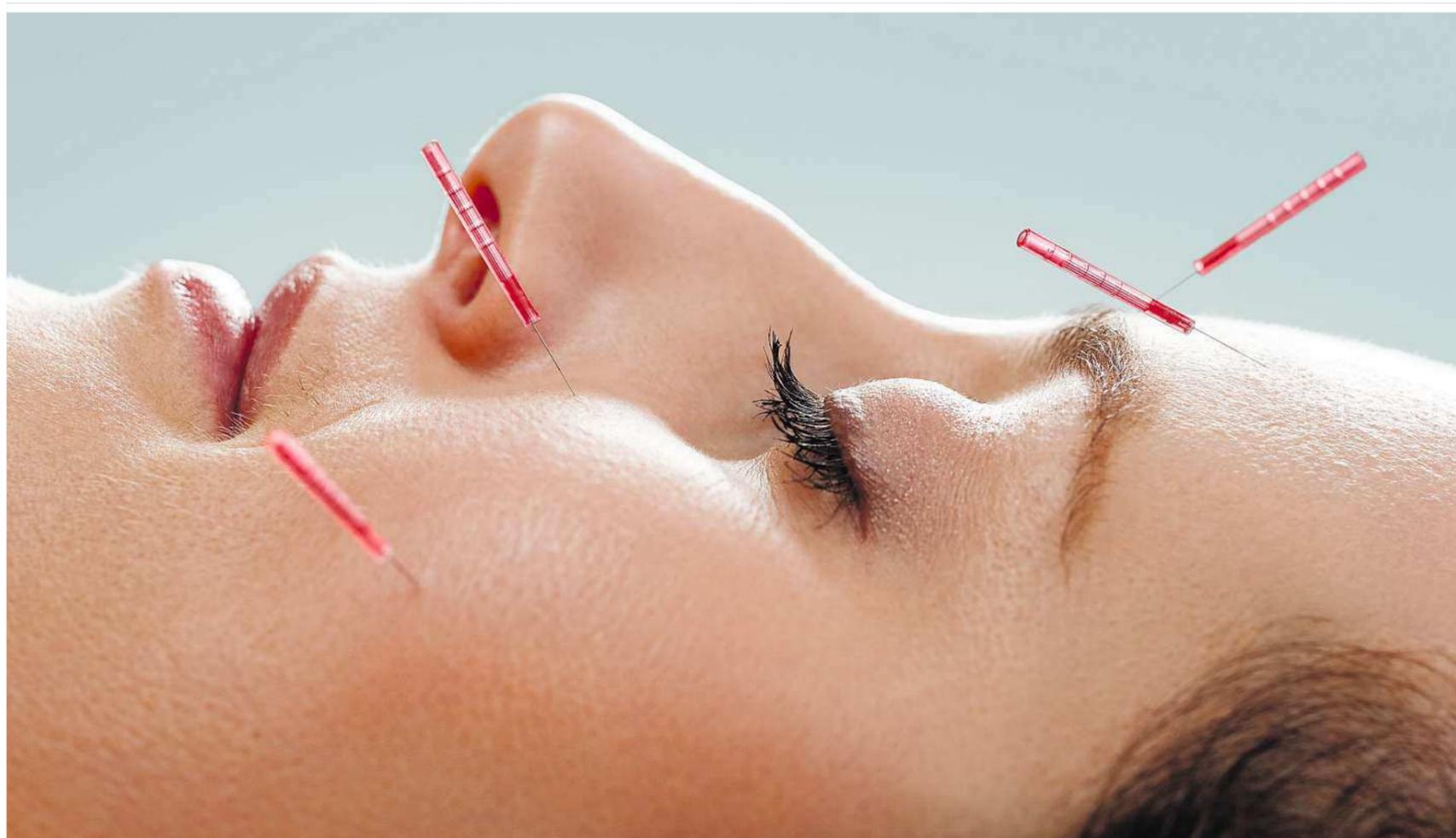


Nadeln gegen den Schmerz

Akupunktur. Die Reizung bestimmter Stimulationspunkte gilt als eines der ältesten Heilverfahren überhaupt



Die Akupunktur ist eines der ältesten bekannten Heilverfahren. Gerade bei Schmerz bringt sie in vielen Bereichen Linderung

Auf der Suche nach Hilfe und der optimalen Therapie schwören immer mehr Menschen auf ganzheitliche Methoden. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der Akupunktur zu. „Das Setzen von Akupunkturadeln ist eines der ältesten Heilverfahren überhaupt“, sagt Günther Malek, Dozent für Akupunktur der Österreichischen Wissenschaftlichen Ärztesellschaft für Akupunktur. „Richtig eingesetzt kann Akupunktur bei Schmerz-erkrankungen wie Kopf- und Rückenschmerz oder Gelenksbeschwerden helfen.“ Der Vorteil gegenüber anderen Verfahren sei die lokale Wirkung in Kombination mit ganzheitlichen Effekten. So wird punktuell die Durchblutung gefördert und irritierte Muskeln, Gelenke und Bänder angesprochen. Zusätzlich findet eine Aktivierung körpereigener Substanzen wie Adenosin statt, die zu schmerzlindernden Veränderungen im Hirn und Rückenmark führen.

Andrea Michalek-Sauberer, Leiterin der Akupunkturambulanz der Abteilung für Spezielle Anästhesie und Schmerztherapie am Wiener AKH, rät jedoch davon ab, eine Schmerztherapie ausschließlich auf Akupunktur zu beschränken: „Akupunktur sollte vor allem bei chronischen Schmerzen im Rahmen eines multimodalen Konzeptes zusätzlich zu Therapieformen wie Medikamenten, Heilgymnastik oder psychologischer Unterstüt-

zung angewendet werden – niemals alleine.“ Durch die Regulation sogenannter Meridiane könne die Schmerzmedikation unterstützt oder die Dosis heruntergeschraubt werden. Zudem erhöhe die Nadelung die Schmerzschwelle und lässt vermehrt Endorphine ausschütten, die für gute Laune sorgen.

Nachweis durch Studien

„Es ist in zahlreichen Studien mit Schmerzpatienten, gesunden Probanden und auch in Tierversuchen erwiesen, dass Akupunktur das körpereigene schmerzverarbeitende System auf allen Ebenen in Richtung Schmerzhemmung beeinflussen kann“, sagt Michalek-Sauberer. In der Schmerzambulanz wird bei verschiedenen chronischen Erkrankungen individuell entschieden, ob eine Akupunkturbehandlung zielführend ist. „In einem Anamnesegespräch im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin erheben wir, welche Faktoren subjektiv die Beschwerden verbessern oder verschlechtern, wie der vorherrschende Gemütszustand des Patienten ist und auch welche Essensvorlieben er hat“, erklärt Michalek-Sauberer. Basierend darauf findet die Wahl der Akupunkturform und des passenden Punktogramms statt. Grundsätzlich werde zwischen traditioneller Körperakupunktur und Ohrakupunktur unterschieden. Bei der Nadelung des gesamten Kör-

pers werden üblicherweise beidseitig etwa zehn Punkte gestochen. Bei der Ohrakupunktur – die sich nicht an der TCM orientiert, sondern auf Publikationen des französischen Arztes Nogier zurückgeht – werden etwa sechs bis acht Ohrakupunkturpunkte manchmal sogar dauerhaft genadelt. „Sogenannte Dauernadeln sind vergleichbar mit kleinen Reißnägeln und bleiben bis zu fünf Tage in der Ohrmuschel“, erklärt Michalek-Sauberer.

Ob der Patient auf die Akupunktur anspricht, wird in der Regel nach drei bis vier Sitzungen klar. Manchmal tritt in diesem Zeitraum bereits eine erhebliche Besserung der Beschwerden ein, Experten empfehlen jedoch die Behandlungen über insgesamt zehn Wochen fortzuführen. Normalerweise spüren Patienten beim Setzen der Nadeln nur ein leichtes Piksen, da federleichte Nadeln in einer Stärke von 0,25 Millimeter zum Einsatz kommen. „Sehr sel-

ten kann es zu vegetativen Reaktionen wie Schweißausbrüchen oder Blutdruckabfall kommen“, sagt Michalek-Sauberer.

Stechfreie Alternative

Wer Angst vor den Nadeln hat, dem steht die stechfreie Alternative der Laserakupunktur offen. Michalek-Sauberer: „Laserakupunktur ist geeignet für Patientinnen und Patienten mit Gerinnungsstörungen und Kinder, die ängstlich sind.“ Eine weitere moderne Hightech-Variante ist die Elektroakupunktur, bei der die Nadelung durch einen elektrischen Impuls noch verstärkt wird. Bis dato ist jedoch unklar, ob dieser Effekt durch die Akupunkturadeln oder die biologischen Auswirkungen der Stimulation zustande kommt.

Dass Akupunktur wirkt, ist unumstritten. Eine Studie der deutschen Krankenkassen attestiert der Nadelung eine deutliche Überlegenheit gegenüber herkömmlichen medikamentösen Behandlungen bei chroni-

schen Rücken- und Knieschmerzen. Auch bei hormonellen Beschwerden, neurologischen Erkrankungen und im Rahmen von Geburtsvorbereitungen gewinnt die Akupunktur immer mehr an Bedeutung. Worin sich Mediziner uneinig sind, ist die Rolle der Stimulationspunkte. Günther Malek ist sicher, dass die Reizung der Meridiane weit aus mehr Wirkung verspricht als eine zufällige Nadelung. Michalek-Sauberer: „In der Mehrzahl der Untersuchungen konnte jedoch kein Unterschied zwischen ‚richtiger‘ Akupunktur, also an den Punkten, die dem TCM-Konzept entsprechen, und ‚Scheinakupunktur‘ nachgewiesen werden.“ Für sie ein Grund, weshalb Akupunktur von Kritikern oftmals als wirksames Placebo gehandelt wird. „Dem ist entgegenzuhalten, dass ein Nadelstich, wo auch immer, auf jeden Fall eine neurophysiologische Reaktion im Körper auslöst.“

– THERESA GIRARDI



„Richtig eingesetzt kann Akupunktur bei Kopf-, Rückenschmerz oder Gelenksbeschwerden helfen.“

Günther Malek, Ärztesellschaft für Akupunktur

FOTOS: MARKFGD/STOCKPHOTO.COM, ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN

Fernöstliche Heilkunde

Komplementär. Wie TCM versucht, Schmerzen nachhaltig zu lindern

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist chronischer Schmerz Ausdruck für eine Störung des energetischen Gleichgewichts. Körper, Seele und Umwelt werden nicht getrennt voneinander, sondern als individuelle Einheit betrachtet. Die TCM ist der Schulmedizin also insofern voraus, als sie eine Erkrankung immer als Zusammenspiel aus organischen Befunden und subjektivem Befinden ansieht. „Vor allem bei chronischen Schmerzpatienten versuchen wir, alle Dimensionen des Schmerzes zu erfassen. Oft werden in der konventionellen Medizin Zusammenhänge vernachlässigt. Zum Beispiel kann ein chronischer Nackenschmerz auch mit Verdauungsproblemen zusammenhängen“, sagt Günther Malek vom Zentrum für Integrative Medizin in Wien. Ziel ist es, den harmonischen Fluss, das sogenannte Qi wieder herzustellen.

Fünf Säulen

Dabei basiert die Heilkunde aus Fernost auf fünf Säulen – der chinesischen Arzneitherapie, die auf Mischungen von mehr als 3000 Substanzen setzt, auf Tuina, einer manuellen Körpertherapie mit massageähnlichen Grifftechniken, auf Qigong mit seinen Atem- und Bewegungsübungen sowie der chinesischen Ernährungslehre und Akupunktur. Während in China die Anwendung von Kräutern zur Erhaltung der Gesundheit einen weitaus höheren Stellenwert hat, ist hierzulande vor allem der Einsatz von Nadeln beliebt. Malek: „Wir verwenden Akupunktur bei nahezu allen Schmerzformen, vor allem bei Kopf- und Ge-



sichtsschmerzen. Grundsätzlich ist das aber immer als eine ergänzende Therapie anzusehen.“

Der Einsatz von chinesischen Kräutern ist eine Regulationstherapie, mit der gewisse Körperfunktionen unterstützt werden. „Je nach Beschwerden können gewisse Heilpflanzen anregend wirken, andere beruhigend, wiederum andere wärmend oder kühlend“, sagt Elisabeth Yao, die ebenfalls am Zentrum für Integrative Medizin tätig ist. Für jeden Patienten wird ein individueller Kräuterkocktail rezeptiert, wobei die Rezepturen im Regelfall nach zwei bis vier Wochen neu abgestimmt werden.

Eine ähnliche Wirkungsweise verfolgt die chinesische Diätetik, welche die Nahrungsmittelnach ihrer thermischen

Qualität, nach ihrem Geschmack und der Wirkrichtung einteilt. „Wir essen jeden Tag und vergessen dabei, dass Nahrungsmittel immer eine Wirkung haben“, erklärt Malek. Eine angepasste Ernährung wirke sich, so der Allgemeinmediziner, äußerst positiv auf den Stoffwechsel und damit auch das körperliche Gleichgewicht aus.

Zusätzlich können Körpertherapie und auch die Akupunktur Muskelverspannungen lösen und beruhigend auf das Nervensystem wirken. Beide Behandlungsansätze basieren auf der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden durchaus auch präventiv eingesetzt, um den Körper in Schuss zu halten. „Was viele bei der TCM überrascht, ist deren Nachhaltigkeit“, sagt Malek.

„Wir können Beschwerden oft über Jahre lindern oder ganz ausschalten. Es kommt nicht nur zu Veränderungen im Organismus, sondern auch in der Sichtweise, wie Schmerzen wahrgenommen werden.“

Koordinierte Behandlung

Generell ist es dem Integrativmediziner ein Anliegen, dass alle Behandlungen nur koordiniert stattfinden: „Manche Schmerzpatienten sind bei drei Ärzten gleichzeitig und keiner weiß vom anderen. Andere wiederum arbeiten verschiedenste Therapien nacheinander ab, ohne die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Es ist das Problem unseres Medizinsystems, dass Schmerz oft nicht integrativ, also umfassend, gesehen wird.“ – THERESA GIRARDI

Die fernöstliche Heilkunde kann mithilfe von Kräutern beruhigend und schmerzlindernd wirken

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
MEIN LEBEN
OHNE MIGRÄNE



Dr. Böhm Mutterkraut.
Migräne dauerhaft vorbeugen.

Sie sehnen sich nach mehr Lebensqualität und weniger Kopfschmerzen? Dr. Böhm® Mutterkraut reduziert die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle nachweislich und kann Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Schwindel verringern. Es **wirkt frühzeitig und beugt langfristig vor**, noch bevor der Schmerz beginnt. Bestens verträglich, ideal für die **dauerhafte Einnahme**.
Nur 1 Kapsel täglich!

www.dr-boehm.at

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.