auf der Liege entspannt.

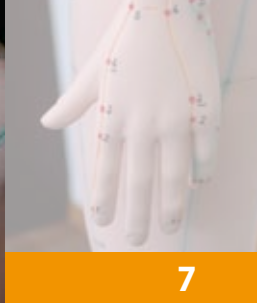
Die meisten Patienten empfinden die Akupunktur – nicht selten schon bei der ersten Behandlung – als wohltuend, entspannend und oft verblüffend schnell wirksam.

Westliche Wissenschaftler erforschen die Wirkung der Akupunktur intensiv und konnten in vielen Untersuchungen nachweisen, dass die chinesische Heilmethode bei einer Fülle von Erkrankungen hilft, oft gerade dann, wenn eine herkömmliche Behandlung erfolglos blieb.

Was genau bei einer Akupunktur im Körper abläuft, ist wissenschaftlich noch nicht restlos aufgeklärt. Dank moderner wissenschaftlicher Untersuchungsverfahren konnte die Akupunkturwirkung in den letzten Jahren aber viel besser erklärt werden.

In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass das Nadeln bestimmter Akupunkturpunkte spezielle Wirkungen entfaltet, z.B. Linderung von Übelkeit und Erbrechen, Verminderung der Schmerzempfindlichkeit oder Förderung der Wehen.

Die heilende Wirkung kommt u.a. dadurch zustande, dass der stimulierende Reiz der Nadeln im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst, die oft auch als „Glückshormone“ bezeichnet werden. Dazu gehören das Serotonin, körpereigene Morphine wie das Endorphin sowie die Enkephaline. Mit modernen Verfahren wie der funktionellen Kernspintomographie lässt sich die Wirkung der Körperakupunktur (oder der Laserakupunktur) auf den Stoffwechsel im Gehirn eindeutig nachweisen: In jenen Hirnbereichen, die mit den stimulierten Akupunkturpunkten in Verbindung stehen, zeigt sich eine stark erhöhte Aktivität.



Große wissenschaftliche Studien belegen, dass die Akupunktur bei einer Reihe weit verbreiteter Erkrankungen wie Heuschnupfen, Tennisellbogen, Menstruationsbeschwerden, allergischem Asthma oder chronischen Wirbelsäulenleiden den herkömmlichen medizinischen Therapien klar überlegen ist.

Die weltweit größten Untersuchungen, die ART- und GERAC-Studie mit mehr als 250.000 Patienten wurden in Deutschland durchgeführt. Sie ergaben, dass Akupunktur bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen (z.B. infolge einer Arthrose) 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 herkömmliche Therapien (Medikamente, Krankengymnastik oder Massagen).

Die Universitätsklinik Mannheim hat durch Studien belegt, dass Schwangere, die ab der 36. Woche akupunktiert werden, weniger Schmerzen bei der Geburt haben und die Geburt weniger lange dauert.

Gibt es bei der Akupunktur Nebenwirkungen?

Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat kaum Nebenwirkungen, da die Nadeln auf eine Mobilisierung der Selbstheilungskräfte des Körpers abzielen. Wie z.B. bei der Homöopathie können sich zu Beginn der Therapie einzelne Symptome vorübergehend verstärken, man spricht hier von der „Erst-Reaktion“. Gelegentlich kommt es zu leichten Blutergüssen oder blauen Flecken, auch kurze Kreislaufreaktionen können während einer Akupunkturbehandlung auftreten, normalisieren sich aber schnell. Um Infektionen zu vermeiden, werden sterile Einmalnadeln aus Edelstahl verwendet.

Mit welchen Methoden



Akupunkturnadeln im Vergleich zu einer Stecknadel

Bei der **Körperakupunktur** werden feine Einmalnadeln in bestimmte Hautpunkte gestochen, was kaum schmerzhaft ist. Viele Akupunkturpunkte befinden sich auf unsichtbaren Energiebahnen, den so genannten *Meridianen/Leitbahnen*. Häufig liegen sie aber auch in Haut- und Muskelzonen in der Nähe des Schmerzes oder der erkrankten Organe. Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin wird durch den Nadelreiz der Energie (Qi)-Fluss angeregt und reguliert. Blockaden und Störungen lösen sich auf. Meist genügen bei akuten Erkrankungen einige wenige Akupunktursitzungen, bei chronischen Krankheiten können aber deutlich mehr Behandlungen notwendig sein – je nach Krankheitsbild und körperlicher Verfassung des Patienten.



Manchmal lässt sich der Heileffekt der Akupunktur durch ergänzende Maßnahmen verstärken. Besonders wohltuend ist z.B. die **Moxibustion**, eine spezielle Wärmebehandlung, bei der getrocknetes Beifußkraut über bestimmten Körperbereichen abgebrannt wird, um diese zu erwärmen und so die Energie anzuregen.



Auch **Schröpfen und Schröpfkopfmassage** können die Akupunktur unterstützen, da sie einen heilsamen Reiz auf die gewählte Körperregion ausüben, Verspannungen der Muskeln lindern und innere Organe positiv beeinflussen.



Zu den Sonderformen der Akupunktur gehört die **Laserakupunktur**, bei der die Akupunkturpunkte mit einem Softlaserstrahl behandelt werden. Schmerzen entstehen dabei nicht. Sie eignet sich vor allem zur Behandlung empfindlicher Körperregionen, bei ausgeprägten Schwächezuständen des Patienten, bei Nadelangst und bei Kindern.

Bei der **Triggerpunktakupunktur** werden bestimmte, für Schmerzen verantwortliche Muskelpartien mit der Nadel gereizt, um damit für eine lokale Muskelentspannung zu sorgen.

Bei der **Ohrakupunktur** werden mit besonders feinen Nadeln spezielle Punkte am Ohr stimuliert, die in Beziehung zu den Organen stehen. Auch das seelische Befinden kann über sie beeinflusst werden. Die Ohrakupunktur wird allein oder ergänzend zur Körperakupunktur eingesetzt.





Die **Schädelakupunktur** nach Yamamoto (YNSA) ist eine bewährte Methode, bei der ausschließlich Punkte am Kopf, z.B. an Stirn und Schläfen genadelt werden. Angewandt wird diese Variante der Akupunktur bei vielen akuten und chronischen Krankheiten, häufig auch bei Lähmungen und neurologischen Störungen. Die zu behandelnden Punkte ermittelt der Arzt/die Ärztin durch eine spezielle Tast- und Druckdiagnostik an Schädel, Bauch und Hals.

Eine die Akupunktur begleitende **Ernährungstherapie** wird auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt. Grundlage ist die chinesische Ernährungslehre, die besagt, dass die Wahl der Lebensmittel, ihrer Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten die Körperfunktionen beeinflusst. Auf diese Weise lassen sich Beschwerden vermindern und Genesungsprozesse deutlich fördern. Die positive Auswirkung einer solchen Ernährungsumstellung ist oft schon nach wenigen Wochen bemerkbar.

Bei manchen Krankheiten kann der Patient zusätzlich zur Akupunktur individuell abgestimmte **chinesische Arzneimittel** erhalten.

Diese basieren meist auf abgekochten Kräutern, einem so genannten Dekokt. Der Patient kann die Kräuterabkochung selbst herstellen oder auf Wunsch fertig in der Apotheke beziehen. In jedem Fall sind diese Heilsubstanzen apothekenpflichtige Arzneimittel, die meist aus China eingeführt werden und in Deutschland strengen Qualitätskontrollen unterliegen. Sofern ein/e erfahrene/r Arzt/Ärztin sie verordnet, sind sie sicher und sehr wirksam und können den Erfolg der Akupunktur oft deutlich verbessern oder beschleunigen. Nach der chinesischen Medizinlehre stärken die Kräuterarzneien das Qi und das Blut sowie Yin



und Yang und leiten krankheitsauslösende Faktoren aus dem Körper.

Qi Gong und **Tai Chi** sind meditative Bewegungsübungen, die bewirken, dass die Qi-Energie harmonisch fließt. Die Übungen wirken sich daher positiv auf Körper und Seele aus und unterstützen die anderen Therapieverfahren der chinesischen Medizin.



Tuina ist eine chinesische manuelle Therapie, die durch gezielte Handgriffe, Zug, Druck und Reiben Störungen im gesamten Organismus beeinflussen kann. Tuina ist eine wertvolle Ergänzung zur Akupunkturbehandlung und wird angewendet bei Störungen des Bewegungssystems oder in Situationen, in denen der Einsatz von Nadeln nicht möglich ist.



Welche Rolle spielt die Vorgeschichte der Krankheit?

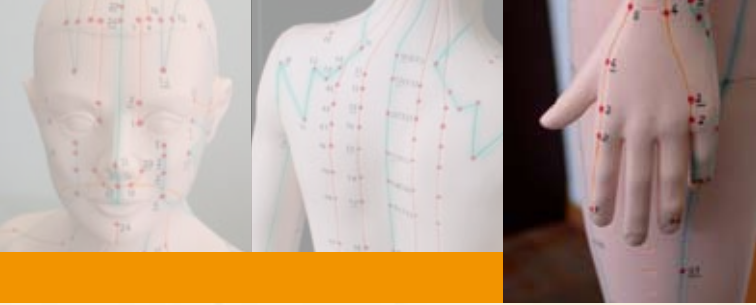
Um sich ein genaues Bild vom Gesundheitszustand seines Patienten zu machen, sammelt der Arzt/die Ärztin nach schulmedizinischer Abklärung der Beschwerden in einem Erstgespräch, der so genannten *Anamnese*, sämtliche Informationen zur Krankengeschichte des Patienten. Dazu gehören neben einer Beschreibung der aktuellen Beschwerden auch Angaben darüber, wodurch diese schlimmer oder leichter werden und was diese ausgelöst haben könnte. Der eigentlichen Behandlung geht also eine ausführliche Befragung voraus.

Wichtige Hinweise geben dem Arzt/der Ärztin Angaben über die Qualität des Schlafs, den Appetit, die körperliche Belastbarkeit, die seelische Stimmungslage, über Urin, Stuhlgang und Verdauungsbeschwerden. Auch berufliche oder familiäre Belastungen, Menstruationsunregelmäßigkeiten, Hitze- oder Kälteabneigung sind von Bedeutung.

Eine körperliche Untersuchung, die oft Zungen- und Pulsdiagnose nach chinesischen Kriterien einschließt, rundet das Erstgespräch mit dem Patienten ab. Nun kann ein gut ausgebildeter Akupunkturarzt eine „chinesische“ Diagnose stellen und die geeignete Behandlungsmethode bestimmen.

Wann spürt man eine Besserung?

Grundsätzlich gilt: Je länger eine Erkrankung besteht, desto länger muss sie behandelt werden. Bei chronischen Erkrankungen (Krankheiten und Beschwerden, die länger als drei bis sechs Monate andauern), spürt man in der Regel zwischen der dritten und sechsten Sitzung eine positive Veränderung. Schmerzen lassen nach, der Schlaf wird tiefer und ruhiger, das Allgemeinbefinden und die seelische Stimmungslage verbessern sich. Erst nach etwa fünf bis sechs Sitzungen lässt sich genauer abschätzen, wie viele Behandlungen noch notwendig sind.



Wie lange hält der Therapie-Erfolg an?

Die heilende Wirkung einer Akupunktur hält bei Mitarbeit des Patienten oft ein Leben lang an. Je nach individueller körperlicher und seelischer Belastung, Fehlernährung oder ungesunder Lebensführung kann es aber auch nach einer gewissen Zeit zu erneuten Beschwerden kommen, so dass weitere Behandlungen oder eine Auffrisch-Akupunktur notwendig werden.

Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten?

Für eine Akupunkturtherapie gibt es keine Altersgrenze, auch hochbetagte Menschen können von ihr profitieren. Babys und Kleinkinder reagieren oft sogar besonders sensibel, hier genügt manchmal schon sanfte Massage entlang der Akupunkturpunkte (Akupunkturmassage) oder eine schmerzlose Laserakupunktur. Für Schulkinder gibt es neben der Laserakupunktur auch noch die Möglichkeit, mit extrem dünnen, schmerzarmen Nadeln zu behandeln. Viele Kinder kommen damit ausgezeichnet zurecht. Bei Erwachsenen entscheidet die körperliche Verfassung darüber, wie viele Nadeln gesetzt werden und wie fein sie sein sollen. Menschen, die eine unüberwindbare Angst vor den Nadeln haben, können auch mittels Laserakupunktur behandelt werden.

Was kostet eine Akupunkturbehandlung?

Eine Akupunkturbehandlung kostet je nach Behandlungsdauer und -aufwand etwa 30 bis 70 € pro Sitzung. In einigen Fällen, z.B. bei Migräne und Rückenschmerzen, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten teilweise oder sogar ganz. Viele private Krankenkassen erstatten die Kosten für Akupunktur zur Schmerzbehandlung. Bei anderen Beschwerden und wenn Ihr Versicherungsvertrag keine eindeutigen Regelungen enthält, ist es empfehlenswert, sich mit der Krankenkasse in Verbindung zu setzen.



Wie finde ich eine/n gute/n Akupunktur-Arzt/Ärztin?

Um sich „Akupunktur-Arzt/Ärztin“ nennen zu dürfen, ist eine spezielle Ausbildung erforderlich. In vielen Bundesländern sind für die Grundausbildung insgesamt 200 Stunden Theorie- und Praxis-kurse sowie eine Prüfung bei der jeweiligen Landesärztekammer notwendig. Ein weiteres Diplom kann nach zusätzlichen 150 Fortbildungstunden erworben werden.

Viele Ärzte/Ärztinnen erwerben darüber hinaus praktische Erfahrungen und Kenntnisse in China und bilden sich weiter auf den Gebieten der chinesischen Arzneimitteltherapie, der chinesischen Ernährungsheilkunde, der Bewegungstherapien Qi Gong und Tai Chi oder manueller Medizin wie der Tuina-Therapie.

Adressen erfahrener Akupunktur-Ärzte/Ärztinnen finden Sie im Internet unter www.daegfa.de. Nach Postleitzahlen sind hier die geprüften Mitglieder der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) mit ihren Diplomen aufgelistet. Dort finden Sie auch Hinweise auf die verschiedenen medizinischen Fachrichtungen der Ärzte/Ärztinnen. Wenn Sie keinen Internetzugang haben, senden Sie bitte einen frankierten Rückumschlag mit Ihrer Postleitzahl an:

DÄGfA – Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur
Würmtalstraße 54, 81375 München



12

Wie finde ich eine/n gute/n Akupunktur-Arzt/Ärztin?

Um sich „Akupunktur-Arzt/-Ärztin“ nennen zu dürfen, ist eine spezielle Ausbildung erforderlich. In vielen Bundesländern sind für die Grundausbildung insgesamt 200 Stunden Theorie- und Praxis-kurse sowie eine Prüfung bei der jeweiligen Landesärztekammer notwendig. Ein weiteres Diplom kann nach zusätzlichen 150 Fortbildungstunden erworben werden.

Viele Ärzte/Ärztinnen erwerben darüber hinaus praktische Erfahrungen und Kenntnisse in China und bilden sich weiter auf den Gebieten der chinesischen Arzneimitteltherapie, der chinesischen Ernährungsheilkunde, der Bewegungstherapien Qi Gong und Tai Chi oder manueller Medizin wie der Tuina-Therapie.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

