

Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Allg.Medizin, Akupunktur, TCM-Diplom der Univ. Nanking/China



## Wissenswertes über Akupunktur

### Geschichte der Akupunktur

Einer chinesischen Sage nach ist die Entdeckung der Akupunktur einem Zufall zu verdanken: Ein Soldat wurde von einem Pfeil leicht verletzt und stellte in der Folgezeit verblüfft fest, dass nicht nur seine Wunde heilte, sondern auch eine organische Erkrankung, die ihn zuvor geplagt hatte. So viel zur Mythologie.

Fest steht, dass die Geschichte der Akupunktur weit vor unsere Zeitrechnung zurückreicht: Bei Ausgrabungen wurden Stein- und Knochennadeln zu Tage gefördert, die darauf schließen lassen, dass die Akupunktur schon im 3. Jahrtausend v. Chr. als probate Heilmethode galt.

Akupunktur ist Teil eines traditionellen chinesischen, ganzheitlichen Konzeptes von Gesundheit und Krankheit.

### Die Wirkungsweise der Akupunktur

Ein stechender Schmerz im Lendenbereich - "Hexenschuss". Wer kennt ihn nicht? Und nun schaffen ein paar Nadeln in der Hand das, was selbst Cortison-Injektionen nicht vermochten: Die Beschwerden verschwinden in wenigen Minuten. Wie ist das möglich?

Früher nahm man an, die Akupunktur wirke ähnlich wie eine Massage - sie lindere vorübergehend die Schmerzen durch Reizung von Schmerzzonen auf der Haut. Manche sahen in ihr eine Suggestionstherapie oder sprachen von Placebo-Effekt. Doch solche Erklärungsversuche sind unzureichend, denn die Akupunktur zeigt auch bei Tieren Wirkung.

Heute gibt es bereits fundierte Antworten auf die drei Kernfragen zur Wirkungsweise der Akupunktur:

- Wie entstehen Schmerzen?
- Wie kann Akupunktur Beschwerden lindern?
- Was geschieht bei einer Akupunkturbehandlung?

Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Allg.Medizin, Akupunktur, TCM-Diplom der Univ. Nanking/China



## Wie entstehen Schmerzen?

Nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehen alle Krankheiten und Beschwerden auf eine Störung im Fluss der Lebensenergie *Qi* zurück: *Qi* fließt im Körper und ermöglicht sämtliche Funktionen - von der Atmung und Muskelbewegung über die Verdauung bis hin zur Infektabwehr. Wird dieser Energiestrom blockiert, kann es an bestimmten Stellen zu einem Zuviel oder Zuwenig an *Qi* kommen, und dies hat gesundheitliche Störungen - wie eben auch Schmerzen - zur Folge.

Dieses Phänomen lässt sich auch in der westlichen Medizin anhand physiologischer Vorgänge erklären: Wenn ein Mensch oder Tier Schmerz empfindet, werden so genannte Schmerzfühler (Nozizeptoren) im Gewebe erregt. Sie wandeln den Schmerz in elektrische Impulse um, die dann über Nervenfasern zum Rückenmark geleitet werden ("neuronale Übertragung"). Dort wirken sie auf bestimmte, im hinteren Bereich des Rückenmarks gelegene Zellen ("Hinterhornneurone") ein. Über lange Nervenfasern des Rückenmarks wird die elektrische Botschaft zum Zwischenhirn und von dort zum Großhirn geleitet. Angriffspunkte zur Dämpfung der Schmerzübertragung sitzen grundsätzlich an den Schaltstellen zwischen den Nervenfasern - den so genannten Synapsen -, und zwar entweder vor (präsynaptisch), direkt bei oder hinter der Schaltstelle (postsynaptisch).

Jede der drei genannten "Stationen" der Schmerzübertragung hat eine eigene Aufgabe: Im Rückenmark kann der Schmerz verändert oder gar blockiert werden; im Zwischenhirn wird er individuell und emotional bewertet (z.B., ist es ein harmloser Stoß oder ein Bruch?); im Großhirn schließlich wird der Schmerz genau lokalisiert.

## Wie kann Akupunktur Beschwerden lindern?

Nach der chinesischen Lehre fließt die Lebensenergie *Qi* in definierten Energiebahnen - den so genannten Meridianen - durch den Körper. Auf den Meridianen befinden sich die Akupunkturpunkte, durch deren Reizung man den Energiefluss regulieren kann: Ein Zuviel an Energie wird gedämpft, ein Mangel behoben, Blockaden werden gelöst.

Der Arzt reizt mit der Akupunkturnadel genau den Punkt, der über Meridiane mit der erkrankten oder schmerzenden Körperstelle verbunden ist. Der Reiz löst Impulse aus, die wiederum über die (durch Synapsen verbundenen) Nervenfasern an die Hinterhornneurone weitergeleitet werden und deren elektrische Erregbarkeit reduzieren oder sogar blockieren und damit das Schmerzempfinden beeinflussen.



Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Allg. Medizin, Akupunktur, TCM-Diplom der Univ. Nanking/China

Die nun ablaufenden Mechanismen lassen sich heute zumindest für die Schmerzbehandlung wissenschaftlich beschreiben (und für andere Anwendungen der Akupunktur dürften sie ähnlich aussehen). Nach einschlägigen Studien spielt jede der drei "Stationen" der Schmerzübertragung auch bei der Dämpfung des Schmerzes durch Akupunktur eine ganz spezielle Rolle:

**Im Rückenmark werden die Endorphine (hier: Enkephalin und Dynorphin) ausgeschüttet, welche die Schmerzweiterleitung präsynaptisch - also vor der Schaltstelle zwischen den Nervenfasern - unterdrücken.**

**Im Mittelhirn werden die Monoamine Serotonin und Noradrenalin freigesetzt. Sie bewirken eine prä- wie auch eine postsynaptische Hemmung der Schmerzweiterleitung.**

**Im Zwischenhirn (Hypothalamus-Hypophysen-Komplex) werden ebenfalls Endorphine sowie ACTH - eine Vorstufe des Cortisol - ausgeschüttet. Das ACTH wird zur Nebennierenrinde transportiert und löst dort wiederum die Ausschüttung von Cortisol aus.**

Je nachdem, wie die Akupunkturnadeln nach dem Setzen stimuliert werden, kann der Arzt auch die einzelnen Wirkweisen gezielt beeinflussen.

Auf diese Weise wirken zwei Mechanismen parallel: Zum einen wird die ursprüngliche Schmerzinformation an das Gehirn ganz oder teilweise unterdrückt; zum anderen hat die Ausschüttung der körpereigenen Hormone und Substanzen eine schmerzlindernde, beruhigende und immunstimulierende Funktion. Letzteres mag erklären, warum auch Entzündungen, vegetative Störungen und Allergien erfolgreich mit Akupunktur behandelt werden können - und das ohne Nebenwirkungen.

## **Was geschieht bei einer Akupunkturbehandlung?**

Bei einer Akupunktursitzung liegt der Patient entspannt auf einer Liege. Nach Erhebung der Krankengeschichte bestimmt der Arzt die relevanten Akupunkturpunkte. Dort wird die Akupunkturnadel gesetzt und gegebenenfalls zusätzlich stimuliert.

Der Einstich selbst ist fast schmerzfrei. Häufig ist er gefolgt von einem leichten Schwere-, Wärme- oder Druckgefühl, in Einzelfällen auch einem leichten Gefühl der "Elektrisierung". Nach einigen Minuten entspannt sich der Körper, Arme und Beine fühlen sich schwerer an. Viele Patienten berichten über ein "Gefühl des Fließens" im Körper - zunächst im Kopf und Brustkorb, dann auch in den unteren Körperregionen -, das von einer Sitzung zur anderen stärker empfunden wird. Diese Empfindungen interpretieren die Chinesen als Ausdruck des Qi-Flusses.



Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Allg.Medizin, Akupunktur, TCM-Diplom der Univ. Nanking/China

## Die Behandlungsfelder der Akupunktur

Die Akupunktur ist heute in der Medizin als Therapieform weitgehend anerkannt. Ihre Wirksamkeit wird auch von kritischen Geistern nicht mehr bestritten. Eine internationale Expertenkommission hat im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Liste von Krankheitsbildern veröffentlicht, für welche die Behandlung mit Akupunktur empfohlen wird. Aus dieser Liste, die insgesamt mehr als 40 Krankheitsbilder umfasst, sollen hier nur die wichtigsten genannt werden:

- Allergien
- Migräne
- Hexenschuss
- Ischialgien
- rheumatische Beschwerden
- Schulter-Arm-Syndrom
- Zahnschmerzen
- Heuschnupfen
- chronischer Schnupfen
- chronischer Husten
- akute Bronchitis
- Bronchialasthma
- Menstruationskopfschmerz
- Fertilitätsstörung bei Frauen

Auch bei der Einleitung der Sanften Geburt und bei der Entgiftungstherapie wird die Akupunktur zumindest als begleitende Maßnahme empfohlen.