

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/akupunktur/print.html>

# Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Therapieverfahren der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM), bei dem an bestimmten Punkten feine Nadeln einige Millimeter tief in die Haut gestochen werden (lat. acus = Nadel, pungere = stechen).

## Therapieansatz

Nach Ansicht der TCM ist der Körper von Energiebahnen durchzogen, den Meridianen. Darin fließt Körper-Qi - eine Form von Lebenskraft oder Erregung, die oft als Lebensenergie bezeichnet wird. An mehreren Punkten öffnen sich diese Meridiane durch die Haut. Dort - an den Akupunkturpunkten - versucht man, durch äußere Reize, wie etwa das Stechen der Nadeln, auf den Energiefluss in den Meridianen einzuwirken und einen Überschuss oder Mangel an Qi auszugleichen. In der klassischen Akupunktur kennt man 361 Akupunkturpunkte, von denen allerdings in der Praxis nur etwa die Hälfte genadelt wird. Sie liegen oft in der Nähe von Vertiefungen zwischen Muskelansätzen, an Knochenvorsprüngen oder in den Beugefalten der Gelenke entlang der Meridiane.

Insgesamt spricht man in der TCM von zwölf Hauptmeridianen, die den ganzen Körper überziehen und in Verbindung mit den Organen stehen. Darüber hinaus gibt es acht Sondermeridiane, die mit den Körperfunktionen in Verbindung stehen. Die bedeutendsten sind das Lenkergesäß, das sich von der Oberlippe über den Kopf und Rücken bis zum Dammbereich entlangzieht, und das Konzeptionsgefäß, das vom Damm über Bauch und Brust bis zur Unterlippe hochströmt.

## Die Grundlagen

Die Grundlagen der Akupunktur wurden erstmals vor 5000 Jahren in einem Buch namens "Nei Jing Huan Ti" beschrieben, das dem legendären Gelben Kaiser zugeschrieben wird. Darin sind Gespräche des Kaisers mit seinem Leibarzt in Versform enthalten. Aufgrund von Erfahrungen und Beobachtungen wurden empfindliche Körperstellen entdeckt, die Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Ursprünglich sollen spitze Steine, Stöckchen und Tierknochen zur Behandlung dieser Stellen verwendet worden sein.

Vor rund 2000 Jahren entstand in China das "Nanjing", ein klassisches Werk der Akupunktur, in dem auch bereits die Pulsdiagnose zur Feststellung von Krankheiten beschrieben wurde. Es beruht auf dem Taoismus, einer Philosophie, die davon ausgeht, dass alles mit allem in Beziehung steht und Leben Veränderung und im Fluss sein bedeutet. Gesund zu sein heißt, in Harmonie mit allem zu sein. Krankheit ist demnach der Verlust der Harmonie und die Störung des Im-Fluss-Seins und des Zusammenspiels zwischen Mensch und Welt.

Schon 600 nach Christus wurde in China Akupunktur in Schulen gelehrt und in Krankenhäusern angewendet. Die westliche Medizin, die durch Missionare im 18. und 19. Jahrhundert nach China kam, verdrängte die Traditionelle chinesische Medizin und damit auch die Akupunktur. Während der kommunistischen Kulturrevolution wurde die TCM als Erbe der Feudalzeit bekämpft. Erst unter Maos Regime entdeckte man sie als preiswerte Volksmedizin wieder und allmählich mit der Westöffnung als Möglichkeit für Deviseneinnahmen.

# Geschichte

Nach Europa kam die Akupunktur durch die Kolonialisierung im 17. Jahrhundert, blieb aber lange nur "Eingeweihten" vorbehalten. Im 19. Jahrhundert behandelten einige französische Ärzte Patienten aus gehobenen Kreisen mit Akupunktur, die damals als Modetherapie galt. Populär wurde sie im Westen erst in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts, als die Medien von Operationen ausschließlich mit Akupunktur-Betäubung berichteten.

Heute stehen einander zwei grundsätzlich verschiedene Systeme gegenüber: die Akupunktur, die in die Philosophie der TCM eingebettet ist, und die an die westliche Schulmedizin angepasste Methode. In Europa und Amerika kommt vorwiegend eine an der westlichen Medizin orientierte Akupunktur zum Einsatz. Krankheitsbegriff und Diagnoseverfahren stammen meist aus der modernen Schulmedizin, die Messung der Ergebnisse erfolgt nach wissenschaftlichen Standards. Akupunktur wird häufig als Zusatzbehandlung zur modernen Schulmedizin eingesetzt. In jeder der beiden Richtungen - der traditionellen und der westlich-modernen - haben sich mehrere verschiedene Schulen entwickelt.

## Behandlung

Ursprünglich wurden für die Akupunktur Gold- oder Silbernadeln verwendet, denen man auch aufgrund ihres edlen Materials eine besondere Wirkung zuschrieb. Im Westen wird jedoch unter anderem aus Hygienegründen vor allem mit Einweg-Stahlnadeln behandelt, die dünner sind als Gold- und Silbernadeln und als Injektionsnadeln. Die Dicke einer stählernen Akupunkturnadel entspricht in etwa der eines kräftigen Haares, wodurch die Akupunktur weniger schmerzhaft ist als mit den alten Edelmetall-Nadeln.

Die Nadeln werden gerade oder schräg eingestochen, manchmal gedreht oder auf und ab bewegt, um den Reiz zu verstärken. Bei akuten Erkrankungen wird die Nadel heftiger, bei chronischen kaum oder gar nicht bewegt.

Nach dem Einstich ist meist ein Gefühl der Wärme oder des Kribbelns im Bereich des Akupunkturpunktes spürbar. Man nennt es "De-Qi-Gefühl". Seine Stärke ist davon abhängig, wie gut der Punkt getroffen wurde und wie intensiv die Nadel bewegt wird. Da die Meridiane wie Leitbahnen verstanden werden, können zum Beispiel zur Behandlung von Augenkrankheiten auch Punkte am Fuß behandelt werden. Eine Behandlung dauert maximal 20 bis 30 Minuten und wird im Liegen durchgeführt. Bei akuten Krankheiten reichen manchmal ein bis zwei Behandlungen. Bei chronischen Erkrankungen muss man mit 10 bis 20 Sitzungen rechnen, die meist ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden.

Neben der konventionellen Technik, Nadeln entlang der Körpermeridiane zu setzen (Körperakupunktur), haben sich folgende Sonderformen der Akupunktur entwickelt:

## Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur wurde im Westen in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts vor allem durch den französischen Arzt Nogier entwickelt. Er stieß in 2000 Jahre alten chinesischen Schriften auf Hinweise über Akupunkturpunkte des Ohres. Darüber hinaus wurde angeblich auch im arabischen Raum eine Form der Ohrakupunktur angewendet. Nogier nannte seine Form der Ohrakupunktur "Aurikulotherapie" und stellte sie erstmals 1956 auf einem Akupunkturkongress in Marseille vor.

Diese Form der Akupunktur geht davon aus, dass der gesamte menschliche Körper in der Ohrmuschel "abgebildet" ist. Dabei stellt man sich einen Embryo vor, der mit dem Kopf nach unten auf das Ohr projiziert wird. Auf dem Ohrläppchen liegt der Kopf mit dem Augenpunkt - meist die Einstichstelle

von Ohringen. Die Wirbelsäule biegt sich der äußeren Knorpelfurche des Ohres entlang hoch, im oberen Teil des Ohres liegen die angewinkelten Beine, die Organe im Inneren der Ohrmuschel.

Da die über 100 Akupunkturpunkte des Ohres sehr nah beieinander liegen und sehr empfindlich sind, ist punktgenaues Stechen mit extradünnen Nadeln notwendig. Mit Hilfe einer Metallsonde stellt man fest, welche Punkte empfindlicher und damit "gestört" sind. An diesen Punkten ist der elektrische Hautwiderstand verändert und an der Testsonde leuchtet ein Lämpchen auf. Bei körperlichen Erkrankungen wird meist nur das rechte Ohr, bei psychosomatischen das linke behandelt (bei Linkshändern umgekehrt).

Ohrakupunktur kann als eigenständiges oder ergänzendes Verfahren angewendet werden. Die Nadeln werden meist 20 bis 30 Minuten im Ohr belassen. Um die Wirkung zu verstärken, können auch Dauernadeln gesetzt werden. Das sind winzige reißnagelartige Stahlnadeln, die mit Heftpflastern aufgeklebt und mehrere Tage getragen werden. Davor muss die Einstichstelle allerdings gut desinfiziert werden, um Infektionen zu vermeiden. In neueren Verfahren werden die Ohrakupunkturpunkte auch mittels Strom, Erwärmung und Laser stimuliert.

Ohrakupunktur wirkt meist intensiver und schneller als herkömmliche Akupunktur und wird vor allem bei akuten Erkrankungen und als Schmerztherapie eingesetzt. Muskelverspannungen können sich reflexartig innerhalb weniger Minuten lösen. Auch bei Suchterkrankungen und seelischen Störungen wird die Ohrakupunktur eingesetzt. Innere und vor allem chronische Krankheiten sind mit Ohrakupunktur jedoch schwerer zu behandeln als mit Körperakupunktur.

## **Moxibustion**

Darunter versteht man die Erwärmung der Akupunkturpunkte durch das Abbrennen von getrocknetem Beifußkraut. Das chinesische Wort für Akupunktur - "Zhenjiu" - bedeutet sowohl stechen als auch brennen. Ursprünglich wurde bei der Moxibustion das Kraut direkt auf die Haut gelegt und angezündet. Nach dem Verglimmen entstand eine kleine Brandblase. Im Westen verwendet man heute vor allem Moxazigarren. Das gerollte Beifußkraut verbrennt gleichmäßig und bildet keine Krümel, die zu Verbrennungen führen können. Die glimmende Zigarre wird in die Nähe des Akupunkturpunktes gehalten, der sich dadurch erwärmt.

Darüber hinaus können glimmende Moxakugeln auch auf Akupunkturadeln aufgesetzt werden, die die Wärme in den Körper leiten. Auch eine Scheibe der glimmenden Moxazigarre auf einer Ingwerscheibe als Unterlage tut ihre Wirkung und wird durch den tonisierenden Einfluss des Ingwers noch verstärkt.

Moxibustion soll nicht bei Fieber, akuten Infektionskrankheiten, Bluthochdruck, Blutungen, während der Regel, bei starker Nervosität oder Schlafstörungen angewendet werden.

## **Laserakupunktur**

Mit der Laserakupunktur werden zwar die gleichen Punkte stimuliert wie bei der klassischen Akupunktur, die Nadeln werden aber durch Laserstrahlen ersetzt - ein Verfahren, das besonders bei Kindern oder aber bei Erwachsenen eingesetzt wird, die das Stechen nicht gut vertragen. Sie wurde in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt und vorwiegend bei Schmerzen des Bewegungsapparates angewendet. Auch Raucherentwöhnungen werden mit Laserakupunktur durchgeführt. Verwendet werden Lasergeräte, die in etwa die Größe eines Füllfederhalters haben und mit einer Stärke von zwei bis 20 Watt bestrahlen. Eine Behandlung dauert meist 15 bis 20 Sekunden pro Akupunkturpunkt. Laserbestrahlungen werden auch flächig eingesetzt, zum Beispiel zur Unterstützung schlecht heilender Wunden oder gegen Tinnitus.

# Elektroakupunktur

Bei der Elektroakupunktur leitet der Akupunkteur über die gesetzten Nadeln zusätzlich elektrische Impulse in den Körper, die auch einige Zentimeter um die Einstichstelle herum flächig schmerzbetäubend wirken. Der elektrische Strom erspart das Bewegen der Nadeln in der Haut. Nervenerkrankungen und Lähmungen werden mit dieser Form der Akupunktur gerne behandelt. Sie hat allerdings nichts mit der so genannten "Elektroakupunktur nach Voll" zu tun.

Als Elektroakupunktur wird manchmal auch ein anderes Verfahren bezeichnet, bei dem nach oder statt dem Nadeln Elektroden an die Akupunkturpunkte angelegt werden, die transdermale (auch: transkutane) elektrische Nerven-Stimulation (TENS). Die Geräte arbeiten meist mit Frequenzen zwischen 2 und 200 Hz, die Stromstärke kann individuell eingestellt werden. Eine Behandlung dauert 5 bis 15 Minuten. Der Schwachstrom blockiert die Nerven, die sonst den Schmerz weiterleiten würden. Auch manche Zahnärzte verwenden diese Form der Elektroakupunktur zur Betäubung. In seltenen Fällen kann es zu Übelkeit, Angst oder Ohnmacht kommen.

# Injektionsakupunktur

Die Wirkung der Akupunktur wird manchmal durch Arzneimittel verstärkt, die in die Akupunkturpunkte gespritzt werden. In Verwendung sind homöopathische und pflanzliche Medikamente, aber auch neuraltherapeutische Mittel (Neuraltherapie).

# Akupressur

Bei der Akupressur werden Akupunkturpunkte und Schmerzpunkte durch sanften Druck mit den Fingerkuppen massiert. Ihre Wirksamkeit ist mit der der Akupunktur jedoch nicht zu vergleichen.

[siehe auch die gesonderte Beschreibung zur Akupressur](https://www.naturepower.de/index.php?id=1161)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1161>

# Akupunktmassage

Bei der von Penzel begründeten Akupunktmassage, auch Meridianmassage genannt, werden mit einem Stahlgriffel die Meridiane entlanggestrichen und Akupunkturpunkte gedrückt.

# Anwendungsgebiete

Akupunktur ist ein Verfahren, das zur Krankheits- und Schmerztherapie sowie zur Stärkung des Organismus und zur Behandlung von Suchtkrankheiten wie dem Rauchen eingesetzt wird. Gute Erfolge werden bei chronischen Schmerzen wie Migräne, Neuralgien, Rückenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen, Gelenkschmerzen etc. erzielt, aber auch bei akuten Schmerzen, wie etwa Kopfweg, Zahnschmerzen und während der Geburt. Durch die steigende Beliebtheit der Akupunktur werden die Anwendungsgebiete immer breiter; auch andere chronische Erkrankungen, Übelkeit, Verdauungsprobleme, gynäkologische Erkrankungen, verschiedene Augenleiden, Allergien, Bronchitis und Dauerschnupfen zählen dazu. Im Rahmen der TCM ist das Spektrum der Einsatzmöglichkeiten noch weiter.

Chronische Krankheiten sind mit Akupunktur manchmal besser zu therapieren als mit schulmedizinischen Methoden, akute Infektionen sind hingegen schwieriger zu heilen. Bei schweren Hormonstörungen wie Diabetes und Schilddrüsen-Überfunktion und bei Krebs kann Akupunktur bestenfalls andere Therapien unterstützen. Bei Wechseljahres-Beschwerden und Problemen mit den

Sexualhormonen zeigt sie hingegen gute Ergebnisse. Auch zur Reduktion von Medikamenten - etwa bei Asthma - wird Akupunktur eingesetzt.

## **Wirkweise und Wirksamkeit**

Durch die unterschiedlichen Denksysteme zwischen Ost und West wurde die Akupunktur im Westen zunächst als Scharlatanerie abgelehnt. Da ihre Erfolge allerdings nicht zu übersehen waren, begann die Wissenschaft, die Wirkmechanismen zu erforschen. Studien an der Privatuniversität Witten-Herdecke zeigten in den achtziger Jahren des 20. Jahrhunderts, dass unter dem Mikroskop an den Akupunkturpunkten winzige Bündel von feinen Nerven und Gefäßen sichtbar werden. Bei der Behandlung von Schmerzen und Verspannungen macht man sich unter anderem die unterschiedlich schnelle Leitfähigkeit der Nervenzellen zunutze. Indem die rasch leitenden Nervenfasern der Haut aktiviert werden und ein kleines Schmerzsignal an das Gehirn abgeben, wird vorübergehend die Schmerzwahrnehmung in anderen Körperteilen blockiert. Dadurch können sich schmerzhaftes Verspannungen lösen und die Durchblutung der schmerzenden Zone wird eine Zeitlang angeregt. Darüber hinaus werden durch den Reiz der Akupunkturnadeln Endorphine im Körper ausgeschüttet. Diese Botenstoffe, die chemisch dem Morphin ähneln, dämpfen in den Nerven das Schmerzempfinden.

Die Organfunktionen des Körpers werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert, das eine Verbindung zwischen Gehirn und Organ herstellt. Ein Teil der Nerven verläuft innerhalb der Wirbelsäule und verlässt zwischen den Wirbelkörpern den Wirbelkanal. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Austrittsstellen den Akupunkturpunkten auf dem Blasen-Meridian entsprechen.

Außerdem bewirkt - wie Studien belegen - die Akupunktur eine Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte durch einen Anstieg der Abwehrzellen im Blut.

Der deutsche Arzt Dr. Voll stellte fest, dass an den Akupunkturpunkten der Hautwiderstand reduziert ist und gemessen werden kann. Er entwickelte aus dieser Erkenntnis eine Diagnose- und Therapiemethode - die Elektroakupunktur nach Voll.

Während in Asien der Wirkmechanismus der Akupunktur nach wie vor mit energetisch-qualitativen Lebenskraft-Konzepten verstanden wird, gibt die westliche Forschung der biologisch-quantitativen Deutung als Reiz-Reflextherapie den Vorrang.

In 80 Prozent der Fälle bringt die erste Behandlung mit Akupunktur eine leichte Besserung, die zweite und dritte kann zu einer Steigerung der Symptome führen. Dieser Zustand, der Erstverschlimmerung genannt wird, zeigt, dass der Körper auf die Behandlung anspricht und ist auch aus anderen Naturheilverfahren bekannt (z. B. aus der Homöopathie). Ab der vierten Sitzung tritt zunehmend eine Besserung ein, bis zur endgültigen Heilung.

Rund 15 Prozent der Behandelten zeigen nach ein bis zwei Behandlungen eine spontane Besserung, sprechen danach aber nicht mehr auf die Akupunktur an. Sie sind meist durch Akupunktur allein nicht zu heilen. Bei zwei bis drei Prozent tritt die Erstverschlimmerung bereits nach der ersten Behandlung ein, die Beschwerden werden dann oft nur langsam schwächer. Und zwei Prozent der Behandelten sprechen gar nicht auf die Akupunktur an. In diesen Fällen wird vermutet, dass die Selbstheilungskräfte bereits zu schwach sind, um wieder angeregt zu werden.

## **Risiken und Gefahren**

Nicht durchgeführt werden darf eine Akupunktur bei Blutgerinnungsstörungen und der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten. Darüber hinaus bei Erkrankungen, die eine intensivmedizinische Behandlung erfordern und bei schweren psychischen Störungen (Psychosen).

Die Behandlung einiger Punkte, die Frauen Erleichterung bei Menstruationsbeschwerden bringen, können eine Schwangerschaft beeinträchtigen oder sogar abbrechen. Frauen werden manchmal auch akupunktiert, um die Wehen zu fördern.

Die Einstichstellen können an manchen Punkten etwas schmerzhaft sein. Auch treten gelegentlich Rötungen, Brennen und Schweißaustritt auf. Bei empfindlichen Personen kann es - unabhängig vom eingestochenen Punkt - zu Kollapsreaktionen kommen. Deshalb wird meist im Liegen akupunktiert.

Infektionsrisiken bestehen theoretisch, wenn Nadeln mehrfach gebraucht werden. Deswegen werden heute in wohlhabenden Ländern praktisch überall Einmal-Stahlnadeln verwendet.

Manche Medikamente, wie etwa Kortison, können die Wirkung der Akupunktur beeinträchtigen. Das ist vor allem bei hohen Dosierungen über lange Zeit der Fall. Auch Bäderkuren und intensive Bestrahlungen gegen Krebs können die Akupunktur stören. In diesen Fällen sollte einige Wochen gewartet werden, ehe mit der Akupunktur begonnen wird.