

## Mehr Informationen über die Behandlung mit Akupunktur

### Akupunktur einfach erklärt

Ihren Ursprung hat die Akupunktur in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Bei dieser Behandlungsform werden gezielt Nadelstiche an bestimmten Punkten des Körpers gesetzt, um dadurch eine therapeutische Wirkung zu erzielen. Sogenannte Akupunkturpunkte werden stimuliert und sollen den Energiefluss des Körpers – der laut der traditionellen Lehre Erkrankungen hervorruft, wenn er gestört ist – wieder in die richtigen Bahnen leiten.

Als alternativmedizinische Methode wird Akupunktur heute oft als Ergänzung zur Schulmedizin genutzt.

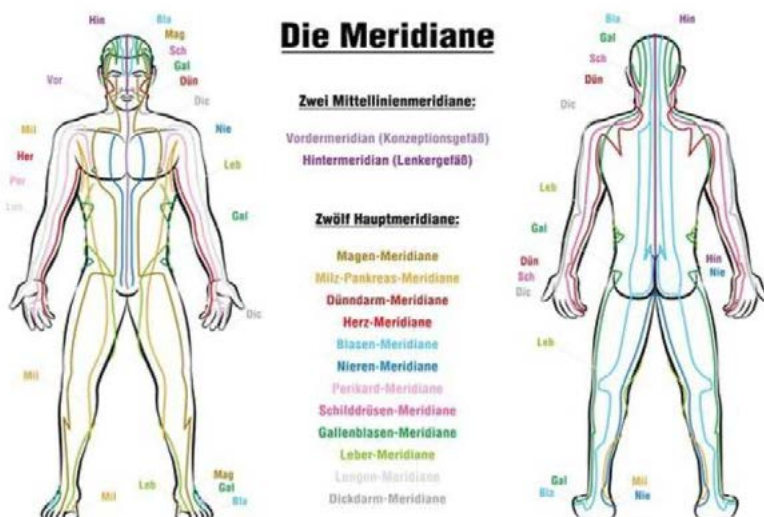
### Akupunktur als Schmerztherapie

Mit Akupunktur lassen sich vor allem in der Schmerztherapie Erfolge erzielen. Dabei handelt es sich um eine jahrtausendealte Behandlungsmethode der TCM. Und wie geht das? Mithilfe von Nadeln werden je nach Krankheitsbild bestimmte Akupunkturpunkte am Körper stimuliert, wodurch innere Blockaden gelöst werden sollen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Akupunktur als effektive, nebenwirkungsarme Therapie bei verschiedenen Beschwerden wie Migräne, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Heuschnupfen.

### Wirkungsweise von Akupunktur – chinesische Erklärung

Die Wurzeln der klassischen Akupunktur reichen über 2.000 Jahre zurück. Sie ist ein traditionelles Heilverfahren aus dem alten China und basiert auf der Vorstellung, dass in jedem Lebewesen Energie fließt. Die Philosophie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt bei jeder Akupunkturbehandlung auch heute noch eine zentrale Rolle. Nach fernöstlicher Vorstellung existieren im Körper zwölf Meridiane und acht außerordentliche Meridiane, auf denen die insgesamt ca. 400 Akupunkturpunkte liegen und durch die das Qi als Form von Lebensenergie fließt. Durch Verletzungen, äußere Einflüsse (Wind, Feuchtigkeit, Kälte, Hitze), aber auch innere Faktoren (wie z.B. Trauer, Angst, Wut oder Stress) kann dieser Fluss des Qi in einzelnen Meridianen behindert, geschwächt oder übermäßig stark sein, was sich schließlich in krankhaften Symptomen äußert.

Akupunktur versucht nun mit Hilfe der Nadeln diese Störungen des Qi-Flusses wieder in Gang zu bringen und die auslösende Ursache der Erkrankung zu beseitigen. Qi-Mangelzustände können außerdem gemoxt (erwärmt) bzw. mit Hilfe von adäquater Ernährung beseitigt werden, bei Qi-Füllezuständen hilft eine Schröpftherapie über den entsprechenden Akupunkturpunkten.



## **Westlich-wissenschaftliche Erklärung**

Ein exaktes Korrelat zu den chinesischen Meridianen konnte wissenschaftlich nie gefunden werden. Dennoch ist die Wirkung der Akupunktur mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht; die vielfältigen Einsatzgebiete können über drei zentrale Mechanismen erklärt werden:

### **a.) neurologische Wirkung**

Akupunkturpunkte liegen häufig an Stellen, an denen vegetative Nervenfasern die große Körperfaszie durchstoßen. Das vegetative (bzw. autonome) Nervensystem durchzieht den ganzen Körper und regelt zentrale Körperfunktionen wie den Herzschlag, die Verdauung, die Durchblutung oder die Schweißsekretion. Es besteht aus zwei verschiedenen Anteilen, die beide durch eigene Nervenfasern repräsentiert werden: dem Sympathikus, der bei Stress und Anspannungszuständen aktiv ist, und dem Parasympathikus, der für Entspannung sorgt. Gerade in Zeiten, in denen viele Beschwerden stressinduziert sind, lässt sich mit Akupunktur so ein direkter Einfluss auf das Nervensystem nehmen.

Aber auch Schmerzen werden von einer eigenen Gruppe von Nervenfasern vermittelt (C- und a-delta-Fasern). Es braucht nicht vieler Erklärungen um verstehen zu können, dass die gezielte Stimulation von kleinen Nerven einen Einfluss auf das Schmerzempfinden haben kann. Die außerordentlich gute Wirkung von Akupunktur bei allen Arten von Schmerzen wurde mittlerweile immer wieder wissenschaftlich bestätigt.

### **b.) humorale Wirkung**

Die elektrische Nervenaktivität ist stets auch gekoppelt mit der Ausschüttung von sogenannten Neurotransmittern - diese Stoffe sind notwendig, damit ein elektrisches Signal von Nervenzelle zu Nervenzelle hüpfen kann. Sie entfalten aber auch auf benachbarte Zellen ihre Wirkung und gehen zum Teil in den Liquor (Hirnwasser) und ins Blut über, wo sie messbar sind. Es konnte gezeigt werden, dass Akupunktur die Wirkspiegel von Endorphinen, Serotonin, GABA, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Acetylcholin, um nur die wichtigsten zu nennen, verändert. Daraus ergibt sich ein starker Einfluss auf den ganzen Stoffwechsel und das Hormonsystem, vor allem aber auch der Hirnfunktion. So können vor allem die guten psychosomatisch beruhigenden Effekte der Akupunktur erklärt werden, und warum sich viele Patienten nach einer Akupunkturbehandlung besonders entspannt fühlen.

Aber auch Gewebshormone, die zentrale Funktionen des Immunsystems steuern, wie etwa Interleukine, werden durch Akupunktur messbar beeinflusst. Dies erklärt die gute Wirkung von Akupunktur bei akuten Infekten oder allergischen Problemen.

### **c.) kybernetische Wirkung**

Der Mensch besteht aus 10 bis 100 Billionen einzelnen Zellen, eine unvorstellbare Anzahl! Würde man alle dieser Zellen, von denen jede im Schnitt nur 1/40 Millimeter groß ist, in einer Reihe auflegen, würden sie 2,5 Millionen Kilometer weit reichen - 60 mal um den Globus! Und in jeder einzelnen dieser Zellen laufen pro Sekunde bis zu 30.000 biochemische Steuerungsvorgänge ab. Der Mensch ist also eine gigantische Maschine, die in ihrem vollen Umfang und in ihrer Komplexität wissenschaftlich wohl nie ganz erfasst werden kann. Es ist leicht vorstellbar, dass die Nadeln auch Einflüsse auf diese immense Vielzahl an biochemischen Vorgängen im Körper haben, die heute noch nicht verstanden sind. Vor allem Effekte auf das biochemische Gleichgewicht jeder Zelle, auf Erneuerungsvorgänge oder spezifische Organfunktionen sind durchaus denkbar, wenngleich noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen.

**Fazit:**

In der chinesischen Medizin wird die Wirkung von Akupunktur in Form der Meridianlehre erklärt. Aus wissenschaftlicher Sicht wirkt Akupunktur auf mehreren Ebenen auf den Körper ein. Insbesondere werden die Wirkungen über das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus), somatische Nerven (z.B. Schmerzfasern), Gewebshormone und Neurotransmitter vermittelt. Aber auch komplexere, noch nicht verstandene Wirkmechanismen sind denkbar.

**Abnehmen mit Akupunktur?**

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verhilft die Akupunktur dazu, verschiedene Aspekte des Körpers und allem voran die den natürlichen Fluss der Lebensenergie Qi wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ist der Körper im Gleichgewicht, fühlt sich der Mensch gesund und fit. Dabei sollen mentale wie körperliche Beschwerden gelindert und der Energiehaushalt im optimalen Fluss liegen. So gilt die Akupunktur auch zum Abnehmen von vielen Menschen als hilfreiche Unterstützung.

Maßgeblich für den Einsatz von Akupunktur zum Abnehmen ist die Ursache des Übergewichtes. Zumeist sind ungesunde Lebensgewohnheiten mit fettigen und kalorienreichen Speisen, mangelnde Bewegung, aber auch mentale Belastungen wie Frust und Stress für das unerwünschte Zusatzgewicht ursächlich.

Vor allem Menschen mit Heißhungerattacken und Stress-Esser können mit Akupunktur eine nachhaltige Unterstützung beim Abnehmen erleben. Der alleinige Einsatz von Akupunktur reicht jedoch nicht aus, um Abnehmerfolge zu erzielen. Eine Veränderung der Essgewohnheiten, regelmäßige Bewegung sowie guter und ausreichender Schlaf sollten die Behandlung im Alltag ergänzen. Am Ohr befinden sich nach den Lehren der Akupunktur zahlreiche Punkte, über welche der Körper individuell stimuliert werden kann. Entsprechend der zuvor ermittelten Ursachen können die passenden Punkte am Ohr mit Akupunkturnadeln behandelt werden. Dies kann sowohl über eine Behandlung in der Praxis erfolgen, aber auch über kleine Spezial-Akupunkturnadeln, die nach dem Anbringen nur einen Millimeter aus der Haut herausragen und mit Pflastern geschützt bis zu 10 Tage in der Haut verbleiben können. Die feinen Nadelspitzen reizen an den jeweiligen Akupunkturpunkten die Nervenbahnen und sorgen für veränderte Reaktionen im Körper. Dabei werden durch die gezielte Nervenreizung Blockaden gelöst oder förderliche Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet.

So kann mit der Akupunktur Entspannung erzielt und ein mentaler Ausgleich geschaffen werden. Der Stoffwechsel wird angekurbelt oder ausgeglichen sowie die Fettverbrennung und die Entschlackung von Giftstoffen vorangetrieben. Generell werden Ungleichgewichte im empfindlichen Hormonhaushalt sowie im Stoffwechsel sozusagen durch die Akupunktur regeneriert.

**Folgen der Akupunktur-Behandlung für das Abnehmen**

Im Zuge des Ausgleichs tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein, während Heißhungergefühle fernbleiben. Die Essgewohnheiten können somit nachhaltig beeinflusst werden und das bessere Gesundheitsgefühl unterstützt den Nutzer der Akupunktur beim Abnehmen durch tiefgreifende Veränderungen im Hungerempfinden. Das im Alltag oft „überhörte“ Sättigungsgefühl wird reaktiviert, das Bedürfnis nach salzigen oder süßen Snacks zum Stressabbau meist effizient reduziert. Optimal zeigt die Akupunktur ihre Vorzüge für das Abnehmen, wenn die Behandlung mit einer Ernährungsumstellung und / oder einer Überprüfung der Lebensgewohnheiten einher geht. Sind Menschen für ver-

mehrtes Essen bei Stress anfällig, gilt die Akupunktur als besonders hilfreich. Die meisten Patienten fühlen sich durch die Akupunktur körperlich und geistig fitter, dabei ausgeglichener und entspannter. Motivation und Durchhaltevermögen werden dabei ebenfalls als gestärkt beschrieben.

### **langanhaltende Erfolge durch Achtsamkeit möglich**

Wenngleich viele Zweifler die Wirkung der Traditionellen Chinesischen Medizin in Frage stellen, wird die Akupunktur weitestgehend als Therapieform anerkannt. Die biochemischen Mechanismen gelten noch nicht als vollständig wissenschaftlich geklärt, zeigen jedoch bei zahlreichen Anliegen der Patienten Ergebnisse, die über den Placebo-Effekt hinaus gehen. So veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits im Jahr 2002 eine Liste mit Indikationen, für die Akupunktur als hilfreich angesehen wird. Hierzu zählen neben dem Ausgleich von Stress und psychische Belastungen auch funktionellen Störungen im Magen-Darm-Bereich, die neben Stoffwechselstörungen zu den bekannten Ursachen für Übergewicht zählen. Allerdings sollten Sie für den besten Erfolg beim Abnehmen mit Akupunktur auch Achtsamkeit in Bezug auf Ihre Lebens- und Essgewohnheiten walten lassen, um einen langfristigen Erfolg der Akupunkturmaßnahmen zu sichern. Hier wäre es sinnvoll durch einen Kurs der „Mind-Body-Medizin“ die Ströme des Qi im Fluss zu halten.



### **Ablauf einer Akupunktur-Behandlung**

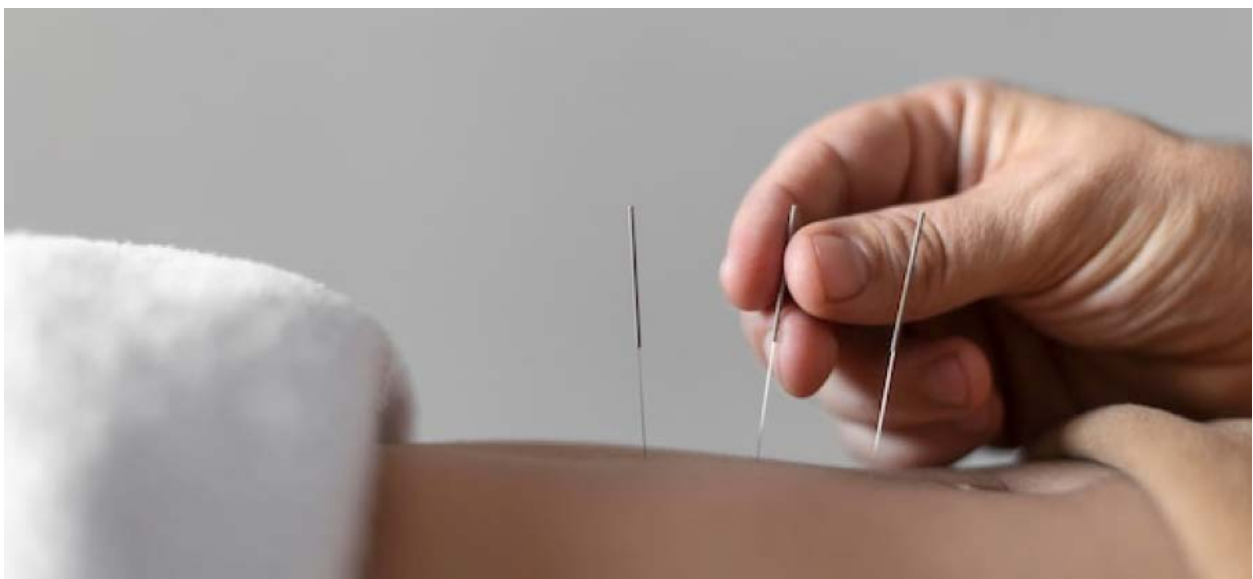
Bevor es mit dem Setzen der Nadeln losgehen kann, erfolgt eine umfassende Anamnese und eine körperliche Untersuchung. Dabei können schulmedizinische Untersuchungen, wie ein Blutbild zum Einsatz kommen, aber auch Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie eine Analyse deiner Zunge und des Auges. Je nach Diagnose werden dann bestimmte Energiepunkte ausgewählt, die mit dünnen Nadeln gereizt werden. Bei akuten Problemen spürt man schon nach der ersten Sitzung eine Verbesserung. Sind es allerdings chronischen Beschwerden, werden in der Regel zehn bis zwölf Sitzungen veranschlagt, die jeweils etwa eine halbe Stunde dauern. Nach jeder Sitzung, die meist einmal wöchentlich stattfindet, werden die sterilen Einmalnadeln entfernt.



Jeder der fast 400 Akupunkturpunkte steht für bestimmte Körperfunktionen und zeigt bei Stimulation eine spezielle Reaktion. Diese Punkte sitzen entlang der Meridiane, der miteinander vernetzten Energieleitbahnen des Körpers. Abhängig von den individuellen Beschwerden werden die geeigneten Akupunkturpunkte ausgewählt.

### **Wirkung & Reaktion des Körpers auf Akupunktur**

Wenn die Nadeln gesetzt werden, spürt man ein leichtes Kribbeln oder Ziehen, aber auch ein Druck-, Wärme- oder Schweregefühl kann sich einstellen. Manche Akupunkturpunkte reagieren sehr empfindlich, wenn sie von einer Nadel getroffen werden – dann kann es auch kurzzeitig zu Schmerzen kommen – ähnlich einem Bienenstich. Diese verschwinden aber in der Regel schnell und es setzt eine angenehme Entspannung ein. Manchmal sind nach der Akupunktur kurzzeitig Rötungen oder blaue Flecken an den Einstichstellen zu sehen, einige Patienten klagen auch über Kreislaufprobleme. Gravierendere Nebenwirkungen sind aber selten.



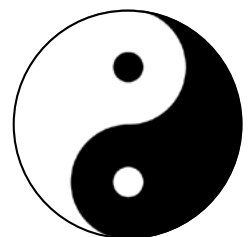
### **Kosten für die Akupunktur**

Die erste Sitzung mit der umfangreichen Anamnese und Ganzkörperuntersuchung kostet zwischen 60 und 90 Euro. Eventuell ist noch eine Laboruntersuchung notwendig, wenn nicht aktuelle Laborergebnisse – nicht älter als 4 Wochen - schon vorliegen.

Die wöchentliche Folgesitzung kostet dann im Moment zwischen 30 und 60 Euro.

Jeder Patient sollte jedoch vor der Behandlung seine Möglichkeiten der Übernahme der Kosten mit seiner Krankenkasse noch einmal für den Einzelfall abklären.

Die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für die Akupunktur in einem wesentlich breiteren Rahmen als die Gesetzlichen Krankenversicherungen, etwa bei der Schmerztherapie, bei Allergien, Infekt-Anfälligkeit und Schlafstörungen.



**Arztpraxis Wille**  
Anika & Tobias Wille  
Bahnhofstraße 13  
29525 Uelzen

**So erreichen Sie uns**  
Tel.: 0176 550 035 51  
Mail: [sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de](mailto:sprechstundeplus@arztpraxis-wille.de)

**Sprechzeiten**  
nach Vereinbarung