

Bakkalaureatsarbeit

Im Rahmen der Lehrveranstaltung

„Interne“

über das Thema

„Akupunktur“

von

Naike Hoff

Matrikelnummer: 0610978

Medizinische Universität Graz

z.H. Ao.Univ.-Prof. Dr.med.univ. Sabine **Horn**,

Klin. Abteilung für Nephrologie und Hämodialyse

LKH-Univ. Klinikum Graz

WS 2009/2010

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bakkalaureatsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 22.01.2010

Unterschrift: Naïke Hoff

A handwritten signature in black ink, reading "Naïke Hoff". The signature is written in a cursive style with a large, stylized initial 'N' and 'H'.

Inhalt

1	Einleitung	5
2	Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	6
3	Grundzüge der TCM	7
3.1	Das Prinzip von Yin und Yang.....	7
3.2	Die 5 Wandlungsphasen	11
3.3	Die Grundwirksamkeiten.....	13
3.3.1	Essenz (<i>Jing</i>)	13
3.3.2	Die Lebenskraft (<i>Qi</i>)	14
3.3.2.1	Die wichtigsten Funktionen des <i>Qi</i> im menschlichen Organismus	14
3.3.2.2	Arten des <i>Qi</i>	15
3.3.3	Das Blut (<i>Xie, Xue</i>).....	17
3.3.4	Körpersäfte (<i>Jinye</i>).....	17
3.3.5	Der Geist (<i>Shen</i>)	17
3.4	Leitbahnen (<i>Jingluo</i>).....	18
3.5	Die Organlehre (<i>Zangfu</i>)	18
3.6	Pathogene Faktoren in der TCM	21
3.7	Prävention.....	25
4	Akupunktur.....	26
4.1	Meridiane und Akupunktur-Punkte	27
4.2	Indikationen	32
4.3	Kontraindikationen	33
4.4	Arten der Akupunktur.....	34
4.5	Praktische Anwendung und Stichtechniken	35
4.6	Eigene Datenerhebung.....	38

5	Conclusio.....	42
6	Literaturverzeichnis.....	43
7	Tabellen- und Abbildungsverzeichnis.....	45
8	Anhang.....	46

1 Einleitung

Für diese Bakkalaureatsarbeit habe ich das Thema „Akupunktur“ gewählt, da es mich sehr interessiert und ich mich schon seit einiger Zeit mit diesem Themenbereich beschäftige. Vor allem nach dem Besuch einer Akupunktur-Vorlesung auf der Universität ist mein Interesse dafür noch mehr geweckt worden, sodass ich diese Arbeit auch dazu nützen möchte, mein Wissen zu vertiefen.

Die Akupunktur ist ein Heilverfahren, das sich über die Grenzen des asiatischen Raumes hinaus in der ganzen Welt verbreitet hat. In den letzten Jahren hat die Akupunktur auch in der westlichen Medizin immer mehr Anerkennung erlangt und etabliert sich zunehmend auch in österreichischen Arztpraxen. Heutzutage gibt es zahlreiche Menschen, die ihre Leiden mit alternativen Methoden beheben wollen, da die konventionelle Medizin nicht mehr ausreicht bzw. mangelhafte Erfolge aufweist. Dazu zählen hauptsächlich nichtmedikamentöse Therapieverfahren wie die Akupunktur, welche vorwiegend zur Prävention von Krankheiten und zur Selbstbehandlung leichter Gesundheitsstörungen eingesetzt werden. Häufig werden diese Therapieformen auch komplementär, also ergänzend, zu einer ärztlich verordneten Therapie angewandt (vgl. Federspiel, 2005: 10).

Es gibt viele Befürworter dieser alternativen Heilmethoden und auch zahlreiche Studien, die die positive Wirksamkeit belegen. Doch es finden sich genauso viele Kritiker, die an dem vorteilhaften Effekt der Therapien zweifeln, denn ihre Wirkungen sind nicht zur Gänze wissenschaftlich belegt. So gibt es beispielsweise viele kontrollierte Akupunktur-Studien, die aber so unterschiedlich angelegt sind, dass es schwierig ist, allgemeine Aussagen zu machen. Ich möchte in meiner Arbeit zuerst die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin erläutern, deren Ideologie grundlegend für das Verständnis der Akupunktur ist. Darauf aufbauend werde ich die Akupunktur als Therapieform vorstellen, wichtige Aspekte erklären und die Ergebnisse meiner Datenerhebung kurz zusammenfassen.

2 Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die traditionelle chinesische Medizin ist eine eigenständige medizinische Denkrichtung, die verschiedene philosophische Denkschulen und Heilmethoden aus der langen Geschichte Chinas in sich vereint. Sie entstand in der Antike auf der naturphilosophischen Grundlage des Taoismus, einer religiösen Lehre, deren Ziel es ist, eine harmonische Beziehung zwischen Mensch und Natur zu erreichen (vgl. Federspiel, 2005: 287). „Tao“ wird übersetzt als „der Weg“ oder „Gott“ und wird mit der schöpferischen Urkraft des Universums gleichgesetzt. Diese geistige Urkraft im Sinne einer Ur-Information steht über allem und bringt alle Schöpfungen der Natur hervor (vgl. Zenz, 2001: 537).

Die TCM setzt sich aus verschiedenen Diagnose- und Therapiemethoden zusammen. Das Feststellen einer Diagnose besteht nicht nur in der genauen Untersuchung des Menschen und seiner Krankheit, sondern es werden auch seine psychische Verfassung, sein soziales Umfeld, seine Ernährungsgewohnheiten und andere exogene Einflüsse in die Begutachtung miteinbezogen. Es gibt in der TCM somit eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen mit Berücksichtigung der biologischen, psychischen und sozialen Faktoren, ganz nach dem „Bio-psycho-sozialen“ Modell. Des Weiteren werden als Diagnosehilfen auch die Zungen- und Pulsdiagnose eingesetzt. Zu den Therapieverfahren in der traditionellen chinesischen Medizin zählen:

- die Akupunktur
- die chinesische Pharmakologie bzw. Phytotherapie (Therapie mit Heilkräutern und anderen heilenden Substanzen)
- Qigong (Atem- und Bewegungsübungen)
- die chinesische Diätetik bzw. Ernährungslehre (Therapie durch eine besondere Ernährungsweise) und
- die TUINA (chinesische Massage und Manualtherapie) (vgl. Schmook, 2000: 2).

Die TCM hat sich bis in das 17. Jahrhundert dynamisch weiterentwickelt und konnte bei Alltagsleiden erfolgreich angewandt werden, im Gegensatz zu Epidemien, wo sie nur wenig Wirkung zeigte. Eine Chirurgie im heutigen Sinne gab es nicht.

Durch zahlreiche Fortschritte der westlichen Medizin, wie beispielsweise in der Hygiene, verlor die TCM im 19. Jahrhundert immer mehr an Bedeutung. Zeitgleich erlangte die westliche Medizin immer mehr Einfluss. Heute ist wieder ein Boom der TCM vor allem außerhalb Chinas zu erkennen. Der westliche Medizinmarkt ist für Anbieter der traditionellen chinesischen Medizin sehr attraktiv geworden und das Interesse daran ist in den letzten Jahren enorm gestiegen (vgl. Federspiel, 2005: 287). Besonders die Akupunktur erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Bevor ich jedoch auf diese näher eingehe, möchte ich zuerst die Grundlagen der chinesischen Medizin erläutern.

3 Grundzüge der TCM

3.1 Das Prinzip von Yin und Yang

„Ein Yin, ein Yang, das nennt man Dao.“

„Yin und Yang, ein (Ganzes) wird in zwei geteilt.“

„Yin und Yang haben eine Bezeichnung aber haben keine Gestalt.“

„Yin und Yang sind das Dao von Himmel und Erde, die Zusammenfassung der zehntausend Wesen, Vater und Mutter des Wechsels, Wurzel von Leben und Tod, Herberge des strahlenden Geistes.“ (Bäcker, 2005: 69)

Das Konzept von *Yin* und *Yang* ist das wichtigste Konzept der traditionellen chinesischen Medizin. Der Grundgedanke der TCM besteht darin, dass es in der Natur 2 gegensätzliche Phänomene gibt, nämlich *Yin* und *Yang*, die sich zu einer dynamischen Ganzheit ergänzen. *Yin* steht ursprünglich für die Schattenseite des Berges, das Dunkle, das Weibliche, die Materie, die Ruhe und Regeneration. *Yang* hingegen ist die Berg-Sonnenseite, das Helle, das Männliche, das Aktive und das Feurige. Die wichtigsten Aspekte zeigt folgende Tabelle:

Tabelle 1: Yin- und Yang- Aspekte in der Natur im Überblick:

Yin	Yang
Bergschattenseite	Bergsonnenseite
Erde	Himmel
Mond	Sonne
Neumond	Vollmond
Wasser	Feuer
Nässe, Feuchtigkeit	Trockenheit
Stoff	Kraft, Prozess
Ruhe	Bewegung

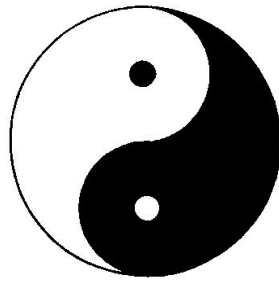
Weitere Aspekte von *Yin* und *Yang* sind beispielsweise rechts und links, unten und oben, Ausgang und Eingang, Absteigen und Aufsteigen, Nacht und Tag, Kälte und Hitze.

Beide Gegensätze haben sich aus dem „*Tao*“, der schöpferischen Urkraft, herausgebildet und spiegeln sich in der gesamten Natur wider: Der Winter (*Yin*) wechselt sich mit dem Sommer (*Yang*) ab, nach der Sonne (*Yang*) folgt der Mond (*Yin*), nach der Ebbe (*Yin*) kommt die Flut (*Yang*). Durch dieses ständige Wechselspiel wird das Leben weitergetragen, die Natur ist dem ständigen Kreislauf des *Yin* und *Yang* unterworfen.

Die beiden gegensätzlichen Modalitäten sind jedoch nicht komplett voneinander getrennt. Veranschaulichen lässt sich dies anhand des Symbols von *Yin* und *Yang* (Abbildung 1), der sogenannten „Monade“, einem Kreis, der durch eine Sinuskurve in eine dunkle und eine helle Hälfte unterteilt ist. In jeder Hälfte kommt ein kleiner Teil des Einen auch im Anderen vor (weißer Punkt im Schwarzen und umgekehrt), d.h. die Gegensätzlichkeit von *Yin* und *Yang* ist niemals absolut, sondern es gibt auch Gemeinsamkeiten und Übergänge.

Erkennen lässt sich dies beispielsweise anhand der 4 Jahreszeiten: Der Übergang vom Winter in den Sommer ist der Frühling, in dem beides ineinander übergeht. Ebenso im Herbst (vgl. Bäcker, 2005: 70f).

Abbildung 1: Monade



Yin und *Yang* existieren aufgrund ihrer Gegensätzlichkeit, keines von beiden kann jedoch isoliert bestehen. Sie ergänzen einander und sind voneinander abhängig. So gibt es beispielsweise kein oben ohne unten, kein links ohne rechts, und auch in der Nacht ist es nie komplett dunkel. Die beiden Modalitäten sind also nicht voneinander zu trennen (vgl. Schmook, 2000: 2). Das Verhältnis von *Yin* und *Yang* ist nicht starr, sondern einem ständigen Wandel unterworfen. Bezogen auf die Jahreszeiten bedeutet dies, dass im Frühling die Kälte - *Yin*- abnimmt und die Wärme, *Yang*, zunimmt. Am Ende des Sommers naht der Herbst, in dem *Yin* allmählich wieder zu- und das *Yang* wieder abnimmt. Auch der zirkadiane Rhythmus des Menschen ist von diesem Wandel geprägt: am Tag ist das *Yang* stark, man ist also aktiv, in der Nacht hingegen ist es schwach (vgl. Bäcker, 2005: 70). Aus diesem dynamischen Wechselspiel entsteht die strömende Lebenskraft, das sogenannte *Qi*, auf das ich später noch eingehen werde. Der Idealzustand ist das dynamische Gleichgewicht, in dem sich die Zu- und Abnahme von *Yin* und *Yang* die Waage halten.

Besonders für die Gesundheit spielt das harmonische Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* eine entscheidende Rolle. Ist dieses gegeben, so ist der Mensch gesund, gibt es hingegen Störungen oder Unausgeglichheiten, so liegt eine Krankheit vor.

Yin und *Yang* können sich in bestimmten Situationen ineinander verwandeln. Nimmt eine der beiden Modalitäten einen extremen Zustand an, so kann sie sich in ihr Gegenteil verwandeln. Ein Beispiel hierfür wäre eine Migräne-Attacke, bei der die anfängliche übermäßige Erregung (*Yang*) in einen Erschöpfungszustand des Betroffenen übergeht, was folglich zu einem Kollaps des *Yang* und zur Hemmung jeglicher Aktivität führt (vgl. Bäcker, 2005: 71).

Die beiden Pole können auch zur Beschreibung des menschlichen Organismus herangezogen werden. Der Körper wird als ein organisches Ganzes gesehen. In diesem Ganzen gibt es eine Klassifikation aller Körperteile als *Yin* oder *Yang*. So ist der obere Körperteil, ab der Taille aufwärts, *Yang*, der untere Teil ist als *Yin* klassifiziert.

Welcher Körperteil wie klassifiziert ist und wie die grobe Unterteilung aussieht, zeigt folgende Tabelle:

Tabelle 2: Yin- und Yang-Aspekte beim Menschen

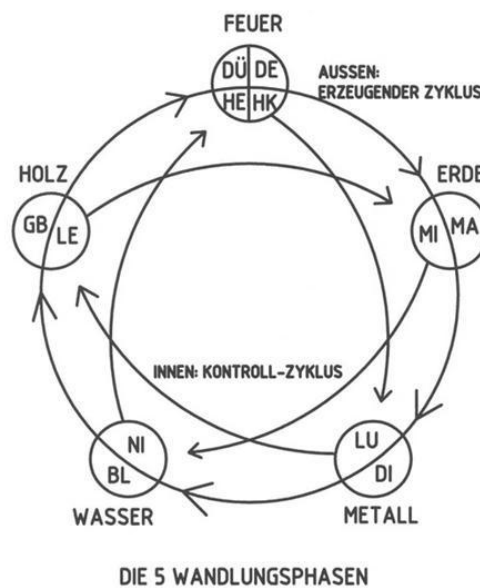
Yin	Yang
Frau	Mann
Rechts	Links
Bauch, Vorderseite	Rücken, Hinterseite
Körperinneres	Körperäußeres
Taille abwärts	Taille aufwärts
Speicher- <i>Zang</i> -Organe	Durchgangs- <i>Fu</i> -Organe
Blut	<i>Qi</i>
Nähr- <i>Yingqi</i>	Abwehr- <i>Weiqi</i>
Morphe	Organfunktion
<i>Renmai</i> = Meer des Yin	<i>Dumai</i> = Meer des Yang
Absteigend	Aufsteigend
Rollt sich zusammen	Streckt sich aus

In der TCM wird Krankheit verstanden als ein Ungleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang*, also eine Leere oder eine Fülle einer der beiden Komponenten. Liegen *Yang*- Faktoren im Überfluss, so kommt es zur Ansammlung von Hitze, die abgeleitet werden muss. Übermäßige *Yin*-Faktoren führen zu Kälte-Zuständen, die mit Wärme behandelt werden müssen. Es ist wichtig zu wissen, dass durch die Fülle des einen Pols eine Leere des anderen hervorgerufen werden kann. Therapeutisches Ziel ist es daher, nicht nur Fülle zu reduzieren, sondern auch Leere wieder aufzufüllen. Der Therapeut muss den Patienten dabei unterstützen, das Gleichgewicht der beiden Pole wieder herzustellen. Wie sich eine Krankheit äußert und entwickelt ist von der Auseinandersetzung zwischen körpereigenen Abwehrkräften und pathogenen Erregern abhängig (vgl. Bäcker, 2005: 72f). Chronische Erkrankungen zeigen in der Regel einen starken *Yin*-Aspekt, akute Krankheitszustände hingegen werden dem *Yang* zugeordnet (vgl. Süß, 1999: 12).

3.2 Die 5 Wandlungsphasen

Die Theorie der 5 Wandlungsphasen stellt ein weiteres wichtiges Konzept der traditionellen chinesischen Medizin dar. Diese besagt, dass alle Phänomene in der Natur grundsätzlich 5 Prozessen bzw. Wandlungsphasen zugeordnet werden, die symbolisch als die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser dargestellt werden. Im Mittelpunkt dieser Theorie stehen die Darstellung der Dynamik und Entwicklung der Dinge, dabei besonders die Beschreibung der Interaktion der einzelnen Phasen. So lässt sich beispielsweise der biologische Jahresrhythmus mit den 5 Phasen darstellen: Holz steht für den Frühling, Feuer repräsentiert den Sommer, Erde den Spätsommer, Metall den Herbst und Wasser stellt schließlich den Winter dar (vgl. Bäcker, 2005: 74).

Abbildung 2: Physiologische Interaktion der 5 Wandlungsphasen



Diese Abbildung zeigt die 5 Wandlungsphasen in ihrer Anordnung und ihre physiologischen Beziehungen. Die Pfeile im Uhrzeigersinn bedeuten, dass eine Wandlungsphase die nächste erzeugt und stärkt, Holz erzeugt also Feuer, Feuer erzeugt Erde, Erde erzeugt Metall, Metall erzeugt Wasser und Wasser erzeugt wiederum Holz. Jede dieser Phasen ist „Mutter“ (Erzeugerin) und „Kind“ (Erzeugte) zugleich. Die Pfeile, die ein Element überspringen, stellen die „Zügelung“ dar. Eine Wandlungsphase zügelt bzw. kontrolliert die jeweils übernächste, wobei jede davon selbst kontrolliert und gleichzeitig kontrolliert wird (Holz zügelt Erde, Erde zügelt Wasser etc.) (vgl. Bäcker, 2005: 75).

Es gibt jedoch auch pathologische Beziehungen zwischen den einzelnen Phasen. So kann es beispielsweise zur Überkontrolle bzw. Unterwerfung kommen, d.h. die kontrollierte Phase wird unterdrückt oder und/oder geschwächt. Dies kann aufgrund einer Fülle der kontrollierenden Phase oder einer Leere der kontrollierten Phase der Fall sein. Eine weitere Beziehung ist die Rebellion, in der sich eine Wandlungsphase der Kontrolle einer anderen widersetzt. Ursache hierfür wären eine Fülle der kontrollierten oder eine Leere der kontrollierenden Phase (vgl. Bäcker, 2005: 75).

Die Zahl 5 ist in China im Allgemeinen eine heilige Zahl, denn es gibt neben den 5 Wandlungsphasen/Elementen auch 5 Jahreszeiten, 5 Himmelsrichtungen, 5 Geschmacksrichtungen, 5 Farben und 5 Regionen im Körper (vgl. Dorfer, 2001: 10).

Jeder einzelnen Wandlungsphase sind bestimmte Bedeutungen zugeordnet. Die wichtigste Zuordnung für die Akupunktur ist diejenige zu den Organen. Jeder Wandlungsphase lassen sich zwei Organe zuordnen, nämlich ein Parenchymorgan (Speicherorgan) mit *Yin*-Charakter und ein Hohlorgan mit *Yang*-Charakter. So gehören zum Holz die Leber und die Gallenblase, zum Feuer das Herz und der Dünndarm, zur Erde die Milz und der Magen, zum Metall die Lunge und der Dickdarm und zum Wasser schließlich die Niere und die Blase. Man sieht, dass sich der *Yin-Yang*-Dualismus auch bei den inneren Organen wiederfindet (vgl. Schmook, 2000, 3). In folgender Tabelle sind die einzelnen Elemente mit weiteren Zuordnungen dargestellt:

Tabelle 3: Die 5 Wandlungsphasen und ihre Zuordnungen

	木 Holz	火 Feuer	土 Erde	金 Metall	水 Wasser
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Wandlungsphase	schwaches Yang	starkes Yang	Ausgeglichenheit	schwaches Yin	starkes Yin
Richtung	Ost	Süd	Zentrum	West	Nord
Jahreszeit	Frühling	Sommer	(6. Monat)	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Lebensalter	Geburt und Wachstum	Ausbildung und Entwicklung	Reife und Übergang	Nachreife und Ernte	Abbau und Genuss der Ernte
Klima	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Gefühl	Zorn	Freude	Sorgen	Trauer	Angst
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Sinnesfunktion	sehen	sprechen	schmecken	riechen	hören
Körperflüssigkeit	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
Körpergewebe	Muskeln	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
Form	Zylinder	Pyramide	Quader	Kuppel	irregulär
Tonleiter	Terz	Quinte	Prime	Sekunde	Sexte
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Tier	Drache	Phoenix	chin. Einhorn	Tiger	Schildkröte

3.3 Die Grundwirksamkeiten

In der TCM unterscheidet man vier zentrale Grundsubstanzen, die als Grundwirksamkeiten bezeichnet werden: Essenz, *Qi*, Blut und Körperflüssigkeiten. Im Folgenden möchte ich jede dieser Komponenten etwas näher beschreiben.

3.3.1 Essenz (*Jing*)

Das chinesische Wort *Jing* bezeichnet die Auslese der für die Saat am besten geeigneten Samenkörner. Unter der Lebensessenz *Jing* versteht man somit die „Samen des Lebens“ und ist eine Form von Energie, die in der Niere angesiedelt ist. Es handelt sich um den materiellen Aspekt des Körpers, der für das Leben unabdingbar ist (vgl. Schmook, 2000:5). Es ist Ursprung von *Jin* und *Jang* und besitzt somit Charaktereigenschaften beider Modalitäten.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen der Essenz:

- Vererbt („pränatal“): das sogenannte „Vorhimmels-*Jing*“ entsteht durch die Vereinigung des väterlichen und mütterlichen *Jings* in der befruchteten Eizelle und wird auf das Kind übertragen. Die vererbte Essenz ist zuständig für die gesamte Entwicklung eines Organismus, d.h. für die Förderung des Wachstums, die Differenzierung der Organe und die Reproduktion. Die Qualität und Menge dieses *Jings* bestimmt die Konstitution eines Individuums. Ist viel davon vorhanden, so weist dies auf einen kräftigen, vitalen und resistenten Körper hin (vgl. http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/einfuehrung_41.htm Stand 10.10.09).
- Erworben: das sogenannte „Nachhimmels-*Jing*“ entsteht durch die Funktion der *Zangfu*-Organe aus der Umwandlung der Nahrung, d.h. es wird aus der Nahrung extrahiert. Dieser Vorgang wiederholt sich immer wieder, solange genug Nahrungsangebot vorhanden ist und der Körper die Funktion des Extrahierens nicht verliert. Die erworbene Essenz ist also als momentane körperliche Verfassung zu verstehen (vgl. http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/einfuehrung_70.htm Stand 10.10.09).

Ist das *Jing* aufgebraucht, stirbt der Mensch. Ein ungesunder Lebensstil mit viel Hektik und psychischer Belastung verbraucht die Essenz schneller als eine gesunde Lebensführung.

3.3.2 Die Lebenskraft (*Qi*)

Das Resultat aus den ständigen Wechselwirkungen zwischen *Yin* und *Yang* ist die strömende Lebenskraft *Qi*. Sie fließt in allen Lebewesen und steht für Lebenskraft, Energie und Funktion. Sie ist eine Art „Motor“ des Lebens. Jeder Lebensvorgang ist Ausdruck des Wirkens und der Bewegung des *Qi*. Die Chinesen sehen den Ursprung des *Qi* im Menschen in der in der Atmung und in der Nahrung. Sie ist ein universales Prinzip, denn alles was existiert besteht aus und durch *Qi*. So gibt es im menschlichen Körper drei Quellen, aus denen das *Qi* entspringt:

1. Das angeborene *Qi* aus der Essenz der Eltern,
2. die Nahrung und
3. die Atmung.

Daraus folgt, dass das *Qi* vor allem abhängt von der intakten Funktion der Niere (speichert Essenz), der Milz und des Magens (verwerten die Nahrung) und der Lunge (Atmung) (vgl. Bäcker, 2005:77).

Das kosmische *Qi* fließt nach chinesischer Vorstellung überall in der Natur, wie beispielsweise in der Luft oder im Wasser der Flüsse. Im menschlichen Körper fließt *Qi* durch die sogenannten Meridiane (Leitbahnen) und wird in den inneren Organen gespeichert. Es fließt ständig und ist unvergänglich. Vom natürlichen, harmonischen Fließen des *Qi* hängen die Funktionen der Organe und Organsysteme ab (vgl. Stux, 2001: 538). Krankheiten sind auf eine Störung im *Qi*-Haushalt zurückzuführen. Dabei kann es sich um einen *Qi*-Mangel, eine *Qi*-Fülle, oder sogar eine *Qi*-Blockade handeln. Der *Qi*-Mangel wird als *Yin*-Zustand klassifiziert, die Fülle hingegen lässt sich dem *Yang*-Zustand zuordnen. Im Alter oder bei schweren Erkrankungen ist das *Qi* vermindert, was sich in der Verlangsamung der Lebensprozesse äußert und schließlich im Tod endet (vgl. http://www.shiatsu-austria.at/einfuehrung/einfuehrung_2.htm Stand 10.10.09).

3.3.2.1 Die wichtigsten Funktionen des *Qi* im menschlichen Organismus

- Transport der Körperwärme: *Qi* erwärmt den Körper und reguliert die Körpertemperatur.

- Verteilung und Zirkulation des Blutes.
- Harmonische Verteilung von Substanzen: *Qi* verteilt und verhindert den Verlust von Körpersubstanzen.
- Quelle für Bewegung: *Qi* ist Quelle aller Bewegungen im Körper und gibt Impulse.
- Quelle aller ablaufenden Transformationen: *Qi* ermöglicht die Umwandlung aufgenommener Nahrung und Luft in Körpersubstanzen und reguliert die Ausscheidung von Abfallprodukten.
- Schutz vor Angriff äußerer schädigender Einflüsse und pathogener Energie
(vgl. Bäcker, 2005: 77).

3.3.2.2 Arten des *Qi*

- ***Yuanqi***: Ursprungs-*Qi*

Dieses ist das ursprüngliche *Qi*, welches das Leben erhält und die bewegende Kraft des Organismus ist. Die Quelle des *Yuanqi* liegt einerseits in der Essenz der Niere, andererseits in der Nahrung. Im sogenannten Mingmen, dem Bereich zwischen den beiden Nieren, entspringt die Wurzel des *Yuanqi* und hier werden die von den Eltern stammenden Erbanlagen gespeichert. Von hier aus breitet es sich in den gesamten Körper aus und fördert das Wachstum und die Entwicklung aller Organe und Gewebe. Ein Mangel an pränataler oder erworbener Essenz oder deren exzessiver Verbrauch kann zu einer eingeschränkten Produktion des Ursprungs-*Qi* und somit zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten führen (vgl. Bäcker, 2005: 78).

- ***Zongqi***: das in der Brust vereinte Basis-*Qi*

Das ererbte *Qi* und das Nahrungs-*Qi* können nur zur Geltung kommen, wenn sie sich mit dem Atmungs-*Qi* vereinigen. Das Resultat dieser Vereinigung ist die grundlegende Lebenskraft, das *Zongqi*, das seinen Sitz in der Brust hat. Seine Aufgabe liegt in der Kontrolle der Atmung und des Herzschlages. Es sorgt für einen gleichmäßigen Atemrhythmus, eine klare Sprache und Stimme und befördert das Blut durch die Adern in den gesamten Körper (vgl. Bäcker, 2005: 78).

- **Yingqi:** das nutritive *Qi* und **Weiqi:** das Abwehr-*Qi*

Diese beiden Arten des *Qi* können als Gegensätze betrachtet werden.

Das *Yingqi* (ernährendes *Qi*) bezeichnet die reine Energie, die aus der Nahrung und der Atemluft gewonnen wird, in den Blutgefäßen zirkuliert und die Organe und Gewebe versorgt.

Seine Aufgabe besteht also in der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und in der Förderung der Produktion von Blut zur Versorgung der *Zangfu*-Organe und Leitbahnen.

Das *Weiqi* hingegen dient als Schutz vor äußeren Krankheitsfaktoren und bildet ein „energetisches Schutzschild“. Es bewegt sich unaufhörlich durch den gesamten Körper und reguliert den Öffnungszustand der Poren, um überflüssige Körpersäfte abzugeben und das Eindringen pathologischer Einflüsse zu verhindern. Das Abwehr-*Qi* hat also seinen Sitz in der Haut, den Muskeln und dem Bindegewebe. Für die Beseitigung eingedrungener Faktoren sind die körpereigenen Abwehrkräfte zuständig (vgl. Bäcker, 2005: 78).

- **Zangfuzhiqi** und **Jingluozhiqi:** das *Qi* der *Zang* und *Fu*-Organe, das *Qi* der Leitbahnen und Netzgefäße

Das *Qi* der *Zangfu*-Organe ist zuständig für die Funktionen der inneren Speicher- (*Zang*) und Hohlorgane (*Fu*). Zu den Speicherorganen zählen Lunge, Herz, Milz, Leber und die Niere. Hohlorgane sind Magen, Dünndarm, Dickdarm, Gallenblase und Blase (vgl.

http://www.wushan.de/qigong_ausbildung/Zhangfu.pdf Stand 10.10.09). Ist die Funktion eines Organs durch Krankheit beeinträchtigt, so sollte durch Behandlung das *Qi* des betreffenden Organes gestärkt werden.

Das *Qi* der Leitbahnen und Netzgefäße erkrankt üblicherweise durch die Einschränkung seiner Bewegungsfunktion, d.h. durch Stagnation, gekennzeichnet durch regionalen Schmerz. Abhilfe schafft Akupunktur, indem sie diese Blockaden im *Qi*-Fluss beseitigt (vgl. Bäcker, 2005: 78).

- **Zhenqi:** das wahre (antipathogene) *Qi*

Unter diesem Begriff sind alle körpereigenen vitalen Funktionen sowie die Resistenz gegenüber Krankheitserregern zusammengefasst. Sein Gegenteil ist das *Xieqi*, welches die Gesamtheit aller pathogenen Faktoren umfasst (vgl. Bäcker, 2005: 78).

3.3.3 Das Blut (*Xie, Xue*)

Das Blut wird, gleich wie in der westlichen Medizin, als sichtbare Substanz verstanden, deren Hauptaufgabe es ist, die inneren Organe und Gewebe des Körpers zu ernähren, zu befeuchten und Wärme weiter zu transportieren. Es zirkuliert in den Blutgefäßen und gelangt so in den gesamten Körper. *Qi* und Blut fließen gemeinsam, wobei Blut das Verwertbare der Nahrung und *Qi* die Essenz transportiert (vgl. Kubiena, 1991: 29). Des Weiteren wird Blut auch als materielle Grundlage für geistige Aktivität betrachtet. Liegt ein Mangel vor oder ist die Zirkulation gestört, so kann es zu Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen/ -losigkeit oder Rastlosigkeit kommen. Weitere Symptome eines Blutmangels können Benommenheit, blasse Lippen, schwacher Puls oder auch Palpitationen sein. Gesteuert wird die Blutzirkulation vom Herzen. Durch die Tätigkeit der Milz extrahiert der Organismus feinstoffliches *Qi* sowie substanzhaltige Säfte aus der Nahrung, aus denen schließlich das Blut gebildet wird (vgl. Bäcker, 2005:79). Sie hält das Blut in den Gefäßen. Die Leber dient als Reservoir, in dem das Blut gespeichert wird (Süß, 1999: 15).

3.3.4 Körpersäfte (*Jinye*)

Der Begriff Körpersäfte umfasst sämtliche Körperflüssigkeiten wie beispielsweise Tränenflüssigkeit, Verdauungssäfte, Schweiß oder Synovia. Das chinesische Wort *Jinye* setzt sich aus *Jin* für leichte und klare Säfte und *Ye* für dickflüssige schwere Säfte zusammen. Flüssigkeit im Allgemeinen stellt einen Grundbaustein des Lebens dar. Ihre Aufgaben liegen im Befeuchten und Nähren von Haut, Körperöffnungen, Schleimhäuten und der *Zangfu*-Organe. Eine Störung im Flüssigkeitshaushalt äußert sich meist in trockener Haut und Schleimhaut (vgl. Bäcker, 2005: 79). Vor allem die Untersuchung von Exkreten ist ein wichtiges diagnostisches Hilfsmittel (vgl. Kubiena, 1991: 29).

3.3.5 Der Geist (*Shen*)

Shen bezeichnet den Geist bzw. den Intellekt und hat seinen Sitz im Herzen. Er belebt den Körper und das Bewusstsein und umfasst die geistige Aktivität, das Gedächtnis und den Denkprozess. Aus ihm geht die Persönlichkeit eines Menschen hervor. (vgl. Schmook, 2000: 5).

3.4 Leitbahnen (*Jingluo*)

Das fundamentale Netzwerk im menschlichen Körper, in dem das *Qi* und das Blut zirkulieren können, setzt sich aus den Leitbahnen (*Jing*) und den abzweigenden Netzgefäßen (*Luo*) zusammen. Es dient der Kommunikation der inneren Organe und verbindet den Ober- mit dem Unterkörper bzw. Außen mit Innen. Dieses Leitbahnen-System durchzieht den gesamten Körper und macht das Individuum zu einem organischen Ganzen. Die Leitbahnen werden auch „Meridiane“ genannt, auf die ich im Kapitel Akupunktur noch näher eingehen werde.

„Die Leitbahngefäße entscheiden über Leben und Tod, indem sie die Hundert Erkrankungen regeln und Leere und Fülle ausgleichen. Sie dürfen nicht verstopft sein.“ (Bäcker, 2005: 80).

3.5 Die Organlehre (*Zangfu*)

Eines der Grundprinzipien der TCM ist die Darstellung der inneren Organe, das sogenannte *Zang-Fu*-System. Hier ist zu beachten, dass die Organe nicht der anatomisch-morphologischen Vorstellung der Organe der westlichen Medizin entsprechen, sondern eher als Organsysteme bzw. Funktionskreise betrachtet werden. Das bedeutet, dass mit dem Organ Lunge beispielsweise auch die gesamte Atemfunktion einschließlich der Riechorgane gemeint ist (vgl. Stux, 2007: 57).

Man kann die Organe in zwei verschiedene „Klassen“ einteilen, nämlich die Speicher- (*Zang*) und Hohlorgane (*Fu*). Aufgabe der 5 Speicherorgane ist die Bildung, Umwandlung, Aufbewahrung, Freisetzung und Regulation der Grundwirksamkeiten, also von Essenz, *Qi*, Blut und Körpersäften. Dazu zählen die parenchymatösen Organe Herz, Lunge, Milz, Leber und Lunge. Die 6 Hohlorgane übernehmen die Funktion des Transports und der Verdauung der Nahrung samt der Ausscheidung von Urin und Faeces. Hierzu gehören die Gallenblase, der Magen, der Dünndarm, der Dickdarm, die Harnblase und der „Drei Erwärmer“ (drei Leibeshöhlen). Diese Organe sind funktionell über die Meridiane verbunden. Um das Entstehen von inneren Erkrankungen besser verstehen zu können, ist es wichtig die Manifestationen der einzelnen *Zang*-Organe zu kennen. Dies zeigt die übersichtliche Auflistung in Bäcker, 2005:81:

- **Manifestationen des Funktionskreises Lunge**

- Regiert das *Qi* und steuert die Atmung
- Ist für das Ausbreiten und Absenken des *Qi* im ganzen Körper zuständig
- Reguliert die Wasserwege (Regulation der Schweißabsonderung durch das Abwehr-*Qi*, Ödembildung der oberen Körperhälfte)
- Regiert das Abwehr-*Qi* und die Poren der Haut (Immunsystem)
- Öffnet sich in die Nase (Riechvermögen, obere Atemwege).

- **Manifestationen des Funktionskreises Herz**

- Regiert die Blutgefäße (Puls, Blutkreislauf)
- Beherbergt und regiert die Geisteskraft (*Shen*, d.h. die emotional-psychisch-mentalen Funktionen)
- Öffnet sich in die Zunge (klare, geordnete Artikulation)
- Das Herz findet seinen Glanz im Gesicht (Gesichtsausdruck, Mimik).

- **Die Herzhülle (das Pericard)** schützt das Herz vor äußeren schädigenden Einflüssen (Die Herzhülle entspricht weitgehend dem Herzmuskel als Pumpe in der modernen Medizin, einschließlich der Koronarien und des Reizleitungssystems.)

- **Manifestationen des Funktionskreises Milz**

- Ist für Transport und Transformation zuständig (Verdauung und Assimilation)
- Umschließt das Blut (bildet es und hält es in den Adern)
- Ist für das Aufsteigen verantwortlich und hält so die Organe an ihrem Platz (verhindert Prolapszustände und Organsenkungen)

- Regiert das Fleisch und die vier Gliedmaßen (Ernährungszustand, Gewebedrainage, Kraft der Arme und Beine)
- Öffnet sich in den Mund (Geschmack/Appetit).

- **Manifestationen des Funktionskreises Leber**

- Speichert das Blut (Menstruation, Sehstörungen, Muskelkrämpfe)
- Ist für das Verteilen und Drainieren zuständig (hält das *Qi* in Fluss, verleiht den Lebensäußerungen Schwung und Dynamik)
- Reguliert die Emotionen und Stimmungen
- Regt die Verdauung an (Gallefluss)
- Regiert die Sehnen (Anspannung und Kraftübertragung im Bewegungssystem)
- Öffnet sich in die Augen (Sehvermögen)
- Die Leber findet ihren Glanz in den Nägeln (Nageldystrophie).

- **Manifestationen des Funktionskreises Niere**

- Speichert die Essenzen (*Jing*, genetische Ausstattung)
- Ist zuständig für Wachstum, Reifung, Entwicklung und Fortpflanzung (Sexualfunktionen, Funktionalität des Organismus in den einzelnen Lebensphasen)
- Regiert die Körpersäfte sowie das Öffnen und Schließen von Blase und Mastdarm
- Ist für das Aufnehmen des *Qi* verantwortlich (vollendet sie Atmung)
- Regiert die Knochen und bringt das Mark hervor
- Öffnet sich in die Ohren (Hörvermögen)
- Die Niere findet ihren Glanz im Kopfhaar.

(Bäcker, 2005:81)

3.6 Pathogene Faktoren in der TCM

In der traditionellen chinesischen Medizin sind die Entstehung und der Verlauf einer Erkrankung das Ergebnis einer Auseinandersetzung des Individuums mit schädigenden Einflüssen. Unterstützt wird der Organismus dabei vom antipathogenen *Qi*, also den körpereigenen Abwehrkräften. Trifft ein pathogener Faktor auf das antipathogene *Qi*, so wird ersterer in der Regel eliminiert und die Krankheit somit beseitigt bzw. der Schweregrad des Verlaufs gemildert. Nebeneffekte dieser Auseinandersetzung können Symptome wie Schwellungen, Rötungen usw. sein, die unter dem Begriff der „Fülle-Symptomatik“ zusammengefasst werden können. Ist jedoch die Abwehrkraft des Individuums geschwächt bzw. übernimmt der pathogene Faktor Überhand, spricht man von der „Leere-Symptomatik“. In Folge wird der Organismus weiter geschwächt, was bis zum Untergang des Individuums führen kann. Dasselbe gilt für das Entstehen von Schmerz: dieser tritt auf, wenn das antipathogene *Qi* schwach bzw. der pathogene Faktor stark ist. Ist der Schmerz akut, so deutet dies auf eine starke Abwehrkraft hin, ist er hingegen chronisch, so unterliegt das antipathogene *Qi* dem pathogenen Faktor. Ein nicht unwesentlicher Faktor für die Abwehrkraft eines Individuums ist seine Konstitution, die von den Eltern vererbt wird („Vor-Himmels-Essenz“). Nach chinesischer Vorstellung schwindet ab der Mitte des Lebens die Essenz zunehmend, was die erhöhte Anfälligkeit gegenüber Krankheiten im hohen Alter erklärt (vgl. Bäcker, 2005: 82).

Pathogene Faktoren stellen in der traditionellen chinesischen Medizin sowohl die Ursache als auch die Symptome für eine Erkrankung dar. So ist beispielsweise der Wind in der Natur durch rasche Bewegung und Hektik gekennzeichnet, analog dazu werden solche Zustände als „Wind-Krankheiten“ bezeichnet. Dazu zählen z.B. Zittern und Rastlosigkeit. Unruhe kann auch Ursache für Windkrankheiten sein (vgl. <http://www.tcm-vondran.de/pathgenef.html> Stand: 9.11.2009).

Schmerz kann in der TCM durch folgende pathogene Faktoren hervorgerufen werden:

- „Zuzug der 6 klimatischen Exzesse von außen“ (vgl. Bäcker, 2005: 82ff)

Nach chinesischer Vorstellung dringen klimatische Einflüsse von außen über die Körperöffnungen bzw. über die Haut in den Körper ein und lösen dort unterschiedlichste

Beschwerden aus. Dies tritt besonders bei Temperaturschwankungen und beim Wechsel der Jahreszeiten auf.

- **Wind:** dieser verursacht vorwiegend Störungen am Kopf und der oberen Körperhälfte, sowie in *Yang*-Regionen und der Oberfläche mit Haut und Muskeln. Er tritt häufig in Verbindung mit anderen schädigenden Einflüssen auf und verschafft diesen Eintritt in den Körper, da er in der Lage ist, Poren zu öffnen. Wind-Symptome sind beispielsweise plötzliche Schmerzen oder Zittern mit einem raschen Beginn und Wechsel.
- **Kälte:** Kälte wirkt erstarrend, stagnierend und verschließend und hemmt die natürliche Fließbewegung des *Qi* und des Blutes. Sie ruft folglich Schmerzen hervor und äußert sich in Verkrampfungen, Verhärtungen und Versteifungen. Die Poren ziehen sich zusammen und verhindern so den Schweißaustritt. Kälte erzeugt an ihrem Wirkungsort eine Kälteaversion bzw. -empfindlichkeit. Sie ist neben dem Wind ein klimatischer Faktor mit besonderer krankmachender Bedeutung.
- **Sommerhitze:** der Charakter der Sommerhitze ist glühend und zerstreud. Sie verursacht hohes Fieber, Schwitzen, Unruhe und schnellen Puls. Starke Schweißausbrüche haben durch den Flüssigkeitsverlust Mundtrockenheit und Durstgefühl zur Folge. Die Sommerhitze schädigt also die Säfte und verbraucht das *Qi*, was sich in der Kurzatmigkeit und Abgeschlagenheit zeigt.
- **Feuchtigkeit:** diese befällt vorzugsweise *Yin*-Regionen und löst ein Gefühl der Schwere und Erschöpfung aus. Sie hat einen trüben, klebrigen und stagnierenden Charakter und blockiert den *Qi*-Fluss. Typische Symptome sind Schweregefühl des Kopfes und der Glieder, Ödeme, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Trübung von Sekreten sowie Ausfluss bei Frauen. Die Krankheitserscheinungen treten immer wieder für lange Zeit auf.

- **Trockenheit:** sie hat, wie der Name schon sagt, einen austrocknenden Charakter und schädigt somit die Körpersäfte und vor allem die Lunge. Anzeichen des Einflusses von Trockenheit sind trockene Haut und Schleimhäute, Durstgefühl, wenig Urinproduktion, fester Stuhl etc. Dies ist oft verbunden mit trockenem (Reiz)Husten, Nasenbluten, Kratzen im Hals und Brustschmerz.
- **Feuer:** dieses ist gleich wie die Sommerhitze ein schädigender *Yang*-Einfluss und zeigt auch eine ähnliche Symptomatik. Die Grundfunktionen des Organismus werden stark verlangsamt. Es wird wenig Urin ausgeschieden, der Stuhl ist sehr fest und es treten Rötungen und Schwellungen mit einer möglichen Eiterung auf.
- „Innere Schädigung durch die 7 Emotionen“ (vgl. Bäcker, 2005: 84ff)
 - Freude
 - Ärger
 - Traurigkeit
 - Kummer
 - Schwermut
 - Angst
 - Furcht

Das Übermaß oder das Fehlen einer oder mehrere dieser 7 Emotionen kann zu einem Ungleichgewicht und somit zu einer Erkrankung des Organismus führen. Besonders bei sehr plötzlich auftretenden und intensiven Gefühlen, welche schwierig verarbeitet werden können, sind negative Auswirkungen auf den Körper zu erwarten. Diese sieben Emotionen können genau genommen auf fünf eingeschränkt werden, da sich Traurigkeit und Kummer, sowie Angst und Furcht nur sehr gering unterscheiden und jeweils als eine Emotion zusammengefasst werden können. Die daraus resultierenden fünf Emotionen beziehen sich wiederum auf die fünf Wandlungsphasen (vgl. <http://www.tcm-vondran.de/pathgenef.html> Stand: 9.11.2009).

- „Schleim“ und „gestautes Blut“

Schleim ist das Resultat eines gestörten Flüssigkeits-Haushaltes. Durch das Einwirken pathogener Faktoren wird die Funktion der Lunge, Niere, Milz und des „Drei Erwärmers“ beeinträchtigt, was die Umwandlung der Körpersäfte hemmt und somit die Bildung von Schleim fördert. Man unterscheidet zwischen dem festen, substantiellen und dem flüssigen, nicht-substantiellen Schleim. Ersterer kann praktisch überall im Körper auftreten und ist sichtbar, während der flüssige Schleim vorwiegend im Magen-Darm-Trakt, in der Lunge und in der Haut auftritt und nicht so leicht erkenntlich ist. Begleiterscheinungen des nicht-substantiellen Schleims sind etwa Schwindel, Nausea oder Kurzatmigkeit. In den Leitbahnen und Organen behindert der Schleim das Fließen des *Qi* und des Blutes und ist somit Auslöser zahlreicher Erkrankungen (vgl. Bäcker, 2005: 86).

Gestautes Blut wird durch einen gehemmten Blutfluss verursacht. Es hat die Fähigkeit verloren, den Körper zu befeuchten und zu ernähren. Der Blut-Stau kann sowohl lokale Probleme wie Schmerzen, Blutungen, Gefäßverstopfungen, Hämatome oder Geschwüre verursachen, als auch die gesamte Blutzirkulation beeinträchtigen und weitere Komplikationen hervorrufen. Da das Blut dem Fluss des *Qi* folgt, hängt die „Verfassung“ des Blutes von der des *Qi* ab. Stagniert also das *Qi* oder ist es sehr schwach, so kann folglich auch das Blut nicht mehr ungehindert fließen. Kälte kann Blut gefrieren, Hitze hingegen kann es eindicken (vgl. Bäcker, 2005:86f).

- Fehler der Lebensführung

Die ideal-chinesische Vorstellung von einem gesunden Leben ist jenes in Harmonie mit dem Universum. Ein Faktor, der diese Harmonie stört, ist eine schlechte Ernährung. Vor allem der Genuss von schleimfördernden Speisen und Getränken und zu hastiges, übermäßiges Essen wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Weiters ist zu wenig körperliche Beanspruchung bzw. eine unausgewogene sexuelle Aktivität ein Risikofaktor für den Körper. Auch eine unangemessene psychische Aktivität, wie beispielsweise eine psychophysische Überbelastung, sollte für eine gesunde Lebensführung vermieden werden (vgl. <http://www.tcm-vondran.de/pathgenef.html> Stand: 9.11.2009).

- Traumata, Infektionskrankheiten

Alle äußeren Verletzungen haben einen pathogenetischen Effekt auf den Organismus, nämlich in Form einer Blut-Stase (Blutstau) und einer *Qi*-Stagnation. Auch der Befall von Parasiten oder die Bildung von Gallen- oder Nierensteinen können Schmerzen auslösen. Diese Kategorie der pathogenen Faktoren spielt jedoch in der TCM eine in Relation zu den oben genannten keine entscheidende Rolle (vgl. Bäcker, 2005: 88).

3.7 Prävention

Die Vorbeugung von Krankheit hat in der TCM einen hohen Stellenwert. Um die Abwehrkräfte und die Gesundheit zu stärken ist es zum einen wichtig, seine Emotionen zu regulieren, d.h. keine allzu starken Gemütsregungen zu zeigen. Des Weiteren ist eine regelmäßige körperliche Ertüchtigung Voraussetzung für ein gesundes Leben. In China werden vor allem *Qigong* und *Taiji-quan* praktiziert.

Eine weitere Quelle für Gesundheit ist eine den äußeren Bedingungen angepasste Ernährung. Alles in allem sollte ein ausgewogener Lebensstil geführt werden, d.h. man soll einen Ausgleich zwischen Arbeit und Ruhe finden und sich vor sinnlichen und sexuellen Exzessen wahren. Nur so können die Essenz, und somit die Abwehrkräfte, erhalten bleiben. Zu guter letzt gehört zur Prävention natürlich auch das Meiden pathogener Einflüsse (vgl. Bäcker, 2005: 95).

Besteht schon eine Krankheit und soll eine Verschlechterung verhindert werden, so ist unbedingt eine rasche Behandlung notwendig.

„Die beste Prophylaxe einer Chronifizierung von Schmerzen ist eine frühe und konsequente Therapie akuter Schmerzen.“ (Bäcker, 2005: 95)

4 Akupunktur

Akupunktur ist die Punktion eines Akupunktur-Punktes mit einer Nadel. Sie ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Begriff „Akupunktur“ leitet sich vom Lateinischen ab und setzt sich aus den zwei Wörtern *acus* (= Nadel) und *punctum* (= Stich) zusammen. Die chinesische Bezeichnung lautet *zhen jiu*, was soviel wie „Nadelstechen und Brennen“ bedeutet. Es handelt sich hierbei um die am besten untersuchte unkonventionelle medizinische Behandlungsmethode (vgl. Federspiel 2005: 62f).

Im Mittelpunkt der Akupunktur steht das „*Qi*“, welchem die Bedeutung der Lebensenergie zugeschrieben wird. Wie bereits im ersten Teil meiner Arbeit erwähnt, wird es durch das ausgewogene Wechselspiel der polaren Gegensätze *Yin* und *Yang* hervorgebracht (vgl. Bernatzky 2007: 386). Jeder Mensch trägt diese Lebensenergie seit der Geburt in sich. Sie ist in der gesamten Natur allgegenwärtig und wir nehmen sie über die Nahrung, den Atem und den Kontakt zur Erde auf. *Qi* fließt in speziellen Bahnen durch den Körper, die als MERIDIANE bezeichnet werden. Laut der chinesischen Philosophie ist ein harmonisches Fließen der Lebensenergie die Grundlage der Gesunderhaltung von Körper und Psyche, sowie ausschlaggebend für das Funktionieren von Organen und Organsystemen.

Krankheiten treten dann auf, wenn das Wechselspiel von *Yin* und *Yang* und somit der Fluss des *Qi* gestört sind und es folglich zu einem Ungleichgewicht kommt (vgl. http://www.akupunktur-aktuell.de/fb_vorstell.htm Stand: 20.12.2009). Bei einer Schwächestörung ist das *Qi* vermindert bzw. verlangsamt, was zu einer Unterversorgung der Organe führt. Liegt jedoch eine Fülle an *Qi* vor, so reagiert der Körper mit einer übermäßigen Funktion, z.B. mit Nervosität. Zu Blockaden und Stagnationen kommt es meistens in der Peripherie des Körpers, was sich u.a. in Muskelschmerzen äußert. Hier setzt nun die Akupunktur an, indem der Körper durch Reizung der Akupunktur-Punkte angeregt werden soll, den Energiefluss in den Meridianen zu normalisieren und dadurch Beschwerden zu heilen (vgl. Federspiel 2005: 63).

Nach westlicher Auffassung werden durch das Einstechen der Nadeln Gefäß- und Nervenstränge gereizt und somit Impulse gesetzt, welche folglich zu neurophysiologischen Veränderungen führen und die Ausschüttung von diversen Botenstoffen zur Folge haben.

Diese Botenstoffe, wie beispielsweise Neurotransmitter oder Hormone, lösen wiederum Reaktionen im Körper aus, die eine positive Wirkung mit sich bringen.

Die Reizung des Akupunktur-Punktes wirkt nicht nur lokal rund um die Einstichstelle, sondern hat auch einen positiven Effekt auf den gesamten Körper. Hierfür ist die sogenannte „Meridianwirkung“ zuständig (vgl. Schmook, 2000: 8).

Die Akupunktur hat folgende Wirkungen auf den Körper:

- Nervös-reflektorisch: Reaktionsanregung
- Humoral-endokrin: Schmerzunterdrückung durch Endorphin-Freisetzung
- Vasoaktiv: Steigerung der Durchblutung
- Muskelwirkung: Senkung des Muskeltonus
- Wirkung auf das Immunsystem: Immunstimulation (vgl. Kubiena, 1991: 15f).

[Die verschiedenen Wirkungsmechanismen auf den menschlichen Körper sind in meiner ersten Bakkalaureatsarbeit mit dem Titel „Nichtmedikamentöse Schmerztherapie“ genau beschrieben.]

4.1 Meridiane und Akupunktur-Punkte

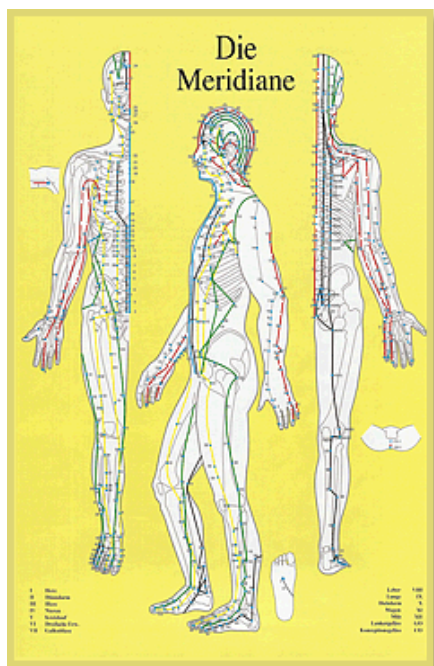
Verschiedene Abschnitte des Körpers werden durch ein Netzwerk aus Leitbahnen miteinander verbunden, den sogenannten Meridianen. Sie stellen Kommunikationswege dar, durch die *Qi*, Blut und Körperflüssigkeiten transportiert werden. Diese überziehen den Körper überwiegend in Längsrichtung von Kopf bis Fuß. Insgesamt gibt es an der Körperoberfläche 12 Hauptmeridiane, welche paarig und spiegelbildlich auf beiden Körperseiten verlaufen. Genauer gesagt handelt es sich um 4 vordere, 4 seitliche und 4 hintere Meridiane. Diese 12 Hauptleitbahnen verbinden die inneren *Zang*- und *Fu*-Organe mit der Peripherie und der Körperoberfläche. Es werden 6 Meridiane dem *Yin*, und 6 Meridiane dem *Yang* zugeordnet. Zu jedem *Yin*-Meridian gehört ein parenchymatöses Organ, zu jedem *Yang*-Meridian ein Hohlorgan. *Yin*-Meridiane verlaufen innen oder vorne, während *Yang*-Meridiane außen oder an der Rückseite des Körpers zu finden sind (vgl. Kubiena 1991: 40f).

Des Weiteren bestehen neben den 12 Hauptmeridianen noch 8 außerordentliche Meridiane, die als Reservoir dienen. Besteht eine Fülle an *Qi*, so kann die überschüssige Lebensenergie dorthin abfließen. Geschwächte Hauptmeridiane können auch wieder mit den Reserven der außerordentlichen Meridiane aufgefüllt werden. Sie haben daher eine wichtige regulierende Funktion beim Aufrechterhalten des energetischen Gleichgewichts (vgl. Stux, 2007: 65).

„Die Meridiane sind also keine Kanäle, durch die eine mystische Energie fließt, sondern in anatomischer Bedeutung aus Arterien, Venen, Lymphgefäßen, vegetativen und sensiblen Nerven bestehende Gefäßnervenstränge, über die bestimmte Abschnitte der Körperoberfläche mit inneren Organen in reflektorischer Beziehung stehen.“
(Bernatzky 2007: 387f)

Die 12 Haupt-Meridiane bilden einen geschlossenen Kreislauf, der einem 24-Stunden-Rhythmus entspricht. Störungen eines Organs manifestieren sich an der Körperoberfläche im entsprechenden Meridian, im Gegenzug dazu können wir mit der Akupunktur das Organ über Punkte in den dazugehörigen Meridianen beeinflussen (vgl. Schmook, 2000: 6).

Abbildung 3 und 4: Die Meridiane und Akupunktur-Punkte des Körpers



Die Theorie der Meridiane geht auf die auch in der westlichen Medizin bekannte Tatsache zurück, dass zwischen bestimmten Bereichen der Körperoberfläche und den inneren Organen eine Beziehung besteht. Denn bei Erkrankung oder Fehlfunktion eines inneren Organs kann es

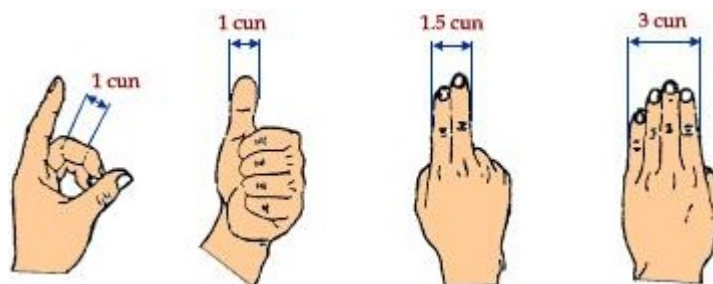
zu Schmerzen oder Irritationen in bestimmten Hautregionen kommen. Diese werden als „Headsche Zonen“ bezeichnet. Dabei handelt es sich um einen viszerokutanen Reflex, der das Zusammenspiel von Körperoberfläche und Organen verdeutlicht. Dieser Vorgang kann natürlich auch auf die Akupunktur umgelegt werden, bei der die Nadelreize in diesen Bereichen Rückwirkungen auf die Organe auslösen können (vgl. Bernatzky 2007: 387).

Auf den genannten Bahnen befinden sich rund 361 Akupunktur-Punkte (*Xue*), über die die Lebensenergie *Qi* beeinflusst werden kann. Akupunktur-Punkte sind empirisch gefundene Reaktionspunkte in der Haut und in tiefer gelegenen Gewebsschichten. Man kann therapeutische Wirkungen sowohl auf den Meridian selbst, als auch auf das gestörte Organ ausüben. Die chinesische Bezeichnung *Xue* bedeutet Loch oder Öffnung, deswegen befinden sich die Punkte meist in einer kleinen Vertiefung der Haut.

Die genaue Lokalisation eines Akupunktur-Punktes ist für den Erfolg der Therapie von großer Bedeutung. Als Orientierungshilfen dienen anatomische Strukturen wie Muskeln und Knochen, oder auch markante Körperstellen, wie Gelenkbeugefalten, Augenbrauen, Haaransatzlinien etc. (vgl. Stux, 2007: 71).

Zum exakten Ausmessen der Punkte wird die Maßeinheit der traditionellen chinesischen Medizin verwendet, das sogenannte *Cun*. 1 *Cun* entspricht einer Daumenbreite (genauer: der Breite des distalen Daumengliedes) bzw. dem Abstand zwischen den beiden Beugefalten des mittleren Gliedes des Mittelfingers. 1,5 *Cun* entsprechen der Breite des Zeige- und Mittelfingers und 3 *Cun* umfasst die Breite vom Zeige- bis zum Kleinfinger. Mit dem *Cun*-Maß wird die Entfernung eines Akupunktur-Punktes von markanten Körperstellen ausgemessen.

Abbildung 5: *Cun*-Maße



Es konnte bislang kein histologisches Substrat der Akupunktur-Punkte gefunden werden, sie weisen jedoch folgende Besonderheiten auf:

- Drucksensibilität
- Erniedrigter elektrischer Hautwiderstand
- Erhöhte Wärmeabstrahlung (Infrarot-Kamera)
- Veränderte elektrische Ladung
- Besondere Struktur im Mikroskop.

(vgl. http://www.ogka.at/UserFiles/File/Vortraege_IMG/TCM_Tipps_Stressabbau.pdf)

Jeder einzelne Akupunktur-Punkt hat eine spezielle Wirkung auf den Körper und trägt eine bestimmte Bezeichnung. Man kann im Allgemeinen folgende Punkte unterscheiden, die auf jedem Meridian zu finden sind:

- Nahpunkt: wird bei chronischen Erkrankungen genadelt.
- Fernpunkt: wird hauptsächlich zur Behandlung akuter Zustände eingesetzt.
- Tonisierungspunkt: wird synonym auch Verstärkerpunkt genannt. Dieser Punkt dient der Funktionssteigerung seines meridianbezogenen Organs.
- Sedierungspunkt: dieser Punkt wirkt beruhigend, hat also eine Funktionsminderung des entsprechenden Organs zur Folge.
- Quellpunkt: verstärkt die Wirkung des Tonisierungs- oder Sedierungspunktes und gleicht unterschiedliche Energiepotentiale aus. Er ist also harmonisierend und spielt eine Rolle bei chronischen Erkrankungen.
- Passagepunkt: wird auch Durchgangspunkt genannt. Dieser Punkt wirkt wie eine Schleuse zwischen zwei Meridianen und leitet überschüssige Energien ab.
- Schlüsselpunkt: wird auch als Kardinalpunkt bezeichnet und schaltet bei Bedarf die außerordentlichen Meridiane ein.

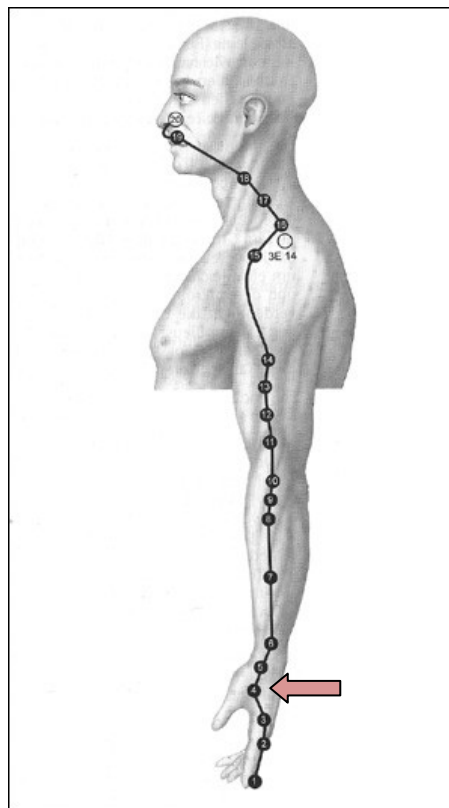
- Meisterpunkt: dieser ist besonders wirksam für verschiedene Organe und Gewebe, denn er hat eine schmerzlindernde Wirkung und wirkt auf das Kreislauf- und Immunsystem.

(vgl. Süß, 1999: 38)

Ein Beispiel:

Am **Dickdarm-Meridian** befindet sich u.a. der Akupunktur-Punkt „**Dickdarm 4**“. Dieser ist ein Quellpunkt und auch Meisterpunkt der Nase. Es handelt sich hier um einen Meisterpunkt gegen Schmerzen, genauer gesagt um den Hauptschmerzpunkt. Seine Wirkung liegt vor allem im Gesichts- und Kopfbereich, deswegen wird er häufig bei Kopfschmerzen verwendet. Er fördert die Durchblutung im Gesicht und wird bei Infektionen, Schnupfen und Allergien genadelt. Zu finden ist der Punkt, indem man unter den 2. Metacarpalknochen tangential hineindrückt (an der höchsten Erhöhung, wenn der Daumen adduziert ist) (vgl. Dorfer, 2001: 17).

Abbildung 6: Dickdarm-Meridian



4.2 Indikationen

Der Hauptanwendungsbereich der Akupunktur liegt in der Behandlung von Schmerzen aller Art, insbesondere bei Rheuma, Arthrosen, Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen und Neuralgien. Vor allem bei Patienten mit chronischen Schmerzen wird die Akupunktur als Therapiemethode herangezogen.

Die WHO hat eine Indikationsliste zusammengestellt, die folgende Zustände umfasst:

- „Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems
- Neurologische Erkrankungen, Kopfschmerz, Migräne
- Psychische und psychosomatische Störungen, Suchterkrankungen
- Bronchopulmonale Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gastrointestinale Erkrankungen
- Urologische Erkrankungen
- Gynäkologische Erkrankungen
- Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen
- Augenerkrankungen
- Hauterkrankungen
- Schmerztherapie (Tumorschmerz, Postoperativer Schmerz, Posttraumatischer Schmerz, Zahnschmerz).“ (Bernatzky 2007: 388f)

4.3 Kontraindikationen

Absolute Kontraindikationen sind bei der Akupunktur nicht bekannt. Bei folgenden Zuständen sollte sie dennoch nicht angewandt werden:

- Schwere Infektionskrankheiten (AIDS etc.)
- Psychische Erkrankungen (Selbstverletzungsrisiko)
- Hautverletzungen, Kontaktallergien
- Schwangerschaft
- Erkrankungen mit chirurgischer Indikation
- Mangelkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Tumorerkrankungen
- Blutgerinnungsstörungen
- Bei Patienten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss
- Bei Patienten unter gerinnungshemmender Therapie. (vgl. Süß, 1999:42f)

Eine zusätzliche Kontraindikation bei der Ohrakupunktur stellen Verletzungen oder Erkrankungen der Ohrmuschel und des äußeren Gehörgangs dar.

Die Akupunktur ist eine, bei richtiger Anwendung, sehr sichere und nebenwirkungsarme Behandlungsmethode. In seltenen Fällen kann es aufgrund unzureichender Sterilisation oder mangelhaften Nadelmaterials zu lokalen Infektionen oder Einstichschmerzen kommen.

Weitere Komplikationen sind auf eine ungeschickte Nadelanwendung oder unzureichende anatomische Kenntnisse zurückzuführen, so etwa das Verletzen von Organen (vgl. Zenz, 2001: 542f).

4.4 Arten der Akupunktur

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Akupunktur-Punkte zu beeinflussen. Die häufigste Anwendung ist die klassische Akupunktur mit dem Einstechen von dünnen Metallnadeln. Daneben gibt es noch folgende Alternativen:

- Moxibustion

Moxibustion ist die Bezeichnung für eine Wärmebehandlung an den Akupunktur-Punkten. Anstatt Nadeln verwendet man hier kleine Kegel oder Zigarren aus getrocknetem Beifußkraut, welche vom Akupunkteur angezündet und so nahe an den gewünschten Akupunktur-Punkt angenähert werden, bis der Patient ein deutliches Hitzegefühl verspürt. Ist dies der Fall, so wird die Moxazigarre kurz entfernt. Dieser Vorgang wiederholt sich so oft, bis sich die Hautstelle zu röten beginnt (vgl. Federspiel, 2005, 66).

- Elektro- und Laserakupunktur

Diese beiden Verfahren beruhen auf der herkömmlichen Nadelakupunktur. Bei der Elektroakupunktur geht der Reiz von einer Schwachstromquelle aus, d.h. die Akupunktur-Nadeln werden mit Elektroden versehen, durch die ein Schwachstrom fließt, der nicht nur den Akupunktur-Punkt reizt, sondern auch das Gewebe rund um die Nadel stimuliert.

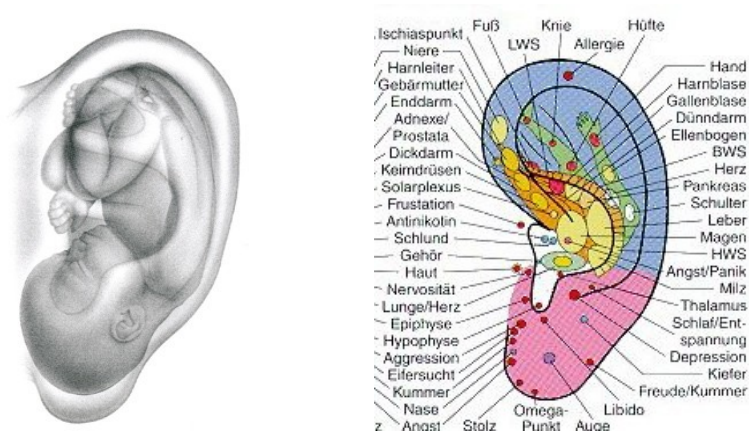
Bei der Laserakupunktur geht der relevante Reiz von einem Lichtstrahl aus. Das verwendete Softlaserlicht hat eine sehr geringe Eindringtiefe in die Haut (ca. 1 mm) und verletzt somit das Gewebe nicht. Diese Variante der Akupunktur lässt sich vor allem bei Kindern sehr gut anwenden, hat jedoch aufgrund der geringen Reizung der Akupunktur-Punkte keine wissenschaftlich erklärbare Wirkung (vgl. Federspiel, 2005: 65ff).

- Ohrakupunktur

In der Ohrakupunktur gibt es keine Meridiane, sondern man geht von der Vorstellung aus, dass sich in der Ohrmuschel das Schema des menschlichen Körpers widerspiegelt. Genauer gesagt ähnelt dieser menschliche Körper einem Embryo, der kopfüber und in Hockstellung in der Form der Ohrmuschel zu finden ist.

Die Ohrakupunktur stellt ein somatotopisches Mikrosystem dar. Einzelne Körperbereiche werden bestimmten Punkten des Ohrs zugeordnet. Insgesamt sind 108 Punkte definiert (vgl. Federspiel, 2005: 64).

Abbildung 7 und 8: Ohrakupunktur



4.5 Praktische Anwendung und Stichtechniken

In der Regel wird die Akupunktur 2 Mal wöchentlich in Serien von 10-12 Behandlungen angewandt. Dies sollte einen Zeitraum von etwa 5-6 Wochen umfassen. Bevor eine weitere Behandlungsserie gestartet wird, sollte eine Behandlungspause je nach Symptomatik eingelegt werden, d.h. bei geringer Besserung ca. 7-10 Tage, andernfalls etwas länger. In der Regel sollte eine Besserung der Beschwerden innerhalb der ersten fünf Sitzungen auftreten. Dies sind aber nur durchschnittliche Richtwerte, denn die Behandlung sollte auf den Patienten individuell und je nach Schweregrad der Beschwerden zugeschnitten sein. Die Akupunktur-Nadeln, welche heutzutage verwendet werden, sind aus Stahl und haben einen Durchmesser von 0,25 bis 0,35 mm. Die Längen der Nadeln können je nach erwünschter Wirkung sehr unterschiedlich sein, sie liegen im Bereich von 25 bis 50 mm, bei der Ohrakupunktur verwendet man etwas kürzere und dünnere Nadeln. Üblicherweise werden in der chinesischen Akupunktur 12 bis 20 dieser Nadeln pro Therapiesitzung verwendet, wobei die Mindestanzahl von 12 Nadeln nur sehr selten, nämlich bei starken Schwächesyndromen, unterschritten wird (vgl. Stux, 2007: 230f).

Die Behandlung erfolgt am liegenden Patienten, um Kreislaufschwächen und Muskelkontraktionen zu vermeiden und einen möglichst hohen Entspannungszustand zu erreichen.

Sind die Akupunktur-Nadeln gesetzt, verweilen sie 20 bis 30 Minuten im Körper und werden während dieser Zeitspanne mehrfach manuell stimuliert, d.h. sie werden gedreht oder auf- und ab bewegt, um die Reizstärke zu erhöhen. Bei geschwächten Patienten und solchen mit chronischen Leiden wird weniger stimuliert als bei Personen mit akuten und schweren Schmerzzuständen. Das Setzen der Nadeln löst eine akupunkturspezifische Empfindung aus, das sogenannte *De Qi*. Dieses wird als die entscheidende Voraussetzung für die schmerzlindernde Wirkung gesehen. Es äußert sich in einem Schwere- bzw. Druckgefühl oder auch in einem elektrisierenden Gefühl. Durch das manuelle Stimulieren der Nadeln wird das *De Qi* Gefühl verstärkt (vgl. Stux, 2007: 231).

Generell unterscheidet man zwei Stichtechniken mit konträrer Wirkung:

Tonisierend (Zuführen von Energie):

- Schnelles Einstechen um den Hautwiderstand zu überwinden
- Drehrichtung der Nadel im Uhrzeigersinn
- Langsames und vorsichtiges Stimulieren
- Hauptimpuls ist nach innen gerichtet (vgl. Dorfer, 2001: 63).

Die tonisierende Stichtechnik wendet man vor allem bei geschwächten Patienten mit Leere-Zuständen an, um das Qi wieder aufzufüllen.

Sedierend (Ableiten von Energie):

- Schnelles Einstechen um den Hautwiderstand zu überwinden
- Drehrichtung der Nadel gegen den Uhrzeigersinn
- Schnelles und impulsives Stimulieren
- Hauptimpuls ist nach außen gerichtet. (vgl. Dorfer, 2001: 63).

Das Akupunktieren mit sedierender Wirkung ist bei Patienten mit Fülle-Symptomen sinnvoll, um Qi aus dem Körper abzuleiten.

Als Alternative zur manuellen Stimulation kann bei schweren Schmerzzuständen auch die Elektro-Akupunktur angewandt werden.

In speziellen Fällen werden auch Dauernadeln gesetzt, welche mit einem Heftpflaster fixiert und erst nach mehreren Tagen entfernt werden. Zur Selbstbehandlung ist die Akupunktur nicht geeignet (vgl. Federspiel, 2005: 66).

Beim Einstechen der Nadeln ist unbedingt zu beachten, dass die Einstichstelle der zu behandelnden Punkte exakt lokalisiert wird. Des Weiteren sollte die Haut möglichst rasch mit der Nadel durchdrungen werden, da sich hier besonders viele Nervenendigungen befinden und der Patient bei langsamem Einstechen unnötige Schmerzen ertragen müsste. Beim Setzen der Nadel selbst darf kein oder nur ein geringer Schmerz entstehen, denn das erwünschte De-Qi-Gefühl setzt erst ein, wenn der Akupunktur-Punkt tatsächlich getroffen ist (vgl. Yuan, 1999: 123).

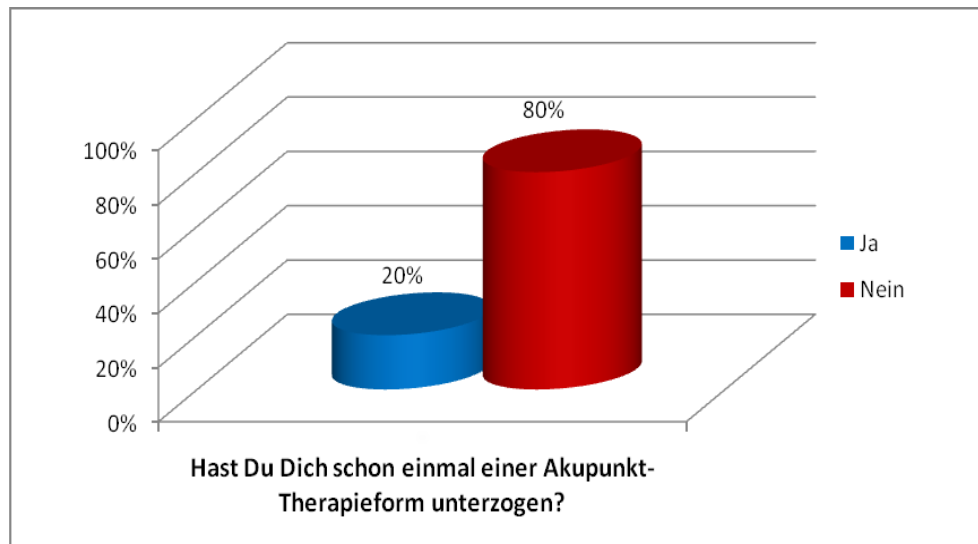
Auch der Einstechwinkel ist bei der Akupunktur-Behandlung von großer Wichtigkeit. Dieser muss entsprechend der Punktlokalisation zwischen 15° und 90° zur Körperoberfläche des Patienten betragen. Befindet sich fast kein Gewebe zwischen der Haut und dem darunter liegenden Knochen (z.B. am Schädel), so wird unter einem Winkel von 15° eingestochen. Punkte, an denen sich nur wenig Gewebe befindet, sind unter einem Winkel von 45° zu stechen, wobei unbedingt darauf geachtet werden muss, dass darunter liegende Organe nicht verletzt werden. Punkte, die sich am Bauch oder an den Extremitäten mit viel „Gewebepolster“ befinden, werden senkrecht, also mit 90° zur Körperoberfläche akupunktiert (vgl. Yuan, 1999: 128ff).

4.6 Eigene Datenerhebung

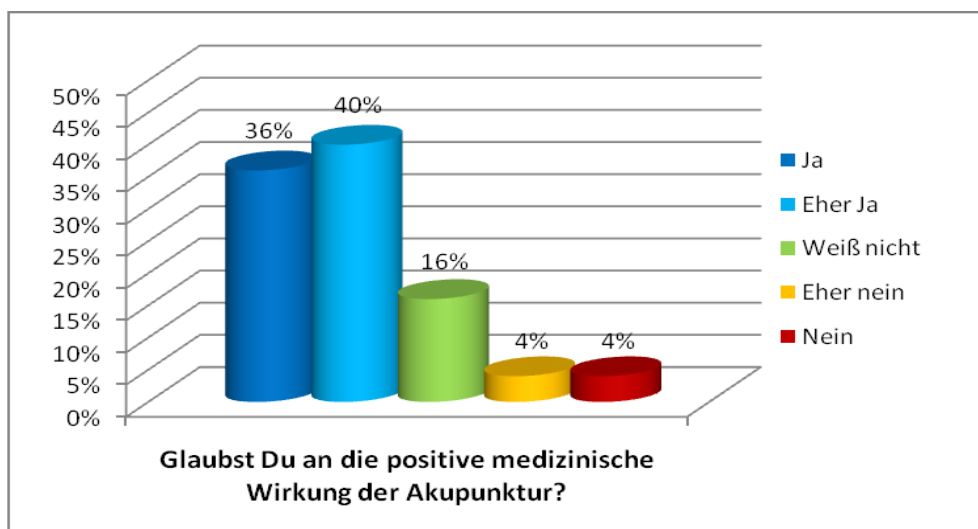
Im Rahmen dieser Bakkalaureatsarbeit habe ich eine Meinungs-Umfrage zum Thema Akupunktur vorgenommen. Meine Stichprobe umfasste 50 Probanden, davon 18 Männer und 32 Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlichen Berufsstandes. Der Großteil der Befragten waren Studenten unterschiedlicher Studienrichtungen und unter 25 Jahre alt. Die Datenerhebung erfolgte anhand eines Fragebogens, der insgesamt 10 Fragen umfasste. Die Hauptthemen die ich mit meinem Fragebogen erfragen wollte, waren zum einen die Erfahrungen der Befragten mit Akupunktur, die persönliche Meinung der Personen über Wirkung und Effektivität des Verfahrens, sowie ihre Einstellung und Bereitschaft sich im Krankheitsfall einer Akupunktur-Behandlung zu unterziehen. Auf den nächsten Seiten finden Sie eine ausführliche Zusammenfassung der erhobenen Ergebnisse, mit besonderem Augenmerk auf die Unterschiede zwischen den männlichen und den weiblichen Befragten bezüglich ihrer Ansicht und Einstellung gegenüber der Akupunktur. Eine Vorlage des Fragebogens ist im Anhang zu finden.

Die Auswertung der Fragebögen ergab folgende Resultate:

Auf die Frage, ob sie sich schon einmal einer Akupunkt-Therapieform unterzogen hätten, gaben 20% der Befragten an, sich schon einmal einer Akupunktur-Behandlung unterzogen zu haben, wovon alle der Überzeugung waren, dass die Akupunktur eine positive Wirkung auf ihre Genesung hatte.



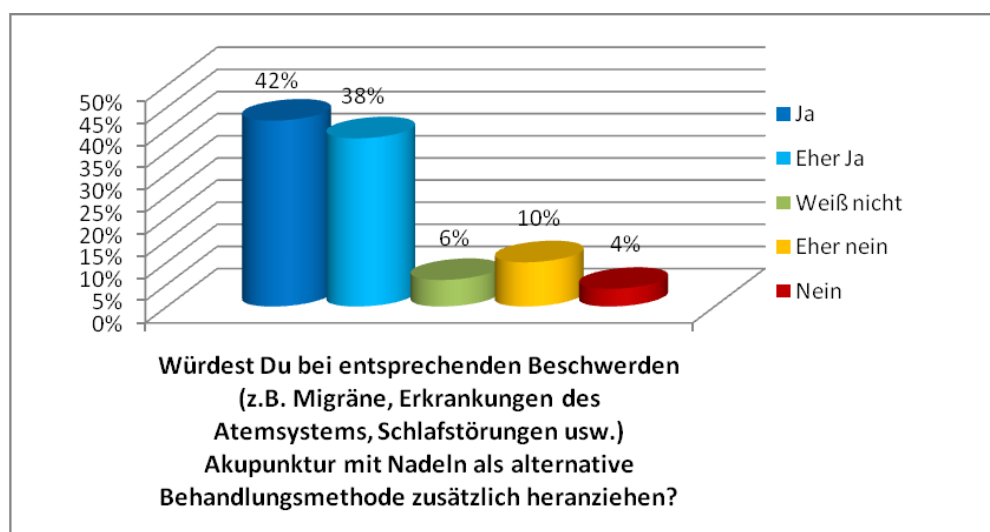
Von allen Befragten, auch von denjenigen ohne Akupunktur-Erfahrung, war eine deutliche Meinungstendenz in Richtung der positiven medizinischen Wirkung der Akupunktur zu verzeichnen. Diese lag bei 76%, addiert aus den Angaben „Ja“ und „Eher Ja“ (Frage Nr.5). Nur 4% schlossen eine positive Wirkung aus und weitere 4% kreuzten auf dem Fragebogen „Eher Nein“ an, was so verstanden werden kann, dass sie der Wirkung von Akupunktur eher skeptisch gegenüber stehen.



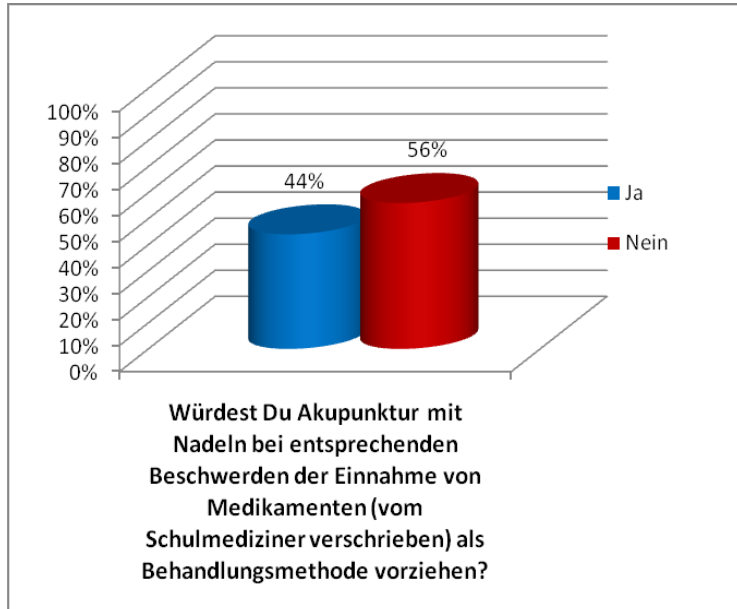
In Bezug auf die Ursachen der positiven Wirkung der Akupunktur schloss die Mehrheit der Befragten aus, dass diese rein auf dem Placebo-Effekt beruhen. Keiner der Befragten war der Meinung dass der Placebo-Effekt hauptauschlaggebend sei. Nur 10% entschieden sich für das Feld „Eher Ja“.



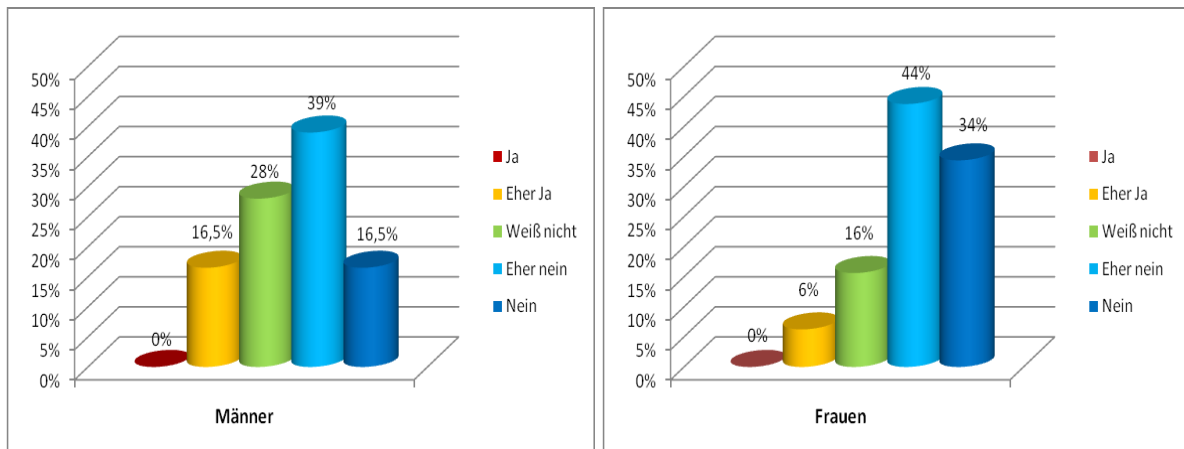
Erstaunliches brachte die Erhebung in Bezug auf die Frage, ob die Probanden die Akupunktur für sich selbst als erwägenswert empfänden. Auf die Frage: „Würdest Du bei entsprechenden Beschwerden (z.B. Migräne, Erkrankungen des Atemsystems, Schlafstörungen usw.) Akupunktur mit Nadeln als alternative Behandlungsmethode zusätzlich heranziehen?“ antworteten 42% mit einem klaren „Ja“, 38% mit „Eher Ja“, gegenüber 14%, die einer Behandlung mit Akupunktur skeptisch bzw. ablehnend gegenüber stehen (14% = „Eher Nein“ und „Nein“ zusammengefasst).



44% der Befragten gaben an, dass sie eine Akupunktur-Behandlung der medikamentösen Behandlung sogar vorziehen würden, wobei 56% sich für eine medikamentöse Therapie entscheiden würden.



Zu den Unterschieden zwischen den beiden Geschlechtern ist hervorzuheben, dass Männer in Bezug auf die Wirkung der Akupunktur deutlich skeptischer waren als das weibliche Geschlecht. 16,5% der Männer waren sogar der Meinung, dass Akupunktur auf Placebo beruht, während bei den Frauen nur 6% diese Meinung teilten (dargestellt i. d. gelben Säule):



Signifikant ist auch, dass 85% der befragten Frauen von einer positive medizinische Wirkung der Akupunktur überzeugt sind. Das weibliche Geschlecht zeigt sich dabei deutlich offener gegenüber diesem Alternativverfahren, als das männliche Geschlecht dies tut. Bei den Männern sind es aber immerhin noch 61% die der Akupunktur gegenüber positiv eingestellt sind.

33% der männlichen Befragten gaben an, dass sie, bei entsprechenden Beschwerden, eine Therapie mittels Akupunktur einer medikamentösen Therapie bevorzugen würden. Bei den Frauen waren es sogar 50%!

5 Conclusio

Die Akupunktur ist - trotz zahlreicher Studien, die ihre Wirksamkeit belegen- noch immer eine umstrittene Behandlungsmethode. Wie meine Umfrage zeigt, ist eine Mehrheit der Befragten der Akupunktur gegenüber positiv eingestellt. Es stellt sich die Frage, in wie weit das Ergebnis mit dem Alter und gesellschaftlichen Aspekten der Befragten korrelieren. Demnach ist es schwierig, Aussagen für die allgemeine Meinung der Gesamtbevölkerung zu treffen. Für eine aussagekräftigere Erhebung wäre eine größere Bandbreite an Befragten, sowie eine größere Anzahl an älteren Menschen unter den Teilnehmern der Umfrage von Nöten. Ich persönlich glaube an die positive medizinische Wirkung der Akupunktur und vertrete die Meinung, dass eine optimistische Einstellung den Therapie-Erfolg positiv beeinflusst. Dennoch kann ich mir vorstellen, dass die Behandlung mit Akupunktur auch bei jenen Menschen Wirkung zeigt, die nicht an eine positive Wirkung glauben, bzw. dem Verfahren gegenüber skeptisch sind. Sicherlich reagiert jeder menschliche Körper individuell auf die Reize, die durch die Akupunktur gesetzt werden. Ich denke nicht, dass die Akupunktur als Allerheilmittel angepriesen werden sollte. Sie ist jedoch eine anerkannte Therapieform, die bei bestimmten Symptomen Wirkung zeigt und schon viele Menschen von Schmerzzuständen befreit hat. Gerade bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, hat die Anwendung der Akupunktur positive Auswirkungen und eine langanhaltende Schmerzlinderung zur Folge. Daneben werden auch Kopfschmerzen erfolgreich mit Akupunktur behandelt. Ich denke sie ist in jedem Fall eine gute (kombinierbare) Alternative zu herkömmlichen schulmedizinischen Therapien, und vor allem dann, wenn diese keine Wirkung (mehr) zeigen.

6 Literaturverzeichnis

Bücher

Bäcker, Marcus: *Akupunktur in der Schmerztherapie: ein integrativer Ansatz*. München: Elsevier GmbH, 2005.

Bernatzky, Günther: *Nichtmedikamentöse Schmerztherapie: komplementäre Methoden in der Praxis*. Wien: Springer-Verlag, 2007.

Böhmig, Ulf: *Ganzheitliches Heilen – Wirksame Methoden der Selbsthilfe*. Wien: Buchverlage Kremayr & Scheriau/Orac, 2005.

Conradi, Eberhard: *Schmerz und Physiotherapie*. Berlin: Verlag Gesundheit GmbH, 1990.

Diener, Hans Christoph: *Das Schmerz Therapie Buch*. München: Urban & Schwarzenberg, 1997.

Federspiel, Krista: *Die andere Medizin*. Berlin: Stiftung Warentest, 2005.

Focks, Claudia: *Leitfaden Akupunktur: Punktlokalisierung und Stichtechnik*. München: Elsevier GmbH, 2005.

Kubiena, Gertrude: *Handbuch der Akupunktur: der chinesische und der moderne Weg*. Wien: Verlag Orac im Verlag Kremayr & Scheriau, 1991.

Pothmann, Raymund: *Systematik der Schmerzakupunktur*. Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH, 1996.

Pothmann, Raymund: *Sanfte Verfahren in der Akupunktur*. Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH, 2000.

Schmook, Tobias: *Der Akupunktur-Leitfaden: Grundkurs und Arbeitsbuch*. Stuttgart: Schattauer Verlagsgesellschaft mbH, 2000.

Schnorrenberger, Claus C.: *Therapie mit Akupunktur: Kopferkrankungen, Schmerztherapie und Analgesie*. Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH, 1992.

Striebel, Hans: *Therapie chronischer Schmerzen: ein praktischer Leitfaden*. Stuttgart: Schattauer Verlagsgesellschaft mbH, 1997.

Stux, Gabriel: *Akupunktur Einführung*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2007.

Süß, Holger: *Akupunktur bei Migräne und Spannungskopfschmerz*. Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH, 1999.

Ulrich, Wolf: *Schmerzfrei durch Akupressur und Akupunktur: Ein Ratgeber für die Selbstbehandlung*. Düsseldorf und Wien: Econ Verlag GmbH, 1975.

Yuan, Heping: *Traditionelle chinesische Akupunktur: Behandlung mit den 60 wichtigsten Punkten*. Wiesbaden: Ullstein Medical Verlagsgesellschaft mbH & Co, 1999.

Zenz, Michael: *Lehrbuch der Schmerztherapie: Grundlagen, Theorie und Praxis für Aus- und Weiterbildung*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2001.

Andere

Dorfer, Leopold: Skriptum der Vorlesung "Einführung in die Akupunktur". Servicebetrieb ÖH Uni Graz GmbH, 2001.

7 Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Yin- und Yang- Aspekte in der Natur im Überblick

(Bäcker, 2005:70)

Tabelle 2: Yin- und Yang-Aspekte beim Menschen

(Bäcker, 2005: 71)

Tabelle 3: Die 5 Wandlungsphasen und ihre Zuordnungen

(<http://yodalsblog.blogspot.com/2008/10/die-5-wandlungsphasen-oder-die-5.html>)

Abbildung 1: Monade

(<http://www.ankepargen.de/taiji.gif>)

Abbildung 2: Physiologische Interaktion der 5 Wandlungsphasen

(<http://www.wwidmer.de/5wph2.gif>)

Abbildung 3 : Die Meridiane und Akupunktur-Punkte des Körpers

(<http://www.medi-novus.de/bahn-11.jpg>)

Abbildung 4: Die Meridiane und Akupunktur-Punkte des Körpers

(http://www.ayus-energizer.at/uploads/pics/kraftlinien_65.jpg)

Abbildung 5: Cun-Maße

(http://www.tcmstudent.com/study_tools/Cun%20Measurements.html)

Abbildung 6: Dickdarm-Meridian

(<http://www.stoerherd.de/images/dickdarmmeridian.jpg>)

Abbildung 7: Ohrakupunktur

(http://www.isorropese.at/navigation_1/heilmethode/embryo.jpg)

Abbildung 8: Ohrakupunktur

(<http://www.heilpraktik.de/ohrakupunktur/ohraku.jpg> 29.12.09)

8 Anhang

- Fragebogen

-bitte wenden-

6) Bist Du der Meinung, dass die Wirkung von Akupunktur rein auf dem Prinzip des Placebo-Effektes („Einbildung“) beruht?

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

7) Denkst Du, dass der Erfolg einer Akupunkt-Behandlung davon abhängt, wie genau der Akupunktur die von der traditionellen chinesischen Medizin vorgegebenen Punkte trifft?

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

8) Welches der folgenden Verfahren aus der Akupunktur ist Deiner Meinung nach das Effektivste?

- klassische Akupunktur (Einstechen von Nadeln)
- Laserakupunktur
- Elektroakupunktur
- Moxibustion (Erwärmen der Punkte)
- Akupressur (Druckausübung)

9) Würdest Du bei entsprechenden Beschwerden (z.B. Migräne, Schlafstörungen usw.) Akupunktur als alternative Behandlungsmethode zusätzlich heranziehen?

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

10) Würdest Du Akupunktur bei entsprechenden Beschwerden der Einnahme von Medikamenten als Behandlungsmethode vorziehen?

- Ja Nein

Das war's auch schon! Danke für deine Zeit!