

Wellness WORLD

4/2017

DAS 1. FACHMAGAZIN FÜR GESUNDHEIT, WELLNESS & PRÄVENTION **BUSINESS**

WELLNESS WORLD BUSINESS – DAS 1. FACHMAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & WELLNESS | 2017 | VERKAUFSPREIS € 8,50 | VERLAGSPOSTAMT 1160 WIEN P.B.B. | EZ 06Z037114M

GESUNDHEIT

Akupunktur – Varianten und Möglichkeiten

DESIGN & TECHNIK **Baubiologie:** Gesund bauen
WIRTSCHAFT **Bloggen:** Wellness-Blogger am Prüfstand
KOSMETIK & LEBEN **Enthaarung:** Welche Methoden es am Markt gibt



Akupunktur – Varianten und Möglichkeiten

Die Akupunktur als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist eine mehrere tausend Jahre alte Behandlungsmethode, die in ein philosophisches Konzept eingebettet ist, welches bei näherer Betrachtung ein komplexes, in sich schlüssiges Bild des Menschen und seiner Erkrankungen bietet.

Sie ist als konstitutionelle Therapieform zu betrachten, die spezifisch auf jeden Patienten und dessen Beschwerdebild abgestimmt werden muss.

Ursprünglich war die Akupunktur eine reine Erfahrungsheilkunde, die durch Beobachtung wiederkehrender Effekte und Palpation entstanden ist. Nachdem die westliche Welt Anfang der Siebzigerjahre mit der Akupunktur-Analgesie bei operativen Eingriffen konfrontiert wurde, ergab sich die Frage nach ihrer Wirkung, und damit begann eine

intensive Forschungstätigkeit. Mittlerweile sind nerval-reflektorische und humoral-endokrine Wirkungen nachgewiesen. Ebenso konnten Effekte auf die Durchblutung und den Muskeltonus gezeigt werden.

In der Akupunkturambulanz der Österreichischen Gesellschaft für Akupunktur, deren 60-jähriges Bestehen wir nächstes Jahr feiern, werden täglich etwa 40 PatientInnen mit Akupunktur behandelt. Die häufigsten Indikationen sind die des Bewegungsapparates

wie Lumbago und Cervikalsyndrom, gefolgt von Kopfschmerzen und Migräne. Saisonal abhängig werden auch viele AllergikerInnen behandelt. Aber auch PatientInnen mit neurologischen Erkrankungen, wie zum Beispiel nach Schlaganfällen, mit Neuralgien oder Multipler Sklerose werden hier, neben vielen anderen, betreut. Dem Therapeuten stehen nun generell verschiedene Varianten der Akupunktur wie die Körperakupunktur und Mikroakupunktursysteme (MAPS) zur Verfügung.

Die klassische Körperakupunktur kennt über 300 Punkte, die auf Leitbahnen (Meridianen) liegen, welche paarweise längsverlaufend am Körper angeordnet sind. Die Benennung der Punkte erfolgte ursprünglich mit Eigennamen, die oft auf die Wirkweise und Indikation Bezug nahmen wie zum Beispiel „Zusanli“, was übersetzt etwa „Dreimeilenpunkt des Beines“ heißt. Dieser Punkt gibt Kraft, stärkt die untere Extremität und ermöglicht „drei Meilen weiter zu gehen“. In der modernen Nomenklatur wurden die auf bestimmten Meridianen liegenden Punkte einfach durchnummeriert, somit heißt dieser auf dem Magenmeridian gelegene Punkt nun Magen 36.

Mikroakupunktursysteme (MAPS).

Zusätzlich zu den auf den Hauptmeridianen gelegenen Punkten gibt es noch zahlreiche Extrapunkte, die wegen ihrer lokalen Wirkung oder indikations-

spezifisch eingesetzt werden können. Bei den Mikroakupunktursystemen (MAPS) oder Somatotopien handelt es sich um die nochmalige Darstellung des Gesamtorganismus auf einem begrenzten Teilbereich des Körpers, wobei die Projektion sowohl anatomisch als auch funktionell entsprechend der TCM erfolgt. Diese Punkte oder Zonen sind nur im Falle einer Störung aktiv und damit nachweisbar und haben somit einerseits diagnostische und andererseits therapeutische Bedeutung. Von den unzähligen MAPS werden am häufigsten die Ohrakupunktur, die YNSA (Yamamoto New Scalp Acupuncture) und die Koreanische Handakupunktur eingesetzt.

MAPS haben viele Vorteile: Die Punkte sind leicht zu erlernen und für die Therapie leicht zu erreichen, oft beobachtet man Sekundenphänomene – also eine rasche Besserung der Beschwerden, Sekunden nach dem Set-

zen der Nadel. Es können – vor allem am Ohr – Dauernadeln, die dann für einige Tage an den Punkten verbleiben, verwendet werden.

Bei der YNSA – einer von Toshikatsu Yamamoto beschriebenen Methode, handelt es sich ebenfalls um ein funktionelles ganzheitliches Diagnose- und Therapieverfahren, das einfach in der Anwendung ist und rasch zu einer Besserung der Beschwerden führt.

Die koreanische Handakupunktur ist, wie der Name schon sagt, ein Somatotop im Bereich der Hand, wobei sich hier als Besonderheit alle Meridiane und Punkte der Körperakupunktur wiederfinden, und für die Therapie verwendet werden können. Hierbei werden gerne kleine Magnete auf empfindliche Stellen aufgeklebt, die dann von den PatientInnen selbst zur weite-



Am häufigsten wird Akupunktur bei Indikationen des Bewegungsapparates und Kopfschmerzen eingesetzt.





Die klassische Körperakupunktur kennt 300 Punkte, die auf Meridianen liegen.

ren Schmerzreduktion immer wieder massiert werden können.

Generell werden die für die Therapie benötigten Punkte nach Palpation und Schmerzhaftigkeit gewählt, für das Ohr eignen sich auch Punktsuchgeräte, die durch Messen des elektrischen Hautwiderstandes den benötigten Punkt verifizieren. Die Therapie kann dann über Einmalnadeln oder die bereits erwähnten Dauernadeln erfolgen. Eine besondere Akupunkturform stellt Shonishin dar. Eine in Japan speziell für die Behandlung von Kindern entwickelte Methode, bei der die Haut der kleinen PatientInnen mit einer ganz besonderen Nadel auf sanfte Weise nur berührt beziehungsweise bestrichen wird.

Schmerzfrei mit Laser. Als weitere völlig schmerzfreie Alternative zur Nadel steht für Kinder oder sehr schmerzempfindliche PatientInnen der Laser zur Verfügung, mit dem die Punkte wenige Sekunden bestrahlt werden. Die sogenannte Soft-Laser-Therapie kann somit

sowohl als Alternative zum Nadelstich als auch wegen ihrer analgetischen und antientzündlichen Effekte zur Flächenbehandlung bei verschiedensten Hauterkrankungen, Narben oder nicht heilenden Wunden herangezogen werden.

Schmerztherapie. Die häufigsten Indikationen im Bereich des Bewegungsapparates sind wie bereits erwähnt Lumbago bzw. Lumboischialgie, Cervikalsyndrom gefolgt von Gonarthrose. Beschwerden des Bewegungsapparates zeigen generell ein gutes Ansprechen auf Akupunktur. Weitere Schmerzindikationen wie z. B. Migräne, Neuralgien (Trigeminus- oder Postzosterneuralgien), Polyneuropathien oder das Chronic Pelvic Pain Syndrome erweisen sich mitunter als hartnäckiger. Die Vorgehensweise bzw. Behandlungsstrategie im Sinne der Anwendung von Körperakupunktur in Verbindung mit MAPS, oder nur MAPS, wird individuell entschieden und von der Grunderkrankung und

vom Behandlungserfolg oder weiteren Indikationen abhängig sein.

Monotherapie oder Additivmethode.

Die einfachste Form der Körperakupunktur ist, einen individuellen schmerzhaften „Ah-shi“-Punkt zu stechen. Üblicherweise wird jedoch ein Punkteprogramm gewählt, das von der betroffenen Region bzw. dem betroffenen Meridian abhängt. Außerdem wird auf weitere anamnestiche Angaben wie z. B. Wettereinflüsse oder psychische Faktoren sowie Zungen- und Pulsdiagnostik Rücksicht genommen. Auch die Palpation ist beim Erstellen eines Programmes hilfreich, dadurch können Veränderungen der Gewebeskonsistenz im Bereich der Haut, der Subcutis und der Muskulatur festgestellt werden und die entsprechenden Akupunkturpunkte in das Therapieprogramm einbezogen werden. Prinzipiell kann Akupunktur als Monotherapie, aber auch als Additivmethode zu schulmedizinischen Maßnahmen eingesetzt werden. Eine Medika-

Foto: George Lunsford_flickr, CCO Public Domain

menteneinnahme wird z. B. nur langsam entsprechend der Verbesserung des Zustandsbildes reduziert. Die Häufigkeit der Behandlung variiert abhängig von der Dauer des Bestehens der Erkrankung – je akuter, desto häufiger wird genadelt, also bis zu mehrmals pro Woche.

Psychische Indikationen. Generell wird der entspannende, emotional ausgleichende Effekt der Akupunktur als äußerst angenehm empfunden. Aber auch bei psychischen Indikationen wie Vegetative Dystonie, Depression, Angststörungen, und in steigender Zahl dem Burnout-Syndrom ist die Methode hilfreich. Meist wird man sich bei der Therapie für eine Kombination von Körperakupunktur und Somatopien entscheiden, und auch in diesen Fällen gerne Dauernadeln in Punkte am Ohr stechen, die gute psychische Wirksamkeit zeigen, wie z. B. Shenmen oder Sonne. Die humoral-endokrine Wirkung der Akupunktur, wie z. B. die

erwiesene Ausschüttung von Serotonin erklärt noch zusätzlich den antidepressiven Effekt.

Auch Schlafstörungen können mittels Akupunktur behandelt werden. Einer chinesischen Studie entsprechend wurden Akupunkturpunkte am Kopf und an den Ohren genadelt und zusätzlich elektrostimuliert, was bereits nach der 1. Akupunktur zu Veränderungen von Schlaflaboruntersuchungen führte. Nicht zuletzt kann Akupunktur auch für kosmetische Zwecke wie Hautverbesserung, Reduktion der Faltentiefe oder Gesichtsstraffung angewendet werden. Hierfür wird es nötig sein, viele lokale Nadeln im Gesicht zu stechen und diese mit Fernpunkten am Körper und an den Extremitäten zu kombinieren. Generell stehen uns bei der Akupunktur viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, für den Erfolg der Therapie ist es wichtig, die für den jeweiligen Patienten richtige Strategie zu finden. ■



Die Autorin: Dr. Daniela Stockenhuber
Akupunktur-Ambulanz
Vizepräsidentin, Kassierin und Ausbildungsreferentin der Österreichischen Gesellschaft für Akupunktur
KH Hietzing mit Neurologischem Zentrum
Rosenhügel
A-1130 Wien, Riedelgasse 5
Literatur bei der Verfasserin

Foto: beige stellt

Therme Loipersdorf – Einfach das Leben spüren!



Eingebettet in die sanft-hügelige Naturlandschaft der Südoststeiermark liegt die Therme Loipersdorf. Das hoch mineralisierte Thermalwasser, einladende Sauna-Landschaften und ausgezeichnete Kulinarik machen die „Mutter aller Thermen“ zur perfekten Destination für eine genussvolle Auszeit.

Für ihr visionäres Konzept ganzheitlicher Gesundheit erhielt die Therme Loipersdorf den „European Health &

Spa Award 2017“ in der Kategorie „Beste Therme“. Umfassende Angebote spiegeln die Schätze der Natur wider und bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

In der Lebenstherme mit Thermenbad und Sonnensauna, im Erlebnisbad mit Rutschenpark oder im Schafelbad, der Wellnessoase für Gäste ab 16 Jahren, genießt man pure Erholung und jede Menge Glücksgefühle. Klangmeditationen, Vorträge und Seminare der Lebensakademie

à la Loipersdorf unterstützen dabei, die eigene Lebensreise erfüllend zu gestalten. Exklusiv in Loipersdorf erlebbare Massagen und Behandlungen der „Ganzheitlichen Loipersdorf Methode“ krönen das Wohlbefinden.

Individuell in jedem Augenblick zu genießen, was einfach guttut, gelingt in der Therme Loipersdorf wie von selbst.

www.therme.at

PROMOTION