

Akupunktur

Bei chronischen Schmerzen oder Schlafstörungen, beim Griff zum Glimmstängel oder zur Gewichtsreduktion: Mit ihren über 5.000 Jahren zählt die Akupunktur zu einer der ältesten Therapieformen und ist ein wahrer Tausendsassa.

Text: Doris Neubauer

Wobei hilft Akupunktur?

In Zusammenarbeit mit der Schulmedizin kann sie überall dort regulierend eingreifen, wo der Organismus gestört ist. Besonders gut wirkt Akupunktur bei chronischen Schmerzen wie Kopfschmerzen oder bei Problemen mit dem Bewegungsapparat, sofern diese nicht rheumatisch bedingt sind. Auch bei depressiven Verstimmungen, Allergien, zur Rauherentwöhnung und Gewichtsreduktion werden die Nadeln unterstützend eingesetzt.

Was genau ist Akupunktur?

Die Technik stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet primär, dass Nadeln zu therapeutischen Zwecken in definierte Punkte eingestochen werden. Heute werden neben den Nadeln auch andere Reizmethoden eingesetzt. Klassisch liegen die Akupunkturpunkte an linearen Leitbahnen, den sogenannten „Meridianen“. Das sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin jene Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Seit Anfang der 70er-Jahre ist die Akupunktur als Ergänzung zur Schulmedizin auch aus der westlichen Welt nicht mehr wegzudenken.

Wie verläuft eine Einheit?

In Österreich darf Akupunktur ausschließlich von Ärzten angewandt werden. Nach einer Anamnese und der Diagnose der Erkrankung wird im Normalfall eine wöchentliche Sitzung vereinbart. In akuten Fällen sind Behandlungen auch zweimal pro Woche möglich. Generell besteht ein Zyklus aus zehn Sitzungen, in denen die Nadeln jeweils für zwanzig Minuten im Körper bleiben. Die Behandlung selbst erfolgt im Liegen, wobei es nicht selten vorkommt, dass Patienten dabei einschlafen.

Ist die Technik wissenschaftlich anerkannt?

Jahrelang war die Wirkung der Therapieform nicht eindeutig wissenschaftlich bewiesen. Bis 2015, Anfang des Jahres konnten Forscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena endlich eine messbare Schmerzlinderung durch die Akupunktur belegen.

Wie funktioniert sie?

Laut TCM wird jede Störung im Körper durch ein Ungleichgewicht von Energie ausgelöst. Mit der Akupunktur führt man über die Meridiansbahnen Energie zu der Stelle, an der das Ungleichgewicht herrscht, und bringt sie wieder in Balance. Im Gegensatz zu anderen Verfahren wirkt die Therapie gleich doppelt: Einerseits spricht sie die irritierten Muskeln, Bänder und Gelenke direkt an, andererseits stellt sie im ganzen Körper einen Energieausgleich her.

WO KANN MAN SICH BEHANDELN LASSEN?

Adressen in Österreich unter:
www.akupunktur.at