

## KLASSISCHE AKUPUNKTUR

### WAS IST AKUPUNKTUR?

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine seit mehr als 2000 Jahren bewährte medizinische Heilweise, die durch das Nadeln spezifischer Punkte die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert und die Gesundheit erhält oder wiederherstellt. Im Mittelpunkt dieses Medizinsystems steht die Vorstellung von einer im Körper fließenden Lebenskraft, auch Lebensenergie genannt, chinesisch Qi (gesprochen „Tschì“), auf deren Wirkung alle Lebensäußerungen beruhen. Wenn man gesund ist, fließt die Lebensenergie in Harmonie, die Funktionen der Organe sind kräftig und ungestört. Die Lebensenergie ist in ständigem Fluss, Veränderungen bewirkend. Auch die Funktionen innerer Organe wie Atmung, Verdauung, Körperabwehr, Muskelbewegungen werden von der Lebensenergie hervorgebracht. Ähnlich wie die Flüsse das Land durchziehen, ziehen Energiebahnen, Meridiane genannt, durch den Körper und versorgen ihn mit der lebensnotwendigen Energie. Auf diesen Leitbahnen liegen die Akupunkturpunkte, mit deren Hilfe man die Energieflüsse beeinflussen und regulieren kann.

Die Akupunktur ist in Deutschland – im Gegensatz zu anderen Ländern Europas – noch nicht allgemein wissenschaftlich anerkannt. Allerdings fällt auf, dass sie aufgrund ihrer guten Ergebnisse bereits an fast allen Universitäten vor allem im Bereich der Schmerzambulanzen erfolgreich angewandt wird.

### AKUPUNKTUR/ TCM IST IN CHINA AUCH „SCHULMEDIZIN“

Im Westen spricht man über moderne westliche Medizin als Schulmedizin, und die alternative Medizin wird als nicht-schulmedizinisches Heilwesen angesehen. Die Ausbildung in China an einer TCM-Hochschule mit TCM-Lehrkrankenhaus dauert mindestens 5 Jahre. Daher spricht man auch bei der Akupunktur/TCM von einer Art der Schulmedizin.

Das *Fundament* einer *chinesischen* Akupunktur ist eine chinesische Diagnose als essentielle Grundvoraussetzung. Der Weg zu einer Diagnose ist in der chinesischen Medizin grundverschieden von dem Vorgehen in der heutigen westlichen Medizin. Der Arzt benutzt *seine Sinne*, um anhand der Symptome, den gestörten Funktionen von Organen, der äußeren Erscheinung des Patienten und der äußeren Untersuchung zur Diagnose von *Störungsmustern der Lebensenergie Qi* in den einzelnen Meridianen und Organen zu einer Diagnose zu gelangen. Die Befunde bzw. die Symptomatik einer Funktionsstörung oder einer Erkrankung werden nach 8 klassischen diagnostischen Kategorien: Hitze - Kälte, Fülle - Schwäche, Außen - Innen, Yang - Yin analysiert. So entsteht eine Diagnose im chinesischen Sinne.

Einige Untersuchungsmethoden stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, so die Betrachtung der Hautfarbe, die Untersuchung der Zunge, sowie der Puls. Das Einordnen der spezifischen Symptome und Befunde in die klassischen Kategorien der Disharmonie wurde immer mehr verfeinert. Der ganzheitlichen Betrachtungsweise, sowie dem intuitiven Erfassen von Störungsmustern widmete man große Aufmerksamkeit beim diagnostischen Vorgehen.

Nach erfolgter **chinesischer Diagnose** wird im zweiten Schritt eine **Therapiestrategie** festgelegt, z. B. die *Absicht das Qi der Lunge zu stärken* oder die aufsteigende Leberenergie zu harmonisieren. Bei kombinierten chinesischen Syndromen können auch mehrere Therapiestrategien notwendig werden.

## DIE BEHANDLUNG

Zur Akupunkturbehandlung werden sehr dünne Nadeln in ausgewählte Punkte so gut wie schmerzfrei eingestochen, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht zu korrigieren. Je nach Erfordernissen werden bis zu 20 Nadeln verwendet. Die Patienten bleiben dann 20- 30 Minuten, manchmal noch länger, liegen und lassen die „Nadelgefühle“ entwickeln. Auf Chinesisch „Shou Qi“- Bewahren der Nadelgefühle.

## WAS SPÜRE ICH? -CHINESISCHE „DE QI“ GEFÜHL ODER NADELGEFÜHLE

Während der Akupunktursitzung treten vielfältige Veränderungen im Körper auf. Diese lösen verschiedene Empfindungen und Gefühle aus: Der Einstich der Akupunkturnadeln führt zu einem kurzzeitigen Einstichschmerz, der meist hell und oberflächlich empfunden wird. Nach dem Nadeln der Akupunkturpunkte empfindet man häufig ein Schwere- und Druckgefühl an den Einstichstellen, das von den Chinesen De Qi Gefühl genannt wird. Selten tritt auch ein Gefühl einer leichten Elektrisierung auf. Dieses "Nadelgefühl" kann unterschiedlich stark empfunden werden.

Nachdem die Nadeln für einige Minuten liegen, entspannt sich der Körper. Arme und Beine fühlen sich oft schwerer an. Es tritt ein Gefühl stärkerer körperlicher Präsenz auf. Häufig beginnt man, die Bewegung der Lebensenergie im Körper in Form eines Gefühls des Fließens wahrzunehmen. Zunächst ist dieses Fließen sehr zart, dann wird es meist langsam, nach einigen Sitzungen immer stärker und stärker. Am Anfang fließt es meist im Kopf von der Schädeldecke nach unten in den Hals und in den Brustkorb hinein. Später wird der Fluss auch in dem unteren Teil des Körpers deutlicher. Man verspürt ein Strömen der Lebensenergie vom Kopf über den Brustkorb, den Bauchraum, das Becken, in die Beine und schließlich in die Füße. Während der Akupunktur richtet man die Aufmerksamkeit nicht auf ein einzelnes Teilgebiet des Körpers, sondern beobachtet sanft den Gesamtfluss.

An der Schädeldecke liegt ein wichtiges Energiezentrum, von den Indern Kronenchakra genannt, das für die Energien im Körper von großer Bedeutung ist. Die Aufmerksamkeit sollte immer wieder zu dieser Stelle zurückkommen, wo man häufig den Beginn des Fließens bemerkt. Immer wieder entspannt man sich während des Liegens der Akupunkturnadeln, indem man sich fallen lässt und nichts mehr "festhält". Dadurch setzt die Entspannung ein.

Auch eine tiefe ruhige Atmung in den Brustkorb hinein mit einer längeren Phase der Ausatmung, bei der man alle Spannung loslässt, kann von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg sein. Die tiefe Atmung bringt vermehrt Sauerstoff und damit vermehrte Energie in den Körper. Die verlängerte Ausatmung löst Spannungen und führt zu einer Verbesserung des Energieflusses durch den Körper.

Wenn Spannungen sich lösen, können körperliche Empfindungen wie Zittern, Kribbeln, Kälte- oder Hitzegefühle, Schwindel auftreten, aber auch Gefühle wie Wut, Unruhe, Traurigkeit oder Angst werden empfunden. Diese Empfindungen und Gefühle sind Ausdruck der Klärung der Spannungen und Blockaden, die oft der Krankheit zugrunde liegen.

Gedanken können während der Akupunktur immer wieder aufkommen, man sollte nicht über deren Inhalte nachdenken, sich auch nicht auf bestimmte Gedankeninhalte konzentrieren, sondern die Gedanken wie einen Film vorbeiziehen lassen.

#### GIBT ES BEI DER AKUPUNKTUR NEBENWIRKUNGEN?

Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat keine Nebenwirkungen. Die Akupunktur setzt auf die Selbstheilungskräfte des Körpers, deren Aktivierung im Verlauf der Behandlung kurzfristig Symptome verstärken kann, die jedoch rasch wieder abklingen. Die Heilung verläuft von innen nach außen, so dass Ausscheidungen über Haut, Stuhl und Urin möglich sind. Meist tritt nach der Akupunktur eine angenehme Entspannung auf, manchmal ein Schlafbedürfnis. Bitte vermeiden Sie zwei Stunden vor und nach jeder Behandlung körperliche Anstrengung, üppige Mahlzeiten, Stress und sexuelle Aktivität.

#### WIE VIELE BEHANDLUNGEN WERDEN BENÖTIGT?

Normalerweise gilt: je älter die Erkrankung, desto länger/häufiger muss der Patient behandelt werden. In der Regel werden 2 Akupunkturbehandlungen in der Woche durchgeführt, in Serien von 10-12 Behandlungen. Dann wird meist eine Pause von 2-3 Wochen eingelegt. Wenn der Therapieverlauf oder die Schwere der Behandlung es erforderlich macht, sind weitere Behandlungsserien erforderlich. 3-4 Monate nach Abschluss der Behandlung sind zur Auffrischung 2-4 Akupunktursitzungen zu empfehlen, die zur Stabilisierung des Heilerfolges beitragen. Bei erneutem Auftreten der Erkrankung nach Monaten oder Jahren, z.B. bei Migräne, sollte frühzeitig mit einer erneuten Akupunkturbehandlung begonnen werden, die in der Regel deutlich kürzer ist als der erste Behandlungszyklus.