

Information unserer Patienten über die

## Traditionell Chinesische Akupunktur

Akupunktur wird in China wahrscheinlich schon seit 4000 bis 6000 Jahren durchgeführt, wie Grabfunde zeigten. Neben Stein- nadeln benutzte man zunächst Bambusnadeln zum Stechen der Akupunkturpunkte. Heute werden in China meist sterilisierte Stahl- nadeln verwendet.

Der Name „*Aku-Punktur*“ ist lateinisch und bedeutet „Nadel stechen“ (akus = Nadel , pungere = stechen). Die Chinesen selbst benutzen diesen Namen nicht. Sie sagen dafür: „*Zhenjiu*“ = „stechen und wärmen“, denn sie wärmen häufig - wenn beim Patienten ein Energie-Mangel vorliegt - die in der Haut sitzenden Nadeln durch abbrennendes *Moxa*-Kraut (Beifuß, *Artemisia vulgaris*) an, um die Nadelwirkung zu verstärken. (Zur Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) gehören neben der Akupunktur noch weitere Heilmethoden: *Chinesische Kräuterheilkunde*, Energetische Bewegungstherapien: *QIGONG, TAIJI*, Massage-Therapie: *TUINA*.)

Das Einstechen der dünnen, sterilen Akupunkturnadeln verursacht einen leichten Stichschmerz, der jedoch durch die spezielle Stichtchnik gut zu ertragen ist. Die Einstichtiefe richtet sich ebenso wie die Anzahl der verwendeten Einmalnadeln und die Wahl der Punkte nach der Indikation und dem energetischen Zustand des Kranken. Zur Diagnostik des Zustandes benutzt der Arzt unter anderem die chinesische *Pulstestung* und die *chinesische Zungendiagnostik*.

Die 361 klassischen Akupunkturpunkte liegen auf den 14 wichtigsten sogenannten *Meridianen*, Energielinien, die über die Oberfläche bis teils ins Innere der Körpers verlaufen. Auf diesen Meridianen fließt beim Gesunden nach chinesischer Vorstellung die *Lebensenergie „Qi“* (gesprochen „Chi“) in ständiger ausgleichender Bewegung.

Kommt es zu Störungen im Energiefluß bzw. ungleicher Verteilung der Energie im Organismus, dann wird nach chinesischer Vorstellung der Mensch krank.

Der durch den gekonnt gesetzten Nadelstich im Akupunkturpunkt ausgelöste Reiz - ggf. unter Einsatz von Wärme (*Moxa*) oder heute auch schwachen Stromimpulsen - führt zum energetischen Ausgleich und damit Gesundheit des Patienten. Die Akupunkturpunkte sind heute anatomisch nachgewiesen.

### Indikationen:

Die Weltgesundheitsorganisation hat eine Liste von 41 Krankheiten aufgestellt, die sehr gut auf Akupunktur ansprechen. Hierzu gehören alle Schmerzsyndrome einschließlich Migräne, Rücken-, Gelenk-, Muskel- u. Rheuma-Schmerz und Trigeminusneuralgie. Aber auch viele andere akute und chronische Krankheiten und Funktionsstörungen, wie Augen-Krankheiten, Asthma, Allergien, Magengeschwür, Durchfall u. Verstopfung, Nervenlähmungen, Zustand nach Schlaganfall, Blasenstörungen und viele weitere gehören dazu.

Bedenken Sie bitte, daß Akupunktur um so schneller wirkt, je jünger der Patient und je kürzer die Dauer der Beschwerden ist. Bei älteren Menschen mit schon lang bestehenden Beschwerden wirkt die Akupunktur im allgemeinen später.

Akupunktur ähnelt Treppensteigen: Wenn Sie auf einer z.B. zwanzigstufigen Treppe in den ersten Stock eines Gebäudes steigen wollen, müssen Sie konsequent alle 20 Stufen (Akupunktursitzungen) steigen, bevor Sie am Ziel sind.

Wenn Sie in unsere Praxis zur Akupunktur kommen, sollten sie *ausreichend Zeit mitbringen*, um sich nicht durch zu enge anderweitige Termine unter inneren Druck zu setzen. Die reine Behandlungszeit beträgt meist ca. ½ Stunde, wobei es besser ist, noch einige Minuten Wartezeit bis zum Behandlungs- beginn sowie auch einige Minuten längere Therapiezeit - je nach dem Tageszustand Ihrer Energie- Verhältnisse - einzuplanen. Versuchen Sie bitte vor und nach der Behandlung störenden Streß zu vermeiden. Je entspannter Sie sind, desto besser wird die Therapie wirken.

(Chin. Akupunktur 3/2008)