



AKUPUNKTUR

3/2013

Auch online lesen unter 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.



© iStockphoto

Editorial / Impressum	S. 2
Erkrankungen der Wirbelsäule	S. 3
Rücken- und Beinschmerz durch Zahnstörherd	S. 5
Die Angst sitzt nicht nur im Nacken	S. 6
Expertenrat Rückenschmerzen	S. 7
Vorschau: Klosterheilkunde	S. 8

Rückenschmerzen – leider extrem häufig

Erkrankungen der Haltungs- und Bewegungsorgane sind weltweit die häufigste Ursache für chronische Schmerzen und körperliche Behinderungen der Bevölkerung. Trotz ständig zunehmenden Wissens und enormer Ausgaben bleibt der Rückenschmerz in den meisten industrialisierten Ländern ein gravierendes gesundheitsökonomisches und sozialmedizinisches Problem. Rückenleiden zählen zu den Erkrankungen mit den höchsten Aufwendungen für Krankheitsfolgeleistungen. Gegenwärtig beträgt die Häufigkeit von Rückenschmerzen unter Erwachsenen in Deutschland zu jedem Zeitpunkt etwa 40 Prozent. Mehr als 70 Prozent der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an Rückenschmerzen, bezogen auf die Lebenszeit eines Menschen sind es sogar 80 Prozent der Deutschen. Das heißt: Nur ein Fünftel der Bevölkerung bleibt im Laufe des Lebens von Rückenschmerzen verschont (Bertelsmann-Stiftung 2013).

Sehr wichtig: Ganzheitliche Therapie

Die Behandlung ist häufig komplex, individuell unterschiedlich und besteht aus mehreren Bausteinen. Beim multimodalen Therapieprogramm sollten ganzheitliche Verfahren bevorzugt werden. Damit können Medikamente eingespart werden, die leider oft mit Nebenwirkungen behaftet sind, gleichzeitig wird die allgemeine Verfassung des Patienten verbessert. Nicht-medikamentöse Maßnahmen sind in der ganzheitlichen Schmerzbehandlung von großer Bedeutung. In erster Linie wird dabei die Akupunktur angewendet, oftmals ergänzt durch den Akupunktur-Laser (siehe Beitrag im Expertenrat). Durch Reizung von ausgewählten Akupunkturpunkten kön-

nen Durchblutungsstörungen aufgehoben werden. Stoffwechselschlacken werden dadurch abtransportiert und eliminiert. Oder wie es in der chinesischen Tradition heißt: Es wird die blockierte Lebensenergie, chinesisch Qi, wieder zum Fließen gebracht und damit die Symptome des Patienten gelindert oder beseitigt. Da jedem Organ nach traditioneller Anschauung spezielle psychische, emotionale Faktoren zugeordnet sind, werden mit Akupunktur nicht nur körperliche, sondern auch psychische Blockaden gelöst. Akupunktur wirkt aus wissenschaftlicher Sicht als Gegenirritationsverfahren: Die Nerven, die auf diese Reiztherapie reagieren, können gleichzeitig die Weiterleitung von Schmerzreizen unterdrücken. Zudem aktiviert Akupunktur die Ausschüttung der schmerzhemmenden Endorphine (Glückshormone). Die folgenden Beiträge werden Ihnen einen guten Einblick in die Problematik verschaffen, soweit Sie selbst betroffen sind, wünsche ich Ihnen eine gute und baldige Besserung.

Ihr Prof. mult. h.c. VRC 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 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.

Erkrankungen der Wirbelsäule

Kennen Sie Rückenschmerzen? Sind Sie vertraut mit dem beißenden, ziehenden, brennenden Gefühl, das sich in allen möglichen Situationen entlang der Wirbelsäule ausbreitet, das sich manchmal wie ein glühender Lavastrom und manchmal auch wie ein Messer anfühlt, das einen in der Mitte durchbohrt?

Bloß das Alter? Fehlanzeige! Probleme mit der Wirbelsäule kommen in allen Altersgruppen vor. Die Mehrzahl der Betroffenen hat unspezifische Rückenschmerzen. Das bedeutet, es ist nichts „kaputt“.

In den 6 Jahren, die ich in einer auf Rückenschmerz spezialisierten orthopädischen Klinik lernen durfte, habe ich hunderte von Röntgenbildern gesehen von Menschen, die wegen Rückenschmerzen zu uns gekommen waren – die meisten (!) Bilder zeigten keinen auffälligen Befund. Natürlich gibt es Bandscheibenvorfälle und zu enge Wirbelkanäle und es gibt Vorwölbungen und entzündliche Veränderungen, die auf die austretenden Nervenwurzeln drücken – all das kann man heute mit den modernen bildgebenden Verfahren darstellen und erkennen. Solche Menschen werden häufig operiert oder in spezielle Reha-Maßnahmen geschickt. Ich spreche hier aber von den Menschen, bei denen man **nichts** gefunden hat. „Nichts“ heißt in diesem Fall: kein krankhafter Befund im Röntgen, im CT, im MRT (Kernspin).

Hier sind die anatomischen Einheiten lediglich „verstellt“. Muskeln sind verspannt, es entwickeln sich Knoten in der Muskulatur (Triggerpunkte), es kommt in diesen Bereichen zu Verhärtungen und Reizungen. Solche so genannten „funktionellen Rückenschmerzen“ reagieren gut auf rechtzeitige Haltungskorrektur oder gezielte Übungen. An der Mehrzahl aller funktionell bedingten Schmerzen im Rücken sind Fehlbelastungen im Alltag schuld: Heben oder Tragen zu schwerer Lasten, dauernde Überkopparbeit (zum Beispiel Malerarbeiten), Tätigkeiten mit ständig gebeugtem Oberkörper oder häufigem Bücken, Sitzarbeit in falscher Position, übertriebener Sport oder aber Bewegungsmangel.

Ich habe mir angewöhnt, jeden Rückenschmerzpatienten in der ersten Sitzung zeigen zu lassen, wie er an seinem Arbeitsplatz sitzt oder steht. Bei den Menschen, die tagsüber am PC sitzen, zeigen sich hier grausige Ergebnisse. Die Unterarme werden frei gehalten, die Hände sind nicht abgestützt. Wussten Sie, dass ein einziger Arm 3-4 kg wiegt? Gehalten

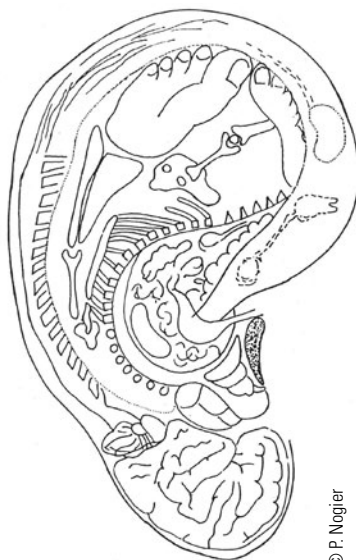


Abb. 1 Reflexzonen am Ohr

© P. Nogler



Abb. 2 Suche nach elektrisch veränderten Punkten am Ohr mittels Punktsuchgerät.

© B. Strittmatter

werden muss er von Ihrer Rückenmuskulatur! Eine Haltungskorrektur beim Arzt sollte hier kein Luxus sein. Und wie kann es dann weitergehen?

Akupunktur kann hier langfristig helfen!

Die Behandlung von Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke mittels Ohrakupunktur hat sich als sehr effektiv erwiesen. Am Ohr findet man so genannte Reflexzonen, die den ganzen Körper abbilden (es gibt noch weitere solcher Reflexzonen, wo der ganze Körper holografisch abgebildet ist – an der Stirn, auf den Handflächen, den Fußsohlen und an einigen weiteren Stellen (Abb. 1)). Entsteht am Körper ein Schmerz oder eine Entzündung, dann entwickelt sich genau an der zugehörigen Stelle am Ohr ein elektrisch aktiver Punkt, den man mit einem Punktsuchgerät finden kann (wenn ein Arzt weiter fortgeschritten ist, wird

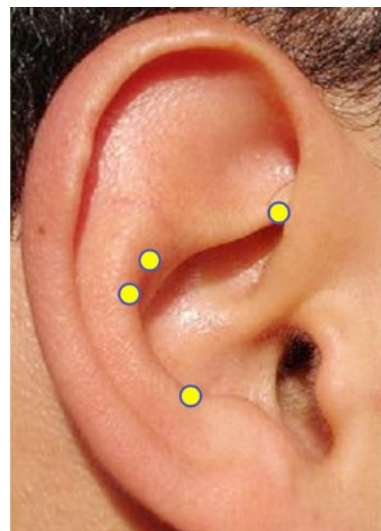


Abb. 3 Punkte im Bereich der Wirbelsäule am Ohr.

© B. Strittmatter

er den Puls tasten und auf diese Weise sehr genau die betroffenen Areale auffinden können, Abb. 2). Das Ohr fungiert also wie ein Display, auf dem man genau ablesen kann, was am Körper nicht in Ordnung ist, seien es Organe oder eben Schmerzen an Gelenken oder im Rücken. Und das Allerbeste: Man kann über diese Ohrreflexzonen auch behandeln! Das Ohr mit seinen Reflexzonen ist hier also nicht nur ein Display, das der präzisen Diagnostik dienen kann, sondern auch eine Tastatur, in die man Eingaben machen kann. Eine Nadel, sehr gezielt und genau in einem Ohrpunkt gesetzt, der einen Schmerzpunkt am Körper abbildet, wird zur sofortigen Schmerzlinderung führen, zur Entspannung eines



Abb. 4 Lasertherapie über die Ohrreflexzonen.

Welcher Rückenschmerz kann mit Akupunktur behandelt werden?

Die im Folgenden genannten Krankheitsbilder der Wirbelsäule sind sehr gut durch Ohr- bzw. Körperakupunktur behandelbar:

Oberes Halssyndrom	Beim oberen Halssyndrom leidet der Patient unter Hinterhauptkopfschmerzen und Migräne. Ursache hierfür ist meist ein Hartspann der oberen Halsmuskulatur, der Blockierungen in den Gelenken der oberen Halswirbelsäule auslöst.
Mittleres Halssyndrom	Hier stehen Schulter- bzw. Schulter-Nacken-Beschwerden im Vordergrund.
Unteres Halssyndrom	Geschwollene Hände und Schmerzen im Bereich des Trapeziusmuskels deuten auf ein sog. unteres Halssyndrom hin.
Blockade der 1. Rippe	Bei Blockade der 1. Rippe hat der Patient Schmerzen bei Anheben des Armes, manchmal sogar in Ruhe. Meistens ist die Symptomatik einseitig, selten beidseitig.
Bandscheibenvorfall	Kleine, nicht operationswürdige Bandscheibenvorfälle bzw. echte Wurzelreizungen können mittels Akupunktur sehr gut behandelt werden. Ein operationswürdiger Bandscheibenvorfall ist keine Akupunkturindikation; sehr wohl kann aber vor einer geplanten Operation eine Schmerzbehandlung stationär durchgeführt werden.
Lendenschmerz, Lendenwirbelsäulenschmerz	Auch „Hexenschuss“ genannt. Diese Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbago, Lumboschialgie) werden häufig durch Blockierungen der kleinen Wirbelgelenke und/oder begleitenden Muskelhartspann ausgelöst.
Blockade im Bereich des Darm- und Kreuzbeins	Ausstrahlende Schmerzen ins Bein deuten auf eine Blockade im Bereich des Darm- und Kreuzbeins (Iliosakralgelenke) hin. Es ist sicherlich die am häufigsten fehlgedeutete Ursache für Rückenschmerzen.
Entzündungen der Wirbelgelenke	Beim Morbus Bechterew findet eine fortschreitende Versteifung und Verkrümmung der Wirbelsäule aufgrund chronischer Entzündungen der Wirbelgelenke statt.

Bei all diesen Wirbelsäulenerkrankungen kann der Körper durch korrekt platzierte Akupunkturnadeln (oder Laser) in den entsprechenden Ohr- oder auch Körperpunkten die Blockaden innerhalb kurzer Zeit in Eigenregulation lösen. Damit werden Schmerzen effektiv gelindert und der Bewegungsumfang der Wirbelsäule oft erstaunlich erweitert.

verhärteten Muskels und oft auch zur Korrektur von kleinen Wirbelgelenken, die sich in Fehlstellung befinden (Abb. 3) Sogar das größte aller Gelenke im Bereich der Wirbelsäule, das Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk), lässt sich, wenn es verschoben oder blockiert ist, mit kleinen Nadeln am Ohr wieder einrichten – hier reicht dann eine kleine Bewegung des Patienten nach Setzen der Nadel, und das Gelenk funktioniert wieder so, wie es sein sollte und nimmt seine normale Position ein.

- Die Ohrakupunktur folgt immer dem gleichen Prinzip:
- Die lokalen Schmerzpunkte werden gesucht und mit Nadeln behandelt.

- Eine Silbernadel in den dazugehörigen Punkt auf der Ohrrückseite entspannt die betroffene Muskulatur.

Antientzündlich-, antirheumatisch-, antischmerzwirksame Punkte wirken sozusagen „übergeordnet“ beruhigend auf Entzündungen und Schmerzen (das geht dann über eine Wirkung auf das Gehirn).

Und das Allerbeste kommt noch: Man kann alle Nadeln auch durch Laser ersetzen – schmerzfrei und mit der gleichen Wirkung! Fragen Sie im Büro der DAA nach, wer in Ihrer Nähe ein Lasergerät zur schmerzfreien Akupunktur verwendet (Adresse am Ende des Heftes) (Abb. 4).

Dieses Prinzip gilt sowohl für akute als auch für chronische Rückenbeschwerden.

Bei allen Wirbelsäulenbehandlungen sollte unterstützend Krankengymnastik zur Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur erfolgen!

Wenn die Beschwerden häufiger auftreten bzw. die Behandlung nicht anschlägt, muss unbedingt nach Störherden gesucht werden! Weitere Informationen zum Thema Störherd unter www.stoerherd.de.

Dr. med. Beate Strittmatter
 Ausbildungsleiterin Ohrakupunktur der DAA, München
 66121 Saarbrücken
 E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Rücken- und Beinschmerz durch Zahnstörherd

Ein 84-jähriger Patient kam vor einem halben Jahr zu mir, hinkend. Seit 3 Monaten könne er nicht mehr richtig gehen. Der Schmerz säße in der linken Gesäßseite. Die Orthopäden hätten keine Ursache finden können, bildgebende Verfahren zeigten eine altersentsprechende Wirbelsäule, also etwas abgenutzt, wie wir das in diesem Alter wohl erwarten dürfen. Auch die Physiotherapie hätte keine Besserung bringen können. Interessant: In Ruhe gab es keinen Schmerz. Nur in bestimmter Körperhaltung im Stehen (normalerweise kann man hier von einem physisch greifbaren Befund ausgehen!). Meine orthopädische Untersuchung des Bewegungsapparats ergab keine wesentlichen Auffälligkeiten, auch ein so genanntes Piriformis-Syndrom konnte ich nicht feststellen. Seine Frau war vor 4 Monaten gestorben, also dem Zeitraum, seitdem die Schmerzen etwa bestanden. Zunächst dachte ich deshalb an eine somatisierte Trauerreaktion, also eine Trauer, die der Mensch nicht auszudrücken vermag, und die dann über den Körper ausgedrückt werden muss.

Ich war zunächst etwas ratlos. Aus fast 30 Jahren Akupunktur-Praxis wusste ich jedoch, dass hinter solchen unklaren und hartnäckigen Beschwerden durchaus auch einmal ein Störherd stecken kann, Tatsächlich fand ich in der Diagnostik über die Ohrreflexzonen nach Nogier und Bahr 2 Narbenstörherde. Die Beseitigung der Narbenstörherde in mehreren Sitzungen durch Nadeln in den entsprechenden Ohrreflexzonen gab keine wirklich anhaltende Besserung, wie man das üblicherweise erwarten würde.

Manchmal stören aber auch Zähne, wenn sie wurzelbehandelt oder entzündet sind. Mir war bei der Eingangsuntersuchung schon aufgefallen, dass bei der Testung auf solche Zahnherde der vierte und der sechste Zahn rechts unten als Herd ausfindig gemacht werden konnten.

Beide Zähne waren wurzelbehandelt und auf dem OPG (Rundumröntgenbild der Zähne) war nicht wirklich viel zu sehen, was auf einen Herd hätte deuten können.

Nachdem drei Sitzungen ohne wirklichen Erfolg verlaufen waren und der Patient die Behandlung selbst zahlen musste, sprach ich das Problem der Zähne an (zugegebenermaßen hatte ich mich vorher darum gedrückt, in der Hoffnung, die Beseitigung der Narbenstörherde würde reichen, um Beschwerdefreiheit zu erzielen).

Bei Zahnherden kann die Akupunktur oft nicht helfen – aber das wichtigste ist ja, dass man den Herd über die Ohrreflexzonen wirklich finden kann! Der Patient sagte mir, er habe gerade vor einem halben Jahr erst eine neue Brücke auf beide Zähne setzen lassen und die habe ihn 2000.- Euro gekostet. Außerdem würden diese Zähne ihm keine Schmerzen bereiten und er hätte überhaupt nie etwas von ihnen gemerkt.

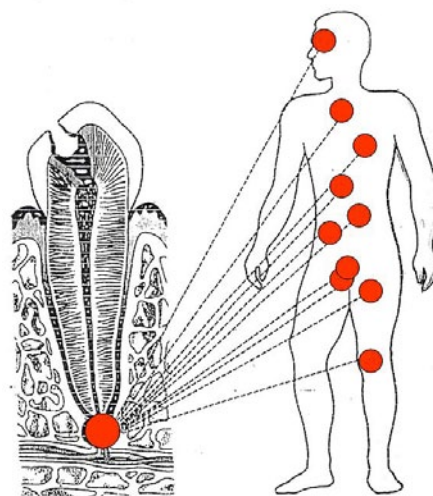


Abb. 1 Jeder Zahnherd kann überall in den Körper stören

© B. Strittmatter

Ich muss sagen, dass ich trotz meiner fast 30-jährigen Erfahrung mit Zahnstörherden und Ohrakupunktur solche Situationen immer noch und immer wieder neu höchst unangenehm finde. Natürlich erzeugen die allermeisten Zahnherde keine spürbare Symptomatik, tun also nicht weh! Wie auch? Wurzelbehandelte Zähne sind „tot“. Können also nicht mehr wehtun (bis auf Ausnahmen). Aber die Bakterien in der Wurzelfüllung und den endlos langen kleinen Seitenkanälen, die leben da sehr gut und verursachen Entzündungen, die letztendlich dann den Zahn zum Störherd werden lassen. Zähne sind tatsächlich sehr mit dem Körper vernetzt, manche Zähne erzeugen sogar ganz gezielt und bevorzugt Beschwerden in bestimmte Richtungen (z.B. verursachen die Frontzähne gerne Blasenbeschwerden, die Eckzähne wirken auf Augen und auf die Hüften, die Backenzähne können Schulterschmerzen unterhalten) (Abb. 1).

Also muss der Patient überzeugt, die Zusammenhänge beschrieben werden. Der Zahnarzt muss überzeugt werden und letztlich übernehme ich als diejenige, die den Eingriff verlangt, immer die Verantwortung.

Das Gespräch mit dem Zahnarzt verlief sehr erfreulich, er erklärte sich bereit, dem Patienten gut zuzureden, die Zähne extrahieren zu lassen. Nach dem Eingriff war der Patient sofort schmerzfrei. Und er blieb es bis heute.

Dr. med. Beate Strittmatter
 Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,
 Sportmedizin, Akupunktur
 66121 Saarbrücken
 Quellenstr.19
 E-Mail: Strittmatter@t-online.de

Die Angst sitzt nicht nur im Nacken

Als ich vor drei Wochen beim Friseur etwas zu früh da war, nutzte ich die Zeit, ein bisschen in den Zeitschriften zu blättern. Dabei fiel mir in der FREIZEIT REVUE vom 24.07.2013 ein interessanter Artikel auf: „Wunder der Medizin: Aufbiss-Schiene heilt Rückenschmerzen“. Anschaulich dargestellt waren die möglichen Folgen von Fehlstellungen des Kiefergelenks auf den übrigen Körper, wie Kopfschmerzen, verspannte Nackenmuskulatur ebenso wie Verspannungen des gesamten Rückens, Verkrümmungen der Wirbelsäule durch einen funktionellen Beckenschiefstand bis hin zu Gelenkproblemen in Knie- und Fußgelenken.

Für den erfahrenen Akupunkturarzt ist das eigentlich nicht neu. Und so eine Schiene kann tatsächlich Wunder bewirken. Aber warum nimmt das Problem in der heutigen Zeit so zu? Warum klagen so viele Menschen über Nacken- oder Rückenschmerzen? Oder besser: Warum verbeißen sich so viele Menschen? Liegt die eigentliche Ursache nicht viel tiefer als im Kiefergelenk, also in unserem Inneren, unseren Emotionen? Die Behandlung des Kiefergelenks ist eine gute Therapie und zeigt auch Erfolge. Aber müssen wir nicht die Seele, die Psyche auch beachten als die grundlegende Ursache?

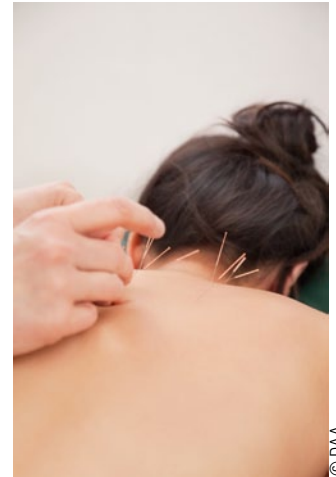
Viele Patienten klagen über Nackenschmerzen mit stark verspannter Muskulatur.

Rita S. war eine von ihnen. Sie arbeitet in Großhandelsunternehmen als Vertreterin. Ihre Arbeitszeit beträgt oft mehr als 60 Stunden pro Woche, dabei muss sie sehr viel auch am Computer tätig sein. Zu Hause kümmert sie sich noch um ihre kranke Mutter. Manchmal kann sie ihren Kopf beim Autofahren gar nicht richtig drehen vor Schmerz. Die Muskulatur im Bereich des Nackens ist auch steinhart. Ihr Kopf ist richtig nach vorn gestellt und die Schultern sind hochgezogen. Ihr



© DAA

Kopf wirkt eingezogen, so als erwarte sie jeden Augenblick einen Schlag von oben. Als ich sie darauf anspreche, sagt sie ja, so fühle sie sich auch oft, wenn sie mit ihrem Chef spreche, habe sie immer Angst, „einen drauf zu bekommen“. Manchmal habe sie sogar das Gefühl, als „ducke“ sie sich schon vorbeugend. Sie habe wirklich Angst, das alles nicht mehr schaffen zu können.



© DAA

In der TCM führt diese Angst zu Störungen im Element Leber, das Element, das für die Dynamik der Muskulatur verantwortlich ist.

Die Behandlung mit Akupunktur und anschließendes Akutaping – aber auch die Gespräche und Empfehlungen von Finger-Mudras zur Entspannung insgesamt und im besonderen der Nackenmuskeln halfen der Patientin aus ihren Schmerzen.

Bei meinen jungen Patienten, den Sportstudenten, konnte ich immer wieder beobachten, dass Rückenschmerzen ohne nachweislich körperliche Ursache, wie Knochenveränderungen (also Abnutzungen, Arthrose, Bandscheibenvorfälle oder Nervenentzündungen) gerade vor Abschluss des Studiums gehäuft im unteren Rücken, also im Kreuz auftraten mit und auch ohne Veränderungen im Kiefergelenk. Thomas L. war so ein Beispiel: Thomas war im letzten Semester und mit seiner Abschlussarbeit beschäftigt, hatte also nicht so viel Zeit für sportliche Betätigung und schob seine Beschwerden diesem Bewegungsmangel zu. Aber physiotherapeutische Maßnahmen halfen nur bedingt. Oft konnte er nachts nicht gut schlafen vor Schmerz. Klinisch bestand kein Hinweis auf einen Bandscheibenschaden oder andere gravierende Störungen der Wirbelsäule.

Bei der ersten Akupunktursitzung zeigten sich in der Ohrakupunktur zwei sehr auffällige Punkte aktiv. Es war der Angstpunkt – erst nach drei gestochenen Silbernadeln war keine Aktivität mehr nachweisbar – und der Nierenpunkt. Die Angst vor der Zukunft, die Existenzangst, ist eine Störung im Element Wasser, also der Niere.

Das war ein guter Aufhänger für ein intensives Gespräch, bei dem sich herausstellte, dass Thomas noch drei Monate

Student sein würde, aber noch immer nicht wusste, wie es danach weitergehen sollte. Alle seine Ideen waren gescheitert. Seine Spezialisierung war Prävention und Rehabilitation, aber er fand keine geeignete Institution, wo er seine Ideen hätte umsetzen können.

Ich wies ihn darauf hin, dass sein Körper ihm doch schon die Antwort gegeben hätte – in der Selbsterfahrung von Rückenschmerzen läge doch seine Chance! Rückenschullehrer, Reha-Institut oder Reha-Klinik und eventuell noch Personal-Trainer auf diesem Gebiet wären doch gefragte Bereiche. Von Behandlung zu Behandlung war der Angstpunkt weniger aktiv und Thomas L. war nach einigen Behandlungen deutlich optimistischer in Bezug auf seine berufliche Ent-

wicklung – seine Existenzängste normalisierten sich und damit verschwanden auch die Rückenschmerzen.

Die Angst im Nacken und die Angst vor der Zukunft, die Existenzangst, sind heute in unserer schnelllebigen und unsicheren Zeit leider sehr häufig anzutreffen und können eben auch ein wichtiger Faktor in der Entstehung von Nacken- und Rückenschmerzen sein.

Dr. med. Iris-Ulla Wilczkowiak
50935 Köln
Iris-Ulla.Wilczkowiak@t-online.de

Expertenrat

Rückenschmerzen

Sehr geehrte Damen und Herren, da mein Mann wieder verstärkt Rückenprobleme bekommen hatte, wurde er u.a. inzwischen auch bereits ca. 7x mit Akupunktur behandelt. Zunächst waren diese Behandlungen (zusätzlich Wasserbett und Infusionen) erfolgreich.

Jetzt geht es ihm allerdings schlechter als vorher. Wie kann man sich das erklären? Vielleicht sind Sie ja so nett und antworten uns.

Mit freundlichem Gruß

Chr. u. B. J.

Schmerz entsteht, wenn der normale Energiefluss gestört ist und ein Energiestau entsteht. Dies kann durch Über- oder Fehlbelastungen der Muskulatur und der Wirbelsäule, durch ein Zuviel oder Zuwenig an Bewegung, durch Übergewicht und auch Verdauungsstörungen gefördert werden. Gerade die Nervenversorgung der unten Wirbelsäule hängt sehr eng mit den Verdauungsorganen, insbesondere mit der Darmfunktion zusammen. Akupunktur sind geeignet, diesen Stau zu beseitigen und durch ihre Reizwirkung zu einer Normalisierung der Energieströme im Schmerzbereich beizutragen. Gerade bei Nacken- und Rückenschmerzen gibt es gute Konzepte aus der Ohr- und Körperakupunktur.

Meist sind ca. 5 bis 6 Sitzungen nötig, um den Schmerz zu lindern oder zu heilen. Bei akuten Schmerzen kann auch schon eine Behandlung ausreichen.

Bei Anwendung der Körperakupunktur werden sowohl im Schmerzbereich als auch in sog. Fernpunkten an Kopf, Armen oder Beinen weitere Nadeln zum Wiederherstellen einer energetischen Balance eingestochen. Am Ohr kann man sehr effektiv mit Gold- und Silbernadeln und wenn nötig mit

Dauernadeln behandeln. Bei schmerzempfindlichen Patienten oder zur Verbesserung der Nadelwirkung kann man mit der schmerzfreien Lasernadelakupunktur behandeln. Hierbei

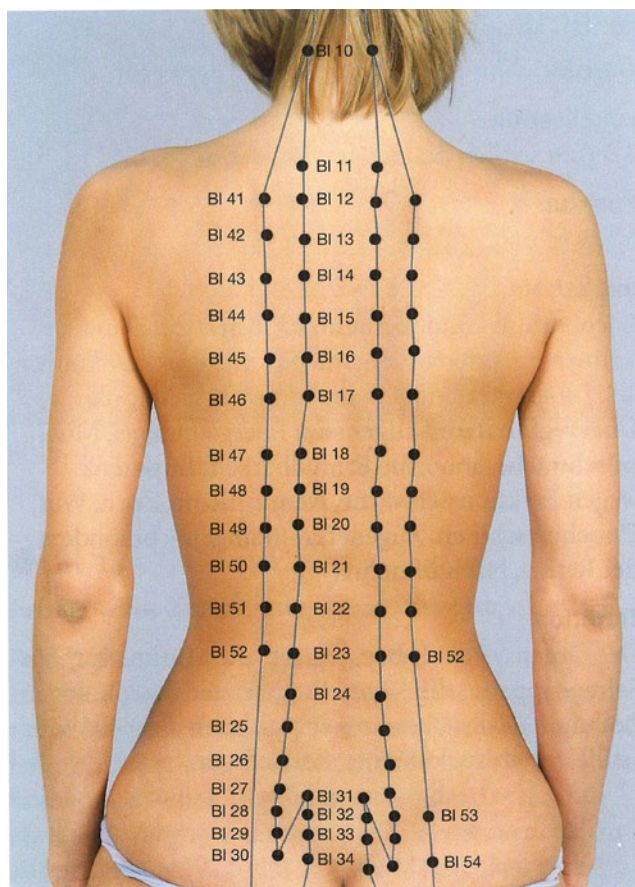
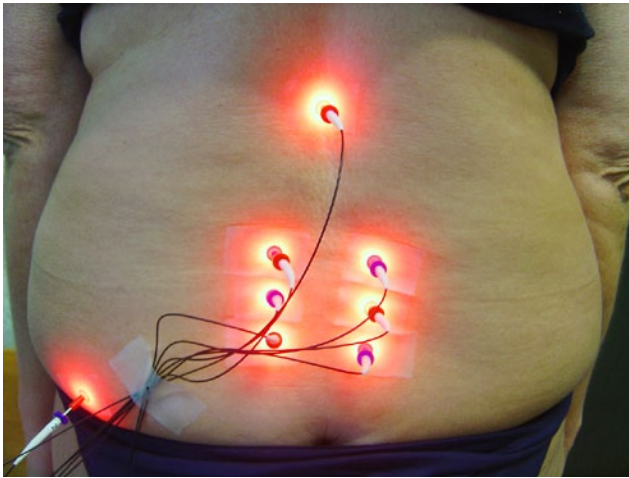


Abbildung der klassischen Akupunkturpunkte (aus Bahr et al.: Das große Buch der klassischen Akupunktur, Verlag Elsevier 2013)



© Rita Klowersa

Laserbehandlung bei Rückenschmerz

werden laserlichtleitende Kabel (kein Strom!) auf wichtige Punkte aufgeklebt und mit rotem oder blauem Laserlicht bestrahlt. Auch diese Methode führt zur Verbesserung der Zirkulation und damit zur Schmerzbefreiung oder -linderung. Stellt sich der gewünschte Effekt nach einigen Sitzungen wie bei Ihrem Mann nicht dauerhaft ein, ist es dringend ratsam, eine Störherddiagnostik nach Bahr und Nogier bei einem hierfür ausgebildeten Akupunkturarzt durchführen zu lassen. Hier werden die im Folgenden aufgeführten Störherde mittels einer speziellen Pulsdiagnostik sicher iden-

tifiziert. Beherdete Zähne, alte Verletzungen wie Narben oder auch Knochenbrüche, chronisch gereizte Körperregionen wie Nasennebenhöhlenentzündungen oder chronisch wiederkehrende Mandelentzündungen oder auch früher abgelaufene Blasen- oder Nierenentzündungen bzw. auch Verdauungsstörungen können ein Störfaktor sein, der eine Beseitigung der Schmerzen verhindert. Die Störherddiagnostik erlaubt also einen Blick „hinter die Kulissen“ einer Symptomatik, die einfach nicht „verschwinden“ will, wobei die Störherde selbst vom Patienten meist unentdeckt bleiben, d.h. sie verursachen selbst keine Missempfindungen oder Schmerzen. In manchen Fällen muss sogar der Zahnarzt erst tätig werden, um eine chronische Kieferentzündung zu behandeln oder unverträgliche Materialien wie Amalgam oder bestimmte Goldlegierungen zu entfernen. Mehr zum Thema Störherde finden Sie unter www.stoerherd.de.

Parallel zur Akupunktur empfiehlt sich natürlich Krankengymnastik mit Muskelaufbau.

Weitere Infos zu qualifizierten Akupunkturärzten unter www.akupunktur-patienten.de.

Alles Gute!

Rita Klowersa
Referentin der DAA
14057 Berlin
klowersa@gmx.de

Vorschau auf Ausgabe 4/2013

Hauptthema: Klosterheilkunde

Nicht nur in China gab es und gibt es eine traditionelle chinesische Medizin sondern auch in Europa verfügen wir mit der Klosterheilkunde über ein jahrhunderte altes Erfahrungswissen, welches auch heute noch in vielen Bereichen eine große Bedeutung hat.

Akupunktur und Präparate der Klosterheilkunde können sich hervorragend zum Wohl von Kranken ergänzen. Ein Überblick wird in unserer Patientenzeitschrift Heft 4/2013 gegeben werden.

© iStockphoto

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 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