

## Was ist Akupunktur?

Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine mehr als 2000 Jahre alte Heilmethode, die durch das Setzen von Nadeln in spezifische Punkte körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert, um so die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Aus traditioneller Sicht versteht man unter Akupunktur die Regulierung der Lebensenergie, die in China *Qi* 氣 (sprich Tschì) genannt wird. Dieses Qi fließt in einem energetischen Netzwerk von Kanälen, das nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern im Inneren auch die Organe miteinander verbindet und beeinflusst.

## Herkunft und Entwicklung

Das älteste Lehrbuch der chinesischen Medizin, das „*Huangdi Neijing*“ (des gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin), ist ca. 300 vor unserer Zeitrechnung geschrieben worden. Es gilt heute noch als eine wichtige Grundlage für das Studium der TCM im Osten wie im Westen. Das *Neijing* beschreibt bereits eine differenzierte Betrachtung der Natur, des menschlichen Wesens, der Ursachen von Krankheit und deren Behandlung.

Die **Traditionelle Chinesische Medizin** beinhaltet verschiedene Therapiemethoden:

**Akupunktur und Moxibustion** (chin. *Zhenjiu*, was soviel heißt wie *Stechen und Brennen*);

**Kräuterheilkunde** (sie macht in China mindestens 60 % der Anwendungen aus);

**Ernährungstherapie** (die Energetik der Speisen);

**Tuina und Anmo** (Chinesische Massage);

**Qigong und Taijiquan** (Chinesische Atmungs-therapie und Bewegungsübungen).

## Gesundheit und Krankheit

Warum wird ein Mensch krank? In der Chinesischen Medizin bedeutet **Gesundheit** ein **dynamisches Gleichgewicht** mit dem Vermögen, sich an viele innere und äußere Veränderungen anzupassen. Im chinesischen Denken ist die Gesundheit unzertrennlich mit der Vorstellung von Fließen und Wandlungsfähigkeit verbunden. Im Zentrum steht die Erkenntnis, dass alle körperlichen und geistig-seelischen Vorgänge im Menschen mit den natürlichen Abläufen im Kosmos in Verbindung stehen. Die Chinesen sagen: Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde!

## Das Yin Yang-Symbol

Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle und das Helle immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde **Gleichgewicht von Yin** 陰 **und Yang** 陽. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss von **Qi** 氣, der Lebensenergie.

**Yin und Yang** bilden das dynamische Gegensatzpaar, das alles Leben hervorbringt: Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Energie und Materie, Leben und Sterben. Aus dieser Vorstellung der **Polarität aller Dinge** entwickelte sich die Chinesische Medizin und ihre Auffassung darüber, wie Krankheit entsteht und Gesundheit erhalten wird.

Ein **Ungleichgewicht von Yin und Yang** bewirkt, dass Krankheiten entstehen können. Es sind verschiedene Faktoren, die dieses verursachen kann und die der Akupunkteur erkennen und einschätzen muss:

**1. Die Angeborene Konstitution:** familiäre Veranlagungen, sog. **Dispositionen** müssen beachtet werden. Das genetische Erbe legt die Grenzen der eigenen Gesundheit fest. Die Frage ist, in welchen Organfunktionen macht sich die geringe Widerstandskraft besonders bemerkbar?

**2. Emotionaler und geistiger Zustand:** Stress, Kränkungen, Sorgen, Ängste, Nöte, Abneigungen, Ärger, Trauer etc. haben spezielle Wechselbeziehungen mit den Organen. Eine gestörte Organfunktion kann übertriebene Emotionen hervorrufen, ebenso kann auch das Organ durch langanhaltende starke Emotionen negativ beeinflusst werden.

**3. Ernährung:** Die schlechte Qualität und der niedrige Nährwert vieler Lebensmittel heute ist ebenfalls eine Ursache von Erkrankungen. Die meisten Nahrungsmittel enthalten Spuren von chemischen Substanzen wie Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe, sowie Pestizide. Auch unregelmäßiges, hastiges Essen unter Anspannung und zeitlichem Druck sind oft Mitbegründer einer chronischen Erkrankung.

**4. Umweltfaktoren:** Kälte, Wind, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit, auch der Mondstand, können jeweils allein oder in Kombination schädigend auf den Organismus einwirken. Die Wetterfühligkeit ist nur ein Beispiel dafür, wie das Klima unser Wohlbefinden beeinflusst. Ebenfalls hat die Familien-, Wohn- und Arbeitssituation großen Einfluss auf unsere Gesundheit.

**5. Traumata:** Damit sind nicht nur körperliche Unfälle, sondern auch tiefliegende emotionale Verletzungen gemeint, die sich grundlegend auf die Gesundheit auswirken können.

**6. Drogen:** Unter diesem Gesichtspunkt wird nicht allein der unmäßige Genuss von Kaffee oder Tee, Tabak, Alkohol, Zucker, Fernsehen und harten Drogen betrachtet. Eine große Rolle spielt auch die Einnahme von Langzeitmedikamenten, die oft genug unerwünschte Nebenwirkungen haben. Die Akupunkturbehandlung setzt sich zum Ziel, dass Drogengenuss oder Medikamentengebrauch allmählich reduziert werden.

## Diagnose

Im Zusammenwirken dieser Faktoren entwickelt sich die Krankheit eines Menschen. Deshalb wird ein Akupunkteur nicht allein nach den Details der akuten Beschwerden fragen, sondern auch **eine komplette Anamnese** erstellen über die vergangenen Krankheiten, über auffällige Familienerkrankungen und über das allgemeine Wohlbefinden. Auch wird er gegebenenfalls eine körperliche Untersuchung vornehmen. So wird ein vollständiges Bild angestrebt, das die Beschwerden in ihrem Gesamtzusammenhang zeigt. Hinzu kommen die **Puls-** und die **Zungendiagnose**: Die Zunge wird auf Form, Farbe und Bewegung des Zungenkörpers und auf die Beschaffenheit des Belags hin betrachtet. Die Pulse werden über der radialen Arterie **an beiden Handgelenken** gefühlt und dort an jeweils **3 Positionen** beurteilt. Diese sind **12 Organfunktionen** und deren Leitbahnen zugeordnet. Frequenz, Stärke und Ausdrucksform der Pulse geben Aufschluss über den Zustand der Funktionsbereitschaft der inneren Organe. Es gibt **28 verschiedene Pulsqualitäten**, die spezifische Hinweise auf den kranken Zustand des Patienten geben. Puls- und Zungendiagnose ergänzen einander. So gelingt es, zusammen mit dem genauen Befragen des Patienten, ein **exaktes Bild von der individuellen Krankheit** zu bekommen und den Weg der Behandlung festzulegen.

## Die Behandlung

Die Akupunkturbehandlung besteht aus dem Einsetzen von Stahlnadeln in wenige, ausgewählte Punkte, um das zuvor festgestellte Ungleichgewicht auszugleichen. **Die Nadeln sind sehr fein** (0,25 mm ist die Normdicke einer Nadel), ihr Einstich wird zumeist als **wenig schmerzhaft** empfunden. Ein Gefühl der **Schwere**, des **Ziehens** oder auch wie **elektrischer Strom** ist wünschenswert und zeigt dem Akupunkteur, dass die Nadel das Qi im Punkt erreicht hat. Die Anzahl der Nadeln ist variabel und kann zwischen 2 und 15 liegen. Sie werden zwischen 20 und 30 Minuten lang im Körper belassen, bei Kindern 1 - 20 Minuten.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit, die zusammen mit der Akupunktur durchgeführt werden kann, ist die **Moxibustion**. Hierbei wird die Wolle von den Blättern des chinesischen Beifußkrauts (*Artemesiae vulgaris*) auf den Nadeln oder mit Unterlage (Knoblauch, Ingwer) über Akupunkturpunkten verglüht. Diese besonders **heilsame Wärme aktiviert und stärkt die Lebensenergie Qi**.

## Die Möglichkeiten der Akupunktur

Die Akupunktur ist im Westen besonders durch die Behandlung von extrem schmerzhaften Zuständen wie Arthritis, Migräne und Neuralgien sowie durch Operationen mit Akupunkturanalgesie bekannt geworden. Ihre Möglichkeiten sind jedoch viel umfassender. Sie reichen von **akuten, infektiösen Krankheiten** bis hin zu **chronischen Organerkrankungen**. Eine Auflistung der vielen Krankheitsbilder, die durch Akupunktur geheilt werden können, wäre jedoch irreführend, da die traditionelle Akupunktur **den ganzen Menschen behandelt** und nicht nur eine schulmedizinisch definierte Krankheit. Auch wenn zwei Patienten mit der gleichen Krankheit zur Behandlung kommen, werden sie, wenn die Ursachen verschieden sind, unterschiedlich behandelt. Die traditionelle Akupunktur versucht, **Ursachen und Muster, die hinter der Krankheit liegen**, zu erfassen und zu lösen.

Natürlich kann dort, wo ein Organ irreparabel geschädigt ist, auch die chinesische Medizin keine Heilung mehr erzielen! Sie kann hier jedoch lindernd eingreifen und evt. Medikamente mit starken Nebenwirkungen reduzieren helfen.

## Prävention

Die **Feinheit und Präzision der chinesischen Diagnostik** ermöglicht es, das gestörte Gleichgewicht bereits zu erkennen, wenn der Patient noch keine Beschwerden hat. Deshalb wird die Akupunktur auch als **präventive Medizin** bezeichnet. Diese Möglichkeit der Vorsorge sollte der Patient durch regelmäßige „**Check up's**“ (zum Beispiel alle 4 Wochen oder jeweils zu den Übergängen der Jahreszeiten) ausnutzen.

## Allgemeine Fragen

### Welche Krankheitsbilder lassen sich mit traditioneller Akupunktur behandeln?

Das Ziel der Akupunktur ist es, den ganzen Menschen zu behandeln und nicht nur eine lokale Krankheit. Jede Störung hat eine individuelle Entwicklung und stellt sich als persönliche Leidensgeschichte des Patienten dar. Auch wenn wichtige Symptome wie z.B. Kopfschmerzen gleich sind, so sind sowohl die Ursachen als auch die Schmerzdarstellung unterschiedlich. Deshalb muss auch die Therapie individuell angepasst sein. Sollten Sie Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten ihrer Erkrankung haben, so lassen Sie sich von Ihrem Akupunkteur einen unverbindlichen Beratungstermin geben um abzuklären, ob Ihre Krankheit mit Akupunktur behandelt werden kann.

### **Welche Krankheiten kann Akupunktur behandeln?**

Im Allgemeinen hat sich gezeigt, dass Störungen wie Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Energielosigkeit, Schmerzzustände, hormonelle Störungen, viele Suchterkrankungen, funktionelle Erkrankungen, Allergien, Alterserscheinungen, Autoimmunerkrankungen sowie Kinderkrankheiten sehr gut auf die Akupunktur ansprechen. Die Weltgesundheitsorganisation (**WHO**) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können; hier einige Beispiele: Erkältungen, Bronchitis, Asthma, Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Arthritis, Tennisellbogen, Ischialgie, Lumbago, HWS-Syndrom, Magenschleimhautentzündung, Kolitis, Verstopfung, Durchfall, Konjunktivitis, Tinnitus, Katarakt, u.v.m.

### **Wer kann eine Akupunkturbehandlung erhalten?**

Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben oder unten für Patienten. Auch Babys und Kinder können behandelt werden, wobei es oft ausreicht, die Punkte nur zu massieren. Selbst Schwangere können bei erforderlicher Vorsicht ohne Nebenwirkungen genadelt werden.

### **Wie viele Behandlungen braucht man?**

Normalerweise gilt: je älter die Erkrankung, desto länger muss der Patient behandelt werden. Häufig kann die Behandlungsdauer nach der 6-8. Behandlung genauer eingeschätzt werden, da dann die individuelle Reaktionsbereitschaft deutlicher zu erkennen ist.

### **Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?**

Eine fachgerecht durchgeführte Akupunktur hat eigentlich keine Nebenwirkungen! Im Verlauf der Behandlung kann es manchmal zur Aktivierung chronischer Prozesse kommen, da die Selbstheilungskräfte stärker werden. Solche positiven Reaktionen sind dem Therapeuten mitzuteilen, damit er seine Behandlung darauf abstimmen kann. Grundsätzlich ist der Heilungsverlauf von innen nach außen, so dass verstärkte Ausscheidungen über die Haut, über Stuhl, Urin oder Schweiß möglich sind. Meist tritt nach der Akupunktur eine wohlige Entspannung auf, manchmal ein vermehrtes Schlafbedürfnis. 2 Stunden vor und nach jeder Akupunkturbehandlung sind üppige Mahlzeiten, Alkoholgenuss, sexuelle Aktivitäten sowie körperliche Anstrengungen zu vermeiden.



*Kooperationspartner der Chengdu  
University of TCM, VR China*

# Patienteninformation


für Ihre Behandlung mit

## Klassischer Akupunktur

Udo Lorenzen

Heilpraktiker  
Medizinhistoriker M.A.  
Dipl. Sozialpädagoge

Projensdorfer Str.14  
24106 Kiel

 0431-330303

[u.lorenzen@ki.comcity.de](mailto:u.lorenzen@ki.comcity.de)

[www.zhenjiu.de](http://www.zhenjiu.de)

針灸