

Informationsblatt zur Akupunktur

Indikationen - Wann hilft Akupunktur?

Akupunktur hat sich bislang in den folgenden Anwendungsbereichen bewährt:

- Schmerzen aller Art, vor allem Kopfschmerzen und Migräne, Nacken-, Schulter-, Ellbogen- und Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparats
- Verdauungsstörungen und -beschwerden, Reflux, Sodbrennen
- Atemwegserkrankungen, Allergien, Asthma
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und nervöse Unruhezustände, Schlafstörungen
- Schwächezustände und Erschöpfung, chronische Müdigkeit (CFS)
- Fruchtbarkeitsstörungen und Unregelmäßigkeiten im Zyklus der Frau
- Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, kalte Hände und/oder Füße

In der japanischen Akupunktur wird der Fokus auf die Harmonisierung und Ausgewogenheit des Gesamtsystems gelegt (Wurzelbehandlung), Symptome werden erst in zweiter Instanz adressiert (Astbehandlung), da sie auf ein fehlendes Gleichgewicht im System hindeuten. Daher eignet sich Akupunktur auch sehr gut zur Prävention, um die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzustossen, lange bevor sich Symptome zeigen. Behandelt wird immer das, was sich zum jetzigen Zeitpunkt zeigt, somit ist jede Behandlung - auch beim gleichen Patienten - individuell an dem Ist-Zustand ausgerichtet.

Wie hilft Akupunktur?

- Schmerzstillend: Akupunktur hebt die Schmerzempfindungsschwelle des Gehirns an, so dass Schmerzempfindlichkeit sinkt. Die therapeutische Wirkung der Akupunktur ist kumulativ, d.h. wiederholte Anwendungen können die Schmerzbereitschaft des Nervensystems langfristig nach unten drosseln.
- Stressabbauend: Akupunktur fördert die Tätigkeit des autonomen Nervensystems (ANS). Dieses ist für die Regenerations- und Aufbauprozesse im Körper verantwortlich ("rest and digest"). Sein Gegenspieler, das sympathische Nervensystem ("fight or flight"), wird in unserer heutigen Gesellschaft übermäßig stimuliert (Stress durch Arbeitsanforderungen, ständige Reizüberflutung u.ä.) und verdrängt dadurch die regenerativen Prozesse des ANS. Eine Stärkung des ANS kann vielen stressbedingten Erscheinungen entgegen wirken (viele Autoimmungeschehen und chronische entzündliche Zustände sind mit einer Überaktivität des Sympathikus in Verbindung gebracht worden).
- Beruhigt das Immunsystem: Akupunktiert reguliert und harmonisiert das Immunsystem, so dass die auto-immune und entzündliche Reaktionsbereitschaft heruntergefahren wird und



BODYLIGHTNESS

Praxis für Massage & Akupunktur

das Immunsystem nicht überschüssend reagiert, entzündungshemmende Prozesse werden in der Folge aktiviert.

- Regt die Selbstheilung im Gewebe an: Akupunktur erhöht die Durchblutung und verbessert die Mikrozirkulation im Gewebe und an den Gelenken. Das erhöht die Versorgung des Gewebes und den Abtransport von Stoffwechsellrückständen und/oder Ablagerungen.
- Balanciert die neuroendokrine Kommunikation: das Herunterfahren des Nervensystems wirkt sich unmittelbar und beruhigend auf das Hormon-, Immun-, Verdauungssystem und auf den Kreislauf aus. Die Hormonproduktion und -ausschüttung normalisiert sich, die Entzündungsneigung wird gehemmt, Durchblutung und Nährstoffaufnahme und -verwertung werden gesteigert.

Wann ist Akupunktur kontraindiziert?

Akupunktur ist eine sehr sichere, nebenwirkungsarme Behandlungsmethode. Vor allem in der japanischen Akupunktur, die eine sehr oberflächliche Nadelung mit feinsten sterilen Einwegsnadeln einsetzt, sind Komplikationen selten. Vorsicht ist jedoch trotzdem geboten bei:

- Patienten mit Kollapsneigung oder sehr niedrigem Blutdruck
- Epileptiker (Gefahr der Auslösung eines Anfalls)
- Patienten mit Infektionskrankheiten (bitte zum Arzt!)
- Patienten mit akuten Entzündungen, Frakturen und frischen Verletzungen
- Tumorerkrankungen sollten nur begleitend mit Akupunktur behandelt werden, nicht als primäre Behandlungsstrategie (bitte zum Arzt!)
- "Bluter" - Patienten mit Hämophilie oder Blutungsneigung oder Patienten, die Antikoagulantien/Gerinnungshemmer nehmen, sollten den Behandler entsprechend informieren. In der japanischen Akupunktur ist die Wahrscheinlichkeit, ein Gefäß zu nadeln, verschwindend gering (Nadelungstiefe maximal 0,5 mm subdermal)
- Patienten mit Erkrankungen der Haut (Ekzeme, Nesselsucht, Dermatitis usw.) können mit der entsprechenden Vorsicht behandelt werden
- Patienten mit unkontrollierten Bewegungen (z.B. Chorea Huntington, Tourette-Syndrom, Tremor)
- Patienten mit spezifischen schweren psychischen Störungen (z.B. Schizophrenie, Manie, Wahn), allerdings ist Akupunktur bei Depression oder Angststörungen indiziert
- Schwangere vor allem in den ersten beiden Trimestern - hier kann eine begleitende Akupunktur hilfreich sein, es gibt jedoch einige Akupunkturpunkte, die absolut kontraindiziert sind, da diese Wehen auslösen können
- Bei zu starker Stimulation kann es dem Patienten während oder nach der Behandlung schwindelig werden

Vor einer Behandlung erfolgt eine eingehende Anamnese und manuelle Diagnostik. Der Akupunkteur entscheidet immer auf Fallbasis, welche Behandlungsform und -dauer angemessen ist. Patienten, die sich bereits in ärztlicher Behandlung für eine Erkrankung befinden, können sich vor ihrem ersten Besuch bei ihrem Arzt beraten lassen, ob dieser einer Akupunkturbehandlung empfiehlt.

Ablauf einer Behandlung

- Nach einer ausführlichen Erst-Anamnese mit Abfrage der Patientengeschichte und aktuellen Beschwerden folgt eine körperliche Untersuchung mit der TCM-Diagnostik (Sichtbefund und Palpation der Zunge, Abdomen, 6 Pulsstellen sowie Zustand der Leitbahnen an Armen und Beinen)
- Daraufhin wird eine erste Diagnose erstellt und auf dieser Basis die Behandlung ausgeführt.
- Die Behandlung kann folgende Elemente umfassen:
 - o **Akupunktur** in der Regel mit feinen sterilen japanischen Einwegnadeln & Hautdesinfektion
 - o Evtl. **Moxibustion** (Wärmebehandlung mit getrocknetem Beifusskraut) als Moxakegel, okyu Reiskorn-Moxa oder indirekt als Ontake-Behandlung mit erwärmten Bambusröhrchen
 - o Evtl. **Gua-Sha** chinesische Schabetechnik
 - o Evtl. Trockenes (unblutiges) **Schröpfen**
 - o In Ausnahmefällen punktuell **Blutenlassen** (mit steriler Einweg-Lanzette & Hautdesinfektion)
 - o Wiederholte **TCM-Diagnostik**, v.a. Puls, um die Wirkung der Behandlung zu folgen
- Behandlungsdauer ist idR zwischen 45 – 60 Minuten. Der Patient/die Patientin liegt während der Behandlung auf der Behandlungsliege.

Risiken einer Akupunkturbehandlung

Akupunktur stellt eine sehr sichere Behandlungsform dar. Komplikationen oder Nebenwirkungen zeigen sich bei einer Akupunktur nur sehr selten.

Die früher häufigste Nebenwirkung der **Akupunktur** war Infektion durch unsterile Nadeln. Einmalnadeln, die heute in der Akupunktur Anwendung finden, haben dieses Risiko minimiert. Sollen die Nadeln längere Zeit in der Haut verbleiben ist die Gefahr einer Infektion etwas höher. Sehr selten kommt es zu Verletzungen mittelgroßer Blutgefäße während einer Akupunktur, wodurch blutstillende Maßnahmen seitens des Behandlers erforderlich sind.

Wie bei Injektionen auch, können sich im Rahmen einer Akupunktur leichte Blutergüsse und blaue Flecken auf der Haut bilden. Lungenverletzungen gelten nicht als Nebenwirkung, sondern als Behandlungsfehler einer Akupunktur. Bei sensiblen Patienten können während der Akupunktur Kreislaufprobleme bis hin zur Ohnmacht auftreten (v.a. bei Nadelphobie!). Mit Silikon beschichtete Nadeln können Material in der Einstichstelle hinterlassen, die dort entzündliche Knötchen als Folge der Akupunktur verursachen.