



Wo die Energie fliesst: Auf den Körper-Meridianen liegen die Punkte, an denen die Akupunkturadeln (u.) ihre Wirkung entfalten.



Die Schmerzen WEGSTECHEN

Migräne, Heuschnupfen, Schlafstörungen – **AKUPUNKTUR** hilft oft besser als Tabletten. Und das fast ohne Nebenwirkungen. Wie funktioniert die sanfte Heilmethode aus China?

Text Ginette Wiget

Als den bereits verwundeten Krieger ein Pfeil traf – zum Glück nur leicht am Handgelenk –, passierte Erstaunliches: Seine Schmerzen liessen nach, und die offene Wunde heilte in kürzester Zeit. Schenkt man dieser alten Legende aus China Glauben, verdankt der Mensch die Entdeckung der Akupunktur dem Zufall.

Rätselhaft ist, wie die fernöstliche Therapie genau wirkt. Aber dass sie wirkt, zeigen immer mehr Studien. «Keine andere Methode aus der Komplementärmedi-

zin ist so weit verbreitet und so gut untersucht wie die Akupunktur», sagt der Arzt Johannes Fleckenstein, Leiter des Fachbereichs für Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur an der Universität Bern.

Die Idee, mit Stechen zu heilen, ist uralte. Archäologische Funde legen nahe, dass die Menschen bereits 5000 Jahre vor Christus Steinsplitter zur Therapie verwendeten. Das erste schriftliche Zeugnis zur Akupunktur stammt aus dem 2. Jahrhundert vor Christus: Der chinesische

Historiker Sima Qian erwähnt in seinen Aufzeichnungen Steinnadeln.

Heute wird in der Akupunktur (lat. acus = Nadel, lat. pungere = stechen) mit feinen Stahl-, Gold- oder Silbernadeln gearbeitet. Der Therapeut setzt sie an bestimmten Stellen des Körpers unterschiedlich tief in die Haut – meist sind es wenige Millimeter – und lässt sie dort für 20 bis 30 Minuten stecken.

Operation erspart

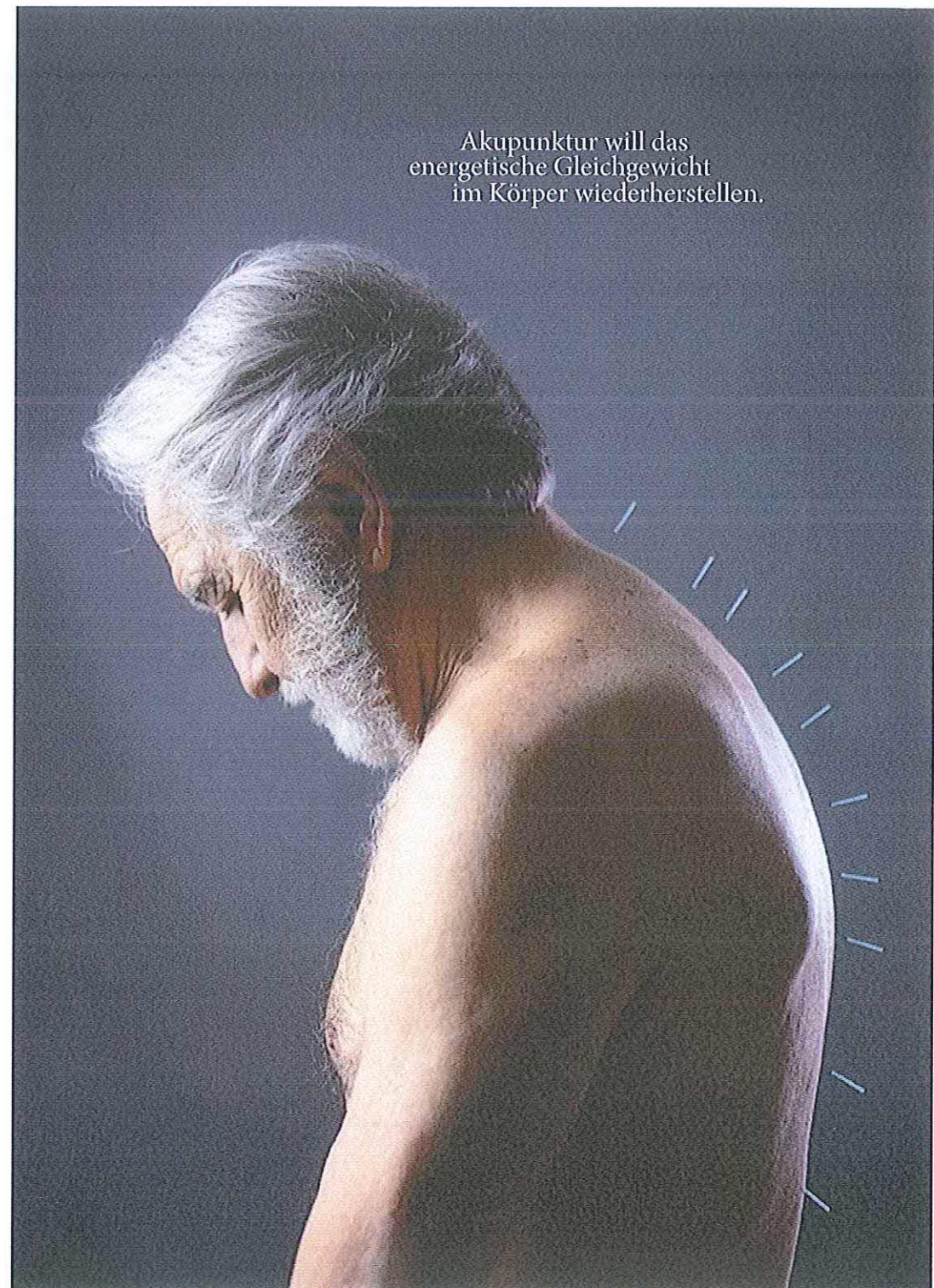
Von Heuschnupfen bis Schlafstörungen: Behandelt werden mit Akupunktur unterschiedlichste Krankheiten. Besonders gut wirkt sie bei Schmerzen. Studien zeigen, dass die Nadeln bei Kniearthrose, Kopf- und chronischen Rückenschmerzen sowie bei Migräne helfen, und zwar teilweise besser als die Schulmedizin. In vielen



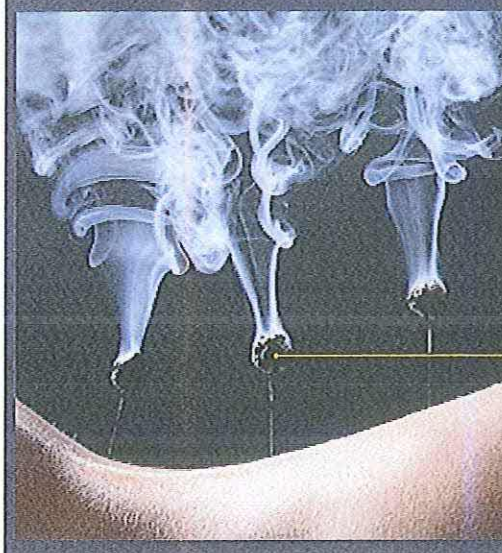
«Keine andere Methode aus der Komplementärmedizin ist so gut untersucht wie die Akupunktur.»

Johannes Fleckenstein, Arzt und TCM-Experte

Akupunktur will das energetische Gleichgewicht im Körper wiederherstellen.



SPIELARTEN DER AKUPUNKTUR



OHR-AKUPUNKTUR

Die Ohr-Akupunktur wurde vom französischen Arzt Paul Nogier in den 1950er-Jahren entwickelt. Am Ohr finden sich alle Reflexzonen wieder. Ohr-Akupunktur wird unter anderem in der Schmerz-, Sucht- und Allergiebehandlung eingesetzt.



LASER-AKUPUNKTUR

Statt mit Nadeln werden die Akupunkturpunkte mit Laserlicht stimuliert. Die Methode eignet sich für alle, die Angst vor Nadeln haben.

MOXIBUSTION

Bei dieser Methode werden die Akupunkturpunkte erwärmt, indem der Therapeut getrocknete Blätter des Beifusses abbrennt. Die Blätter werden vorher zu kleinen Kegeln oder Zigarren geformt. Manche Therapeuten verwenden spezielle Nadeln, an der ein Stück Moxa-Wolle befestigt und angezündet wird.

ELEKTRO-AKUPUNKTUR

Sie arbeitet mit schwachen elektrischen Impulsen, die dem Körper über die Nadeln zugeführt werden. Das Verfahren wird unter anderem bei starken Schmerzen eingesetzt, etwa bei einem Bandscheibenvorfall oder Nervenentzündungen.

Schmerzambulatorien von Spitälern gehört Akupunktur zum Behandlungsangebot. Auch in Geburtskliniken kommt sie häufig zum Einsatz. «Gerade für Schwangere und Gebärende bietet die Nadeltherapie einen grossen Vorteil», sagt Johannes Fleckenstein. «Sie hat fast keine Nebenwirkungen.»

Denise Mathieu kämpfte jahrelang mit Migräne. Triptane, das sind Schmerzmittel gegen Migräne, halfen der 40-jährigen Juristin mehr schlecht als recht. Sie versuchte es mit Akupunktur – aus reiner Verzweiflung. «Ich war anfangs mehr als skeptisch.» Doch nach einigen Monaten reduzierten sich ihre Migräne-Anfälle. Heute braucht sie statt zehn nur noch zwei Tabletten pro Monat.

Auch Helen Kurashima, 55, suchte Hilfe bei der fernöstlichen Medizin, weil sie dauernd erkältet war. «Seit ich mich akupunktieren lasse, habe ich keinen Infekt mehr. Ich fühle mich frischer und bin

nicht mehr so müde.» Ebenfalls gebessert hat sich ihr Karpaltunnelsyndrom, eine Erkrankung, bei der die Finger durch eine Nerveneinklemmung an der Handwurzel taub werden. «Bevor ich mit Akupunktur anfang, sah es aus, als müsste ich die Hand operieren lassen», sagt sie. «Das bleibt mir jetzt vermutlich erspart.»

Die Kräfte von Yin und Yang

Akupunktur gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (siehe Box). Sie beruht auf der Theorie von Yin und Yang, zwei Kräften, die zueinander stehen wie Nacht und Tag oder Kälte und Wärme. Auch der menschliche Organismus wird der chinesischen Lehre nach von Yin und Yang bestimmt. Zu den Yang-Organen gehören der Magen, die Gallen- und Harnblase und der Darm. Yin-Organen sind Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren.

Das Wechselspiel von Yin und Yang bringt die Lebensenergie Qi hervor. Sie

strömt durch sogenannte Leitbahnen, auch Meridiane genannt. Das sind Energiebahnen, die den Körper durchziehen wie Flüsse eine Landschaft. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, kann die Lebensenergie Qi ungehindert durch den Körper fließen. Krankheiten entstehen, besagt die Lehre, wenn das Yin-Yang-System gestört und die Lebensenergie dadurch blockiert ist.

Auf den Leitbahnen befinden sich mehr als 360 Akupunkturpunkte, über die das Fließen der Lebensenergie beeinflusst werden soll. «Ich vergleiche die Punkte gerne mit einem Schleusensystem», sagt die Akupunktur-Therapeutin Catherine Asfour aus Zürich. «Wo sich zum Beispiel Energie staut, öffne ich mit Hilfe der Nadel eine Schleuse.»

Um herauszufinden, wo im Körper energetische Ungleichgewichte bestehen, befragt Catherine Asfour ihre Patienten und schaut sich deren Zunge an. «Ich achte darauf, wie die Zunge geformt ist, welche Farbe sie hat und wie der Zungenbelag aussieht», erklärt sie. «So erhalte ich Hinweise über den energetischen Zustand des Patienten.» Auch der Puls, den die Therapeutin am Handgelenk fühlt, liefert ihr Informationen über jedes Organ.



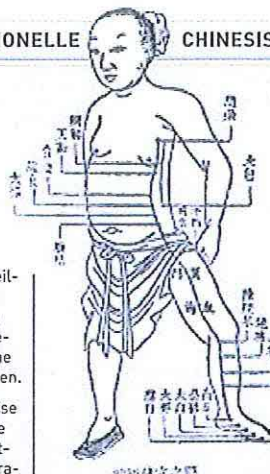
«Wo sich Energie staut, öffne ich mit der Akupurnadel eine Schleuse.»

Catherine Asfour, Therapeutin

WAS IST TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN?

Die chinesische Heilkunde entstand vor über 2000 Jahren. Als die westliche Medizin im 19. Jahrhundert in China Einzug hielt, geriet sie in den Hintergrund. 1929 wurde ihre Ausübung sogar teilweise verboten. In den 1950er-Jahren begann die kommunistische Regierung, die Chinesische Medizin wiederzubeleben.

Dafür wurde die teilweise widersprüchliche Lehre gestrafft und vereinheitlicht. So entstand die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Mit der Öffnung der Volksrepublik China in den 1970er-Jahren wurde das Heilverfahren auch im Westen bekannt. Vor allem die



er über seine erfolgreiche Schmerzbehandlung nach einer Blinddarmsoperation berichtete.

Akupunktur ist eine von fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die weiteren sind: Ernährung, Kräuterheilkunde, Tuina-Massage und Qigong, eine Bewegungslehre.

Ähnlich wie Instrumente in einem Orchester tragen die fünf Säulen zu einem harmonischen Ganzen bei, sodass die Lebensenergie Qi ungehindert fließen kann.

Akupunktur erlebte einen Boom, nachdem ein amerikanischer Journalist 1971 einen Artikel in der «New York Times» veröffentlicht hatte, in dem



Akupunkturset mit Nadeln und Yin- und Yang-Zeichen.

ausgeprägt», sagt Johannes Fleckenstein. «Der Therapeut nimmt sich in der Regel viel Zeit, fragt nach den Lebensumständen und führt eine körperliche Untersuchung durch. All das beeinflusst die Erwartungshaltung des Patienten positiv.»

Mehr als bloss ein Placebo

In den letzten Jahren diskutierten Wissenschaftler darüber, ob der Erfolg der Akupunktur vor allem auf diesen unspezifischen Effekten beruht. Einzelne Studien hatten gezeigt, dass es keine Rolle spielt, ob die Therapeuten die klassischen Akupunkturpunkte behandelten oder die Nadeln irgendwo auf dem Körper setzten – die Wirkung schien nahezu dieselbe zu sein. Neuere Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass die richtige Akupunktur besser wirkt als die Scheinakupunktur.

«Die Diskussion ist noch nicht beendet», sagt Johannes Fleckenstein. «Sicher ist aber, dass Akupunktur weit mehr ist als bloss ein Placebo.»

Helen Kurashima ist es nicht so wichtig, warum die Akupunktur wirkt. «Sie wirkt, und das ist für mich die Hauptsache.» Die Filialleiterin genießt die Behandlungen, sie kann sich dabei gut entspannen. Migräne-Patientin Denise Mathieu fand die Vorstellung, von Nadeln gestochen zu werden, anfangs fürchterlich. Inzwischen hat sie sich daran gewöhnt. «Wirklich schmerzhaft ist die Prozedur nicht.» Auch sie geht mittlerweile gerne zur Akupunktur. «Kürzlich bin ich dabei sogar eingeschlafen.»

Wer einen Akupunktur-Therapeuten sucht, wählt am besten ein Mitglied in einem Fachverband. So ist gewährleistet,

Wissenschaftlich belegt ist die Existenz von Leitbahnen, Qi und Energieblockaden nicht. Dennoch erzielt die Nadeltherapie eine Wirkung im Körper. Durch die Nadelung werden Botenstoffe freigesetzt, die schmerzlindernd wirken. Ebenfalls nachgewiesen haben die Forscher eine Wirkung auf die Schmerzverarbeitung. «Im Rückenmark zum Beispiel werden Mechanismen beeinflusst, die dazu führen, dass Schmerzreize weniger stark wahrgenommen werden», sagt der Schmerzarzt und TCM-Mediziner Johannes Fleckenstein.

Auch psychologische Mechanismen spielen bei der Akupunktur eine Rolle. Fühlt sich ein Patient durch das Gespräch ernst genommen und glaubt er an den Nutzen der Behandlung, wirkt sie besser. Das erklärt, warum auch Pillen ohne Wirkstoff (Placebos) einen gewissen Effekt haben können. «Solche unspezifischen Effekte sind bei der Akupunktur besonders

dass er über eine gute Ausbildung verfügt und sich regelmässig weiterbildet. Wer einen Arzt auswählt, der eine FMH-Zusatzausbildung in Akupunktur hat, kann über die Grundversicherung abrechnen. Handelt es sich um einen nichtärztlichen Therapeuten, übernehmen die Zusatzversicherungen der Krankenkassen einen Teil der Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.