

**Dr. med. Ludwig Gess**  
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

**Dr. med. Klaus Röttger**  
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Chirotherapie,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

**Dr. med. Carolin Proske**  
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren  
**& KollegInnen**



## Akupunktur

Akute und chronische Schmerzzustände müssen nicht immer mit Schmerzmittel behandelt werden. In China wurden diese Beschwerden schon in der Antike mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erfolgreich behandelt. Man versteht darunter das Zusammenspiel von Akupunktur, chinesischer Pflanzenheilkunde und Entspannungsverfahren mit dem Ziel den Schmerz oder die Erkrankung zu lindern oder zu heilen. In Deutschland wird vor allem die Akupunktur für die Behandlung eingesetzt.

Über 300 Akupunkturpunkte sind beschrieben, die auf sogenannten Meridianen liegen. Jedem dieser 12 Hauptmeridiane sind nach chinesischer Sichtweise bestimmte Organe und Funktionen zugeordnet. Demnach fließt durch die Meridiane ununterbrochen ein gewisses Maß an Lebensenergie, das Qi. Bei einer Erkrankung ist der Fluss der Lebensenergie in den Meridianen gestört. Mit Hilfe von Akupunkturnadeln kann die Balance des Energieflusses wiederhergestellt werden. Während der Nadelung eines Akupunkturpunktes kommt es dort zu einer lokalen Reizung, die reflektorisch auch im Körperinneren befindliche Organe günstig beeinflussen kann.

Nach westlichen Forschungsergebnissen wird durch die Akupunkturbehandlung die körpereigene Endorphinausschüttung angeregt. Klinische Studien ergaben bei chronischem Rückenschmerz und bei Arthrose im Kniegelenk (jeweils >6 Monate) eine bessere Wirkung als eine Schmerztherapie mit Medikamenten. Aus diesem Grund übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen dafür die Kosten. Bei allen anderen Indikationen ist die Akupunktur eine Selbstzahlerleistung.

Während einer Akupunktursitzung, die im Liegen erfolgt, werden zwischen einer und einem Dutzend steriler Einmalnadeln verwendet. Der Einstich ist lediglich als kurzer Schmerz zu spüren. Während die Nadeln "liegen", sind sie nicht mehr schmerhaft. Eine Behandlung dauert ca. 20 – 30 Minuten. In der Regel sind 10 bis 20 Akupunktursitzungen notwendig, um die Beschwerden zu lindern. Da die Akupunkturbehandlung nicht frei von Nebenwirkungen ist, ist es für den Patienten am sichersten, sich nur von einem Arzt akupunktieren zu lassen.

Eine Sonderform der Akupunktur stellt die Ohrakupunktur dar. Auch am Ohr befinden sich eine Vielzahl von Akupunkturpunkten, über die der ganze Körper behandelt werden kann. Weitere Formen dieser Mikrosystem-Akupunktur ist die Handakupunktur oder die Schädel-Akupunktur nach Yamamoto.