



# AKUPUNKTUR

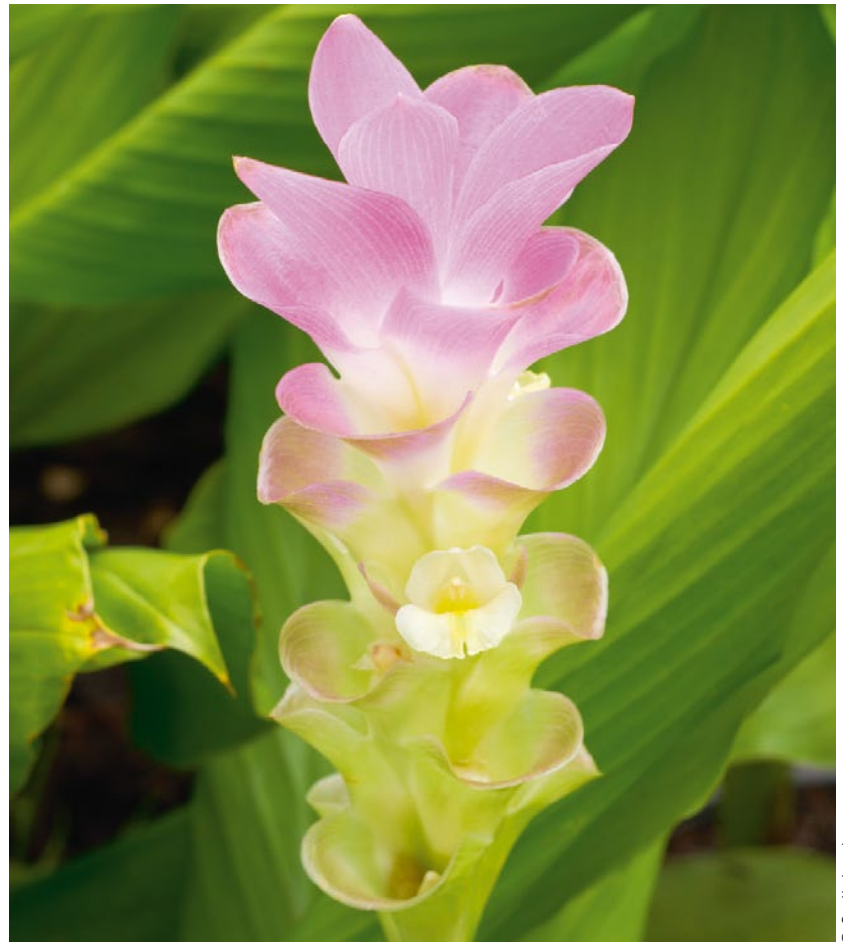
**2/2014**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

warum interessieren Sie sich für Akupunktur? Weil Sie von Erfolgen gehört haben – im nahen Familienkreis, von Bekannten oder aus der Presse? Vielleicht haben Sie auch selbst schon mit dieser Therapieform Bekanntschaft gemacht und sich von der Wirkung überzeugen können. Schön, dass die Wissenschaft immer mehr Beiträge und Nachweise für die Wirksamkeit der Methode liefert – sie erhält damit immer mehr ihren ganz offiziellen Stellenwert in der so genannten Schulmedizin.

Vielleicht wird es bald so sein, dass jeder Schulmediziner genau einschätzen kann, ob und wann eine Akupunkturbehandlung in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sein könnte. Im Idealfall wird er Sie dann an einen Akupunkturspezialisten weiterverweisen.



*Curcuma aromatica*

© Quelle Istock

Editorial / Impressum	S. 2
Die Basis der Energie – Anregung des Flusses der Lebensenergie Qi	S. 3
Akupunktur: Damit die Seele heilen kann	S. 6
Vorschau: Übergewicht – die Schwäche der „Mitte“ stärken	S. 8

## Die Lebensenergie stärken

Wenn wir der altbewährten Auffassung der Chinesen folgen, sind bei Gesundheit die sich ergänzenden – aber gleichzeitig unterschiedlichen – Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht.

Krankheit kann als eine Disharmonie verstanden werden, etwas „Krankhaftes“ – in der Abbildung rot eingezeichnet – drängt sich sozusagen zwischen Yin und Yang und stört dadurch die Harmonie. Und damit wird der Fluss der Lebensenergie Qi gestört und die Krankheit nimmt ihren Lauf.

Die krankmachende Störung kann verschiedene Ursachen haben – von psychischen Belastungen, bis hin zu Organmin-

derfunktionen. Oft kann bei Problemen die Pflanzenheilkunde helfen, natürlich muss ein Arzt bei stärkeren Beschwerden zu Rat gezogen werden.

In diesem Heft finden Sie sehr interessante und empfehlenswerte Informationen von Frau U. Köstler für die Stärkung der Lebensenergie, ich wünsche Ihnen eine gute Anwendung dieser Hinweise für Ihren Alltag – denn eine starke Lebensenergie ist DER Schutz gegen krankmachende Belastungen.

Ihr Prof. mult. h.c. China Dr. Frank Bahr



F. Bahr



Prof. mult. h.c. VRC Dr. Frank Bahr  
Präsident der DAA

© Foto: privat

München  
E-Mail: bahr@akupunktur.de

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

#### Koordination und Objektleitung:

Dr. Susanne Beyersdorf, Eichhalde 46, 79104 Freiburg,  
Susanne.Beyersdorf@gmx.de

#### Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Prof. mult. h.c. VRC Dr. med. Frank R. Bahr, Präsident der DAA e.V.

#### Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Osserstraße 40, 81679 München

#### Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München  
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

**Copyright:** Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

## Die Basis der Energie – Anregung des Flusses der Lebensenergie Qi

### Qi – was ist das eigentlich?

Qi ist die Basis aller vitalen Phänomene – die Lebensenergie die im Fluss ist und alles in Fluss hält. Es ist die vitale Kraft, die alles durchdringt und ohne der nichts funktioniert. Im menschlichen Körper erhält Qi die Lebenskraft, ermöglicht die Funktion der einzelnen Organe und verleiht vitale Energie, damit wir uns fit und leistungsfähig fühlen. Nach der chinesischen Philosophie des Taoismus wird das gesamte Universum dualistisch nach den Polaritäten Yin und Yang (Abb.1) eingeteilt.

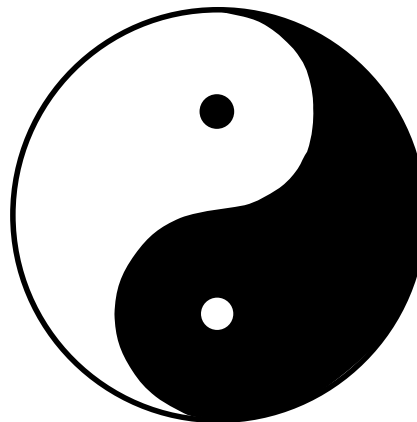
Die dazwischen liegende Spannung mit dem Energiefluss wird als Qi bezeichnet, ein Begriff also, der für Lebensenergie steht. Die Lebensenergie Qi präsentiert sich nach TCM in verschiedenen Formen, sie zeigt sich als Erbenergie, Atemenergie, Nahrungsenergie, Abwehrenergie und mentale Energie. Alles was belebt ist, besitzt Qi in verschiedenen Stufen der Materialisierung. Qi ist die Grundlage essentieller Lebenssubstanzen, wie Blut, Körperflüssigkeiten, Essenz und Geist (chin. Shen).

Die Lebensenergie Qi hat im menschlichen Organismus nach TCM verschiedenste Funktionen:

- Transport: z.B. Darmperistaltik, Blutdruck,
- Transformation: wandelt Essenz, Qi, Körperflüssigkeiten und Blut ineinander um,
- Kontrolle: hält Blut in den Gefäßen, kontrolliert Schweiß, Harnfluss und Stuhlgang,
- Schutz: schützt den Körper an der Oberfläche und über die Haut vor krankmachenden Einflüssen,
- Temperaturhaushalt: hält die Körpertemperatur und die Funktion der inneren Organe stabil,
- Ernährung: sorgt für die Nährstoffzufuhr und Verteilung im gesamten Organismus.

Der fordernde Alltag unserer Leistungsgesellschaft strapaziert den menschlichen Energiehaushalt oftmals über alle Maßen. Müdigkeit, Erschöpfung, Unlust und Antriebslosigkeit machen sich bemerkbar. Ein allzu bekanntes Gefühl von Qi-Mangel stellt sich schlichtwegs auch ganz alltäglich ein, wenn uns z.B. nach üppigen Mahlzeiten plötzlich Müdigkeit oder Völlegefühle und Blähungen plagen. Auch den Heißhunger auf Süßes schreibt man dem Qi-Mangel der „Mitte“ zu. Dieses Symptom ist in unserer westlichen Welt aufgrund belastender Ernährungsgewohnheiten oft verbreitet.

Abb. 1: Das klassische Yin-Yang-Symbol der energetischen Harmonie



### Traditionelle Kräuteranwendungen zur Unterstützung des Qi-Flusses

Traditionelle europäische Kräuter sind eine sanfte Unterstützung, um bereits in alltäglichen Situationen dem Organismus im Stress des Alltags Hilfestellungen anzubieten, um Qi-Mängel vorzubeugen oder auszugleichen und die Lebensenergie bestmöglich zu unterstützen. Für die Erhaltung der Gesundheit ist es wichtig, unvermeidliche Stressspitzen, die wir als Energiedefizit spüren, rasch und wirkungsvoll auszugleichen. Andauernde körperliche oder psychische Belastungen, die unsere körpereigenen Ausgleichsmechanismen auf Dauer nicht mehr kompensieren können, strapazieren unsere Gesundheit.

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) haben pflanzliche Qi-Tonika ihren festen Platz. Nach der Auffassung der TCM regen sie den Qi- und den Blut-Fluss an, beseitigen Blockaden und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie werden nicht nur in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden eingesetzt, auch in Europa finden sich traditionelle Kräuterrezepturen zur Stärkung der Lebensenergie Qi.

Eine pflanzliche Substanz, die sowohl in der TCM wie in der TEM (Traditionellen Europäischen Medizin) seit Jahrhunderten geschätzt wird, ist Curcuma (Curcuma longa, Tumeric, siehe Titelseite und Abb. 2).

Curcuma ist bekannt als Bestandteil von Curry, jener indischen Gewürzmischung, die sich auch bei uns großer Beliebtheit erfreut. Bereits als Gewürzzusatz zu Speisen unterstützt Curcuma wirkungsvoll die Verdauung, aber auch die körpereigene Entgiftung. Curcuma wird nicht nur in Indien, sondern auch in anderen Kulturen traditionell zur Gesund-



© Istock

Abb. 2: Curcuma Rhizome und Pulver

heitspflege sehr geschätzt. In der TCM, im Ayurveda und auch in der Europäischen Klosterheilkunde wird Curcuma seit Jahrhunderten zur Aktivierung der Stoffwechsellistung, zur Unterstützung des Immunsystems und auch zur rascheren Bewältigung von Entzündungen eingesetzt.

Aus westlicher Sicht erweist sich Curcuma sehr vielseitig in seinen gesundheitlichen Einsatzmöglichkeiten. Durch Curcuma wird die Fettverdauung und die Eiweißverdauung durch die Anregung des Bauchspeicheldrüsenenzym Trypsin gefördert. Curcuma unterstützt den Fettstoffwechsel (Cholesterin) positiv. Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsbeschwerden können so durch die Aktivierung des Galleflusses gemindert werden. Curcuma unterstützt die natürlichen Ausscheidungs- und Entgiftungsvorgänge des Körpers vor allem über die Leber. Curcuma fördert auch auf natürliche Weise die Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Die kräftig gelben Inhaltsstoffe der Curcumawurzel, auch Gelbwurz genannt, verfügen über starke Radikalfängereigenschaften, die das körpereigene Immunsystem in seiner natürlichen Abwehrfunktion von Entzündungsvorgängen wirkungsvoll unterstützen kann. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen sogar, dass Curcuma-Gaben die Lebensqualität von Krebspatienten begleitend zur onkologischen Standardtherapie positiv unterstützen kann. Die dafür notwendige höher dosierte Anwendung empfiehlt sich allerdings unter der Kontrolle eines erfahrenen Arzt oder Therapeuten durchzuführen, da der höher dosierte Curcuma-einsatz auf allfällige Therapien abgestimmt werden muss.

In der TCM wird Curcuma im Wesentlichen als Milz-Qi-stärkend und Blut-tonisierend beschrieben. Hier wird Curcuma generell zur Stärkung der energetischen „Mitte“ und zur Förderung der Lebensenergie Qi eingesetzt. Curcuma ist einfach eine richtige Powerpflanze, die Energie und Lebenskraft liefert. Geschickt eingesetzt unterstützt sie die Gesundheitspflege und aktiviert den Energiehaushalt. Als Energie-Lieferant schlechthin steht Curcuma für alle Befindlichkeitsstörungen, die mit einem „Verlust des Lebensfeuers“ einhergehen – westlich ausgedrückt, wird damit der Begriff Burn-Out in Verbindung gebracht. Wenn der moderne Le-

bensstil uns scheinbar „zwingt“, unsere Aufgaben mit Zeitdruck, Schlafmangel, Bewegungsmangel, zu viel Bildschirmarbeit, mitunter auch zu viel Kaffee und Zigaretten zu managen, erweist sich Curcuma als hilfreich, die körpereigene Energie zu schützen, bzw. zu aktivieren. Die Gelbwurz unterstützt in stressigen Zeiten den „Blut- und Säfteaufbau“, kann wieder neue Kraft geben und helfen, neue Lebensenergie, Lebenskraft und Qi zur Verfügung zu stellen. Eine ausreichende Ressource an Lebensenergie/Qi ist einfach die Basis für Kraft, gute Gedanken und ein ausgeglichenes Gemüt.

### Der Qi-Fluss im Funktionskreis der 5 Elemente

Das System der 5 Elemente findet sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin genauso wie in der Traditionellen Europäischen Medizin. Es stellt den Menschen in einem ganzheitlichen Netzwerk seiner komplexen Entwicklung und Existenz dar. Die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind als elementare Kräfte zu verstehen, deren Zusammenspiel ein dynamisches Gleichgewicht ergibt. Sie eröffnen dem Menschen individuelle Entfaltungsmöglichkeiten auf seinem Lebensweg. Die Interaktion der Elemente, ihre Art miteinander zu kommunizieren, sich zu beeinflussen, zu fördern, sich zu nähren oder zu kontrollieren und zu hemmen, sind ein Spiegelbild der menschlichen Vitalkraft. Eine gesunde Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele wird durch einen harmonischen Energiefluss im Organismus gewährleistet. Qi in ausreichender Menge ist Voraussetzung um den Energiefluss durch den Kreislauf der Elemente und damit eine gesunde körpereigene Regulationfähigkeit zu gewährleisten. Diese befähigt den menschlichen Organismus, innere und äußere Einflüsse, die auf mannigfaltige Weise auf ihn einwirken, auszugleichen, um ein langes Leben in guter Lebensqualität genießen zu können.

Europäische Kräuter sind in besonderem Maße dafür geeignet, den Menschen in seiner gesunden Balance zu unterstützen. Die Philosophie der 5 Elemente berücksichtigt schließlich auch eine harmonische Beziehung zwischen „Innen“ und „Außen“, also eine gesunde Wechselbeziehung des Menschen zu seiner Umwelt. Es ist daher nur schlüssig, auch jene Kräuter zu verwenden, die sich im jeweiligen Lebensraum des Menschen befinden, zu denen also auch ein Bezug besteht. Die übereinstimmende Auffassung von TEM und TCM beruht auf dem Grundsatz, dass sich das Leben aus verschiedenen Elementen der Natur zusammensetzt und Krankheit das Resultat eines Ungleichgewichtes der Elemente ist. Die 5 Elemente sind beim gesunden Menschen idealerweise in einem relativen Gleichgewicht. Krankheiten entstehen durch einen gestörten Qi-Fluss im dynamischen Wechselspiel der Elemente, bzw. durch Schwächung oder Überbetonung einzelner Elemente. Die gezielte Gabe von

Kräutern kann den vitalen Qi-Fluss anregen, Qi-Blockaden ausgleichen, die Regulationsfähigkeit des Organismus stärken und eine Schwächung oder Überbetonung einzelner Elemente relativ ausgleichen.

### Gesundheit im vitalen Qi-Fluss der 5 Elemente

Ein geschmeidiger Qi-Fluss ist für die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele essentiell. Eine Störung des Qi-Flusses äußert sich nicht nur körperlich sondern auch durch emotionale Unausgeglichenheit und negative Eindrücke im Geist.

Seelisch-emotionale Dysbalancen im Holz-Element zeigen sich z.B. oftmals in negativen, hitzige Emotionen wie Zorn, Ärger und Aggressionen, die sehr viel Energie verbrauchen und Qi- und Energieressourcen erschöpfen. Verdauungsschwächen, mangelnde Entgiftungsleistung, hormonelle Dysbalancen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen stehen mit Qi-Blockaden in den Holzelement-assoziierten Organen Leber und Galle in Zusammenhang. Verdauungsfördernde Kräuter wie Mariendistel, Schafgarbe, Wegwarte, Wermut, Löwenzahn etc. fördern und aktivieren den Qi-Fluss des Holzelementes. Sie unterstützen die emotionale Ausgeglichenheit, fördern Geduld, Toleranz und Flexibilität und aktivieren gleichzeitig Elan, Antriebskraft und Durchsetzungsfähigkeit auf allen Ebenen.

Vitale Lebenskraft und feurige Vitalität zeigt sich in einem starken Feuerelement. Dem Funktionskreis Feuer sind nicht nur das Herz, sondern auch unsere geistige Klarheit (chin. Shen) zugeordnet. Geistige Kraft, Konzentration, Klarheit, Lebensfreude, Begeisterungsfähigkeit, Zielstrebigkeit, Schaffenskraft, aber auch Vitalität, kraftvoller Elan, Stressresistenz und sprühende Kreativität sind Ausdruck eines starken Feuerelementes. Hier liefern Kräuter wie z.B. Weißdorn, Johanniskraut, Baldrian, Melisse, Rosmarin, Lavendel, Herzgespann nährend Energie, um das Feuerelement in seiner kraftvollen Vitalität für Körper, Seele und Geist zu unterstützen.

Störungen unserer Vitalenergie, resultierend aus einem Bewegungsmangel durch sitzende Berufe kombiniert mit Stress, Zeitdruck, Mehrfachbelastungen und psychischer Spannung führt oftmals zu Qi-Mangel oder Qi-Blockaden in den Organsystemen von Milz und Magen, die der „Mitte“, dem Erdelement zugeordnet sind. Durch diese Dysharmonien in unserer Lebensführung können Nährstoffe nicht mehr in dem Ausmaß aufgenommen und umgewandelt werden, wie es der Organismus braucht, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Müdigkeit, Verdauungsschwächen, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Bindegewebsschwächen und Gewichtsprobleme sind ein Zeichen für Energiemangel in diesem Funktionskreis. Emotional zeigt sich dies in vermehrten Grübeln, sich Sorgen, im Kreis denken, Konzentrations-

schwäche und herabgesetzte Merkfähigkeit. Kräuter wie z.B. Engelwurz, Anis, Fenchel, Kalmus, Galgant, Brunnenkresse stärken die Energie von Milz und Magen und fördern Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, innere Stabilität, harmonische Ausgeglichenheit und unterstützen die optimale Umsetzung individueller Kraft- und Energieressourcen.

Kalte Emotionen wie Traurigkeit, Mißmut, Einsamkeit, Zukunftsangst und Geiz stehen mit einer Dysbalance im Element Metall in Verbindung. Auf körperlicher Ebene äußert sich der Organbezug in den Organen Lunge und Dickdarm, bzw. in unserem körpereigenen Abwehrsystem. Einen Qi-Mangel in diesem Funktionskreis kennen wir von herbstlichen Infekten, Husten und Abwehrschwächen. Kräuter wie Alant, Eibisch, Holunder, Spitzwegerich, Lungenkraut und Thymian stärken die Abwehrkraft, die Haut und Schleimhäute und die Lunge und fördern Mut, Optimismus, Aufrichtigkeit und die analytische, strukturierte Denkkraft.

Einen Verlust an Lebensenergie spüren wir in besonderem Maße, wenn uns „etwas an die Nieren geht“, wie das Sprichwort schon so deutlich sagt. In der TCM sind die Nieren, die dem Wasserelement zugeordnet sind, die eigentlichen Speicher unserer essentiellen Lebensenergie (chin. Jing). Diese Essenzenergie, aus der wir schöpfen, ist auch die Quelle für Vitalität und Ausdauer, sowie Keim von Intellekt und Kreativität. Für eine gute Entwicklung physischer und mentaler Kräfte bedarf es sorgsamem Umgang mit unserer Essenz-Energie. Kräuter wie Bohnenkraut, Brennessel, Wacholder, Salbei, Liebstöckel etc. fördern unsere Nierenenergie und stärken damit eine gesunde Libido, Sexualkraft, Reproduktionsfähigkeit und Entgiftungsleistung. Eine starke Nierenenergie zeigt sich auch in Willensstärke, Tatkraft, Mut, Ausdauer und spiritueller Stärke.

Der vitale Fluss unserer Lebensenergie hängt von vielen Faktoren unserer Lebensführung ab. Der Mensch fühlt sich rundum gesund, wenn das Qi geschmeidig fließt, und die Harmonie der Funktionskreise, wie von Yin und Yang in einem dynamischen Gleichgewicht sind. Ausgewogene Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind die Basis für einen optimalen Fluss der Lebensenergie. Der gezielte Einsatz der vitalen Kraft heimischer Kräuter kann eine effektive Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen, seelischen und energetischen Ausgewogenheit darstellen.

Ulli Köstler

Humanenergetikerin,

diplomiert TEH-Praktikerin (Traditionelle Europäische Heilkunde),  
Präsidentin NATURAKADEMIE,

Vorstand IGGMED (Internationale Gesellschaft für Ganzheitsmedizin)

Kontakt: ulli.koestler@naturakademie.at

## Akupunktur: Damit die Seele heilen kann



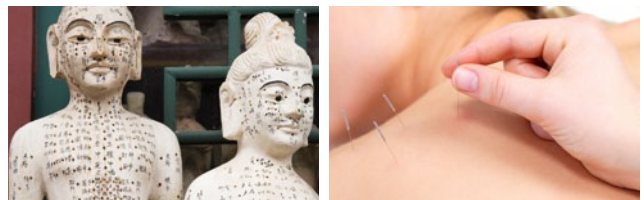
© Dmitri Mihailov / shutterstock

Viele Untersuchungen belegen: Depressionen, Burnout und andere Störungen des psychischen Wohlbefindens nehmen rasant zu. Als Ursachen gelten unter anderem die gestiegenen Anforderungen in der Leistungsgesellschaft, sowie die zunehmende soziale Kälte und die Entwurzelung der Menschen in den wachsenden Metropolen. Neben psychotherapeutischen Behandlungsmethoden kommt oft zumindest zeitweise eine medikamentöse Therapie zum Einsatz – häufig mit unliebsamen Nebenwirkungen.

Einen völlig anderen Ansatz bietet hier die Akupunktur: Als Regulationstherapie regt sie nebenwirkungsfrei die Selbstheilungskräfte von Körper und Psyche an. Sie unterstützt die Wirkung von psychotherapeutischen Maßnahmen, kann Symptome lindern, Entspannung und Lebensfreude reaktivieren. Außerdem kann sie notwendig gewordene Psychopharmaka einsparen helfen bzw. deren Nebenwirkungen lindern helfen.

### Ein hochwirksames Therapiekonzept

Die Traditionelle Chinesische Akupunktur integriert emotionale Störungen zwanglos in ein effizientes Therapiekonzept, wodurch Patienten gerade auch bei psychosomatischen Problemen wirkungsvoll geholfen werden kann. Die Akupunktur kann sehr sinnvoll ergänzt werden durch Homöopathie, Naturheilmittel und Blütenessenzen. Die jeweils individuell geeigneten Mittel lassen sich mit Hilfe der Pulsdiagnostik nach Nogier und Bahr (RAC) sehr genau bestimmen.



© hanhanpeggy / iStockphoto.com

© Yuri Arcurs / shutterstock

### Seele und Organe – eine Einheit

In der ganzheitlichen Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin haben die Organe nicht nur körperliche Funktionen – sie stehen auch in einer charakteristischen Beziehung zur Psyche. Dieser Zusammenhang bildet die Basis für den Einsatz von Akupunktur bei psychischen Störungen.

**Herz – der Sitz der Freude:** Das Herz ist das Organ der Freude, der Lust, der Kreativität und der geistigen Wachheit. Bei Patienten mit manischen und depressiven Symptomen, sowie bei Persönlichkeitsstörungen wird das Herz über bestimmte Akupunkturpunkte gestärkt. Das verbessert die Stimmungslage und reaktiviert die Lebensfreude.

### Verdauungsorgane – aufnehmen, lernen, integrieren:

Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen sind nicht nur für die Verdauung von Nahrung zuständig, sondern auch für die Aufnahme und „Verdauung“ geistiger Nahrung. Bei Lern- und Konzentrationsstörungen und bei Zerstreuung werden in der klassischen Akupunktur diese Organe gestärkt.

### Wenn die Seele leidet:

#### Hier kann Akupunktur helfen

Folgende Krankheitsbilder aus dem seelischen Bereich können mit Akupunktur und ergänzenden Verfahren wirkungsvoll behandelt werden:

- Depressive Verstimmungen
- Erschöpfungszustände / Burnout



© wavebreakmedia ltd / shutterstock

- Angststörungen
- Psychovegetative / psychosomatische Probleme
- Kummer, Sorgen und Trauer
- Suchtkrankheiten (Nikotinsucht, Alkoholabhängigkeit, Spielsucht, Drogenabhängigkeit)
- Reizbarkeit und Nervosität
- Schlafstörungen
- stressbedingte Kopfschmerzen und Migräne

Speziell bei Kindern:

- Bettnässen, nächtliche Alpträume
- Konzentrationsstörungen
- Verhaltensauffälligkeiten, wie ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom)

### Typische Symptome – individuelle Behandlung

**Reaktive Depressionen und depressive Erschöpfungszustände:** Bei Depressionen werden spezielle Akupunkturpunkte behandelt, die mit dem Herzen und der Lunge in Verbindung stehen. So kann das Herz buchstäblich „leichter“ werden, die Stimmung sich aufhellen, die Lust auf Leben und soziale Kontakte wird reaktiviert. Depressiven Erschöpfungszuständen (Beispiel: Burnout) liegen meist chronische Überlastungen im beruflichen oder sozialen Umfeld zugrunde. Auch überhöhte Ansprüche an sich selbst spielen eine wichtige Rolle. Hier kann die Akupunktur die schwache Energielagere nachhaltig stärken – die Stimmungslage bessert sich.

**Angststörungen:** Die Akupunktur hilft wirkungsvoll, zum Beispiel durch Stärkung der Nierenenergie, gegen Angstkrankheiten und die heute so verbreitete Generalisierte Angststörung. Auch in der Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen kann sie den Verarbeitungspro-

zess traumatischer Ereignisse auf schonende Weise unterstützen.

**Psychosomatische Störungen:** Sehr oft haben Kopfschmerzen, Migräne, Rückenprobleme oder Magenbeschwerden ihre Ursache im seelischen Bereich. Die Seele drückt ihre Not dann über den Körper und seine Symptome aus (denn dort wird sie in jedem Fall wahrgenommen). Die Behandlung spezifischer Akupunkturpunkte wird unterstützt durch die Gabe entsprechender Blütenessenzen.

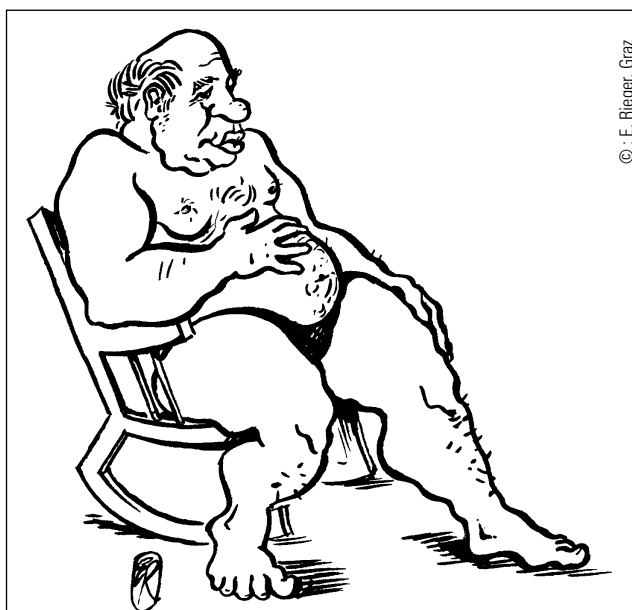
**Kummer, Sorgen und Trauer:** Auch für Menschen in existenziell schweren Lebensphasen hat sich Akupunktur als wirkungsvolle Hilfe bewährt – etwa bei der Trauerarbeit oder in Zeiten belastender Neuorientierungen.

**Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen:** Anspannung, schlechte Stressverarbeitung und Unruhe sind typische Be-

schwerden des modernen Lebens. Unbehandelt können sie zu depressiven Erschöpfungszuständen und Burnout führen. Die Akupunktur stabilisiert und ermöglicht dem Patienten, seine Mitte wiederzufinden.

**Suchtkrankheiten:** Suchtkrankheiten – von der Alkoholkrankheit bis zur Spielsucht – können viele Ursachen haben. Generell lassen sie sich als unzulänglicher Versuch verstehen, einer unerträglich belastenden Realität zu entfliehen. In der Regel geraten die Betroffenen dabei aber in einen verhängnisvollen Teufelskreis. In der Behandlung der Nikotinsucht hat sich Akupunktur schon lange bewährt. Und auch bei allen anderen Süchten hilft sie unterstützend, ins seelische Gleichgewicht zu kommen.

**Kinder:** Bei Kindern wendet man überwiegend die völlig schmerzlose Laserakupunktur an.



## Vorschau auf Ausgabe 3/2014

### Hauptthema:

- Übergewicht – die Schwäche der „Mitte“ stärken
- Empfehlungen aus dem Pflanzenreich

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Ossestraße 40, 81679 München  
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929  
kontakt@akupunktur.de  
www.akupunktur.de, www.akupunktur-patienten.de,  
www.stoerherd.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte  
Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (OGKA),  
Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055, office@ogka.at; www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur,  
Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM  
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,  
Tel.: ++41 (0)844 /200 200, Fax: ++41 (0)31 / 332 41 12  
info@sacam.ch, www.sacam.ch