



## Wie funktioniert die Akupunktur bei Esther Denz, M.Sc., SBO-TCM

Die körpereigene Energie („Qi“) fließt durch Energiebahnen – Meridiane genannt – und verbindet Organe, Drüsen und die verschiedenen Gewebe. Die Meridiane gleichen einem Energieversorgungssystem, in dem wie Städte auf einer Landkarte, durch ein Liniensystem miteinander verbunden sind.

Der/die BehandlerIN kann den Energiefluss zu den Organen und Geweben durch das Einstechen haarfeiner Akupunkturnadeln an bestimmten Punkten beeinflussen. Je nach Umständen werden die Nadeln so „gesetzt“ dass der „Qi“ Fluss in einem Körperabschnitt oder einer Region verstärkt, vermindert oder im Falle einer Energieblockade, überhaupt erst geöffnet wird.

Mit Hilfe der Akupunktur können Energie-Unregelmässigkeiten korrigiert und das energetische Gleichgewicht des Körpers wiederhergestellt werden, um die Abwehrfunktionen zu stärken und so weiteren Erkrankungen vorzubeugen. Weil sie das Nervensystem beeinflusst, hat sie einen positiven Einfluss auf Gefühle und Verhalten (Psyche). Das Setzen einer Akupunkturnadel veranlasst den Körper zur Ausschüttung von sog. „Endorphinen“, körpereigenen Substanzen, die eine schmerzlindernde Wirkung haben, das Empfindungssystem positiv beeinflussen und ein allgemeines Wohlfühl auslösen. Schmerzen können unter Umständen nicht nur vermindert, sondern sogar ausgelöscht werden. Die Akupunktur fördert ganz allgemein die Selbstheilungskraft des Körpers.

Die Akupunktur ist gemeinsam mit der Kräuterheilkunde (Phytotherapie) die wichtigste Behandlungsart in der chinesischen Medizin. Pflanzliche Heilmittel werden dem/der PatientIn zusätzlich zur Akupunktur (seltener ausschliesslich) verordnet, um die gewünschte Wirkung zu verstärken. Weiter von Bedeutung ist die sog. „Moxibustion“, das Erwärmen spezifischer Akupunkturpunkte, welches eine nachhaltige Wirkung zu erzeugen vermag. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielen ausserdem Massagen, die sog. 5-Elemente-Ernährung, körperliche Bewegungsformen (zum Beispiel Tai-Chi, Qi Gong) und Meditationstechniken eine wesentliche Rolle.

### Was geschieht während einer Akupunkturbehandlung?

Beim ersten Besuch wird eine genaue Befundaufnahme und eine gründliche Untersuchung durchgeführt. Zu diesem Zeitpunkt wird der/die BehandlerIn die allgemeine Gesundheit und das Energiegleichgewicht des/der PatientenIn einschätzen. Um zu einer umfassenden Diagnose zu gelangen, werden nicht nur die spürbaren Störungszeichen bewertet, sondern andere Aspekte wie z.B. die Gesichtsfarbe, die Haarqualität, aber vor allem die klassischen Methoden der chinesischen Krankheitsbestimmung, wie das differenzierte Fühlen des Pulses und die Beurteilung des Zungenbildes durchgeführt.

Das Nadeln in der Akupunktur ist völlig anders als normales Spritzen geben. Es wird meist nur minimal verspürt. Während des Einstichs fühlt man häufig ein leichtes Druckgefühl, das schnell nachlässt und oft von einem Gefühl des feinen Energiestromes von dem einen Einstichpunkt zu einem entfernteren Ort wahrgenommen wird. Fast alle Patienten empfinden daraufhin ein tiefes Ruhe- und Entspannungsgefühl oder sie schlafen sogar ein. Das Ruhegefühl überdauert die Behandlung zumeist um einige Zeit. Die Empfindungen während einer Behandlung sind aber individuell sehr unterschiedlich. Auch eine Behandlung, die keine bestimmte Gefühle hervorgerufen hat, kann eine sehr positive Wirkung haben. Am Ende der Behandlung werden die Nadeln schmerzlos entfernt.

Falls der/die PatientIn während einer Behandlung Beschwerden hat, sollte der/die AkupunkteurIn gleich davon unterrichtet werden. Wenn eine Schwangerschaft vorliegt, der/die PatientIn einen Schrittmacher oder die Tendenz zu unstillbaren Blutung hat, sollte der/die Akupunkteurin ebenfalls darüber informiert werden, um die Sicherheit und Effektivität der Behandlung trotzdem gewährleisten zu können. Die Akupunktur ist eine ausgesprochen sichere Heilungsmethode, unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Im Laufe des Behandlungsprozesses wird der Zustand des/der PatientIn kontinuierlich geprüft, um Veränderungen und Verbesserungen in Gesundheit und Wohlbefinden zu registrieren und den Behandlungsplan entsprechend anzupassen. Die Häufigkeit der Behandlung hängt von der Heftigkeit und Dauer der Krankheitszeichen ab und natürlich von der individuell stark unterschiedlichen Heilungsreaktion. In dieser Praxis werden ausschliesslich Nadeln verwendet, die nach einmaligem Gebrauch weggeworfen werden.

Bei beide schwerwiegenden oder relativ unkomplizierten Erkrankungen liegt die Aufgabe des/der Akupunkteurs/in in jedem Fall darin, dem/der PatientenIN zu einem grösstmöglichen Wohlbefinden zu verhelfen.

Falls bei der Lektüre Fragen bezüglich spezieller gesundheitlicher Probleme auftauchen sollten, bin ich sehr gerne bereit, diese persönlich zu beantworten.

Mit besten Grüßen,

Esther Denz