

Über Akupunktur

Wie funktioniert Akupunktur?



Das uns erste bekannte Fachbuch über Akupunktur ist zum ersten Mal ca. 400 Jahre vor Christus erschienen. Das Einstechen der Nadeln in den Körper bei Störungen oder Krankheiten wird in China seit ca. 3000 Jahren praktiziert.

Gemäss der chinesischen Medizin besitzt der menschliche Körper 14 „Kanäle“, sogenannte Meridiane. Diese sind über Rumpf und Extremitäten verteilt. Sie fördern den Fluss von Energie, genannt „Qi“. Krankheiten und Störungen entstehen, wenn dieser Fluss nicht mehr harmonisch ist oder an einer Stelle gestaut ist. Wenn man nun Nadeln an den entsprechenden Punkten einsticht, kann der „Qi-Fluss“ korrigiert werden und der Körper wird wieder gesund. Damit wird auch das Gleichgewicht von Yin und Yang wieder hergestellt, welche in Balance sein sollten um ein gutes, gesundes Körpergefühl zu erzeugen.

Für mich war es auch sehr faszinierend, dass die Akupunktur Körper und Geist immer gleichzeitig behandelt, weil diese in Wechselwirkung stehen. Weiter sieht sie nicht nur ein verletztes Knie oder den schmerzenden Kopf des Patienten, sondern versucht die Ursache zu finden und nicht einfach ein Symptom zu behandeln.

Wichtige Diagnoseverfahren für die genaue Ursachenforschung einer Krankheit sind zum Beispiel die Zungen- und Pulsdiagnose. Nebst diesen wird initial ein fundiertes Gespräch stattfinden, um andere Faktoren/Auslöser aufzuspüren (dies kann von emotionalen Faktoren, genetischen Ursachen bis hin zum Klima alles sein).

Es empfiehlt sich, vor der Akupunktur etwas zu essen und wenn möglich, keinen Kaffee zu trinken (kann die Zungendiagnose beeinflussen). Nach der Behandlung empfehlen wir, viel Wasser zu trinken und es etwas entspannter anzugehen (kein Hochleistungssport).

Funktioniert Akupunktur bei mir?

Es spielt keine Rolle, ob man an die Effektivität der Behandlung glaubt oder nicht. Eine Linderung der Beschwerden findet statt oder eben nicht. Die TCM ist keine Wundermedizin. Ungefähr 70% der Patienten, die Akupunktur ausprobieren, erfahren eine effektive Verminderung der Schmerzen. Es kann auch sein, dass die Beschwerdefreiheit 6 Monate anhält und dann eine Behandlung nochmals wiederholt werden muss.

Hat Akupunktur Nebenwirkungen?

Grundsätzlich keine! Es kann sein, dass sich die Beschwerden am Anfang etwas verstärken oder verlagern. Ev. kann mal ein „blauer Fleck“ entstehen. Die Einstiche sind grundsätzlich schmerzfrei, die Nadeln sind sehr dünn. Übrigens verwende ich nur Einwegnadeln. Während der Schwangerschaft ist auf eine Nadelung grundsätzlich zu verzichten, ausser bei Beschwerden (Sodbrennen, falsche Lage des Kindes etc.)

Tina Walker-Heutschi, Praxis für Ganzheitsmedizin