

# Akupunktur

1-2/2009

[www.akupunktur-online.info](http://www.akupunktur-online.info)

Bildquelle: Photo Alto

## 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.

Mit freundlicher  
Empfehlung überreicht



Schach dem Schmerzgedächtnis	S. 3
Besserung bei 80 % der Pollenallergiker	S. 5
Die Zukunft der Moxibustion	S. 6
Akupunktur gibt im Magen den Takt an	S. 8
Akupunkturnadeln können Ohrgeräusche wirksam bessern	S. 9
Asthma – bessere Lebensqualität mit Akupunktur	S. 11
Expertenrat Patienten fragen – Ärzte antworten	S. 12



**A**llein Rückenschmerzen verschlingen hierzulande jährlich 48,5 Milliarden Euro. Drei Viertel davon entfallen auf Frühberentung und Arbeitsunfähigkeit. „Würden wir dieses Geld für eine effektive Therapie unserer Patienten einsetzen“, sagt Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, „wären wahrscheinlich alle Gesundheitsreformen finanziert und ein erheblicher Teil der Bankenkrise noch dazu“.

Deutliche Worte, will man meinen. In den letzten zehn Jahren wurde ein Mechanismus entdeckt, der Schmerzen chronisch und schwer behandelbar macht: das so genannte Schmerzgedächtnis. Ständige Schmerzreize verändern die Abläufe im Zentralnervensystem, also die biochemischen und elektrischen Prozesse in den Nervenzellen von Rückenmark und Gehirn. Nervenzellen im Rückenmark werden empfindlicher. Sie feuern selbst bei leichten Reizen und schalten Signale zum Gehirn durch, die normalerweise auf dieser Stufe unterdrückt werden würden. Am Beispiel des so genannten Phantom Schmerzes, der den Menschen nach einer Amputa-

tion quälen kann, sieht man, dass Schmerz verarbeitende Regionen des Gehirns auch gänzlich ohne Impulse aus dem Körper, also aus sich selbst heraus, Schmerzen erzeugen können. Umso erfreulicher die gute Nachricht für alle chronischen Schmerzpatienten: Akupunktur kann auch hier helfen! Teilweise wird diese Form der Schmerztherapie sogar von den Krankenkassen bezahlt, zumindest bei chronischen Rückenschmerzen und Kniebeschmerzen. Sprechen Sie Ihren Akupunkturarzt darauf an (Adressen von qualifizierten Akupunkturärzten erhalten Sie unter [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)).

Akupunktur gegen Heuschnupfen, Allergien, Migräne usw. zählt zwar noch nicht zur Regelleistung der Krankenkassen, wirkt aber trotzdem so gut, dass sich hier die Investition in eine Akupunkturbehandlung lohnt - um dem Leben viele gesunde und beschwerdefreie Tage zurückzugeben.

Ich wünsche Ihnen einen guten Restfrühling und einen schönen Sommer!

Ihre



*Dr. Beate Strittmatter*

**Dr. med. Beate Strittmatter**,  
Ausbildungsleiterin Deutsche  
Akademie für Akupunktur und  
Aurikulomedizin (DAAAM),  
München.

E-Mail: [Strittmatter@t-online.de](mailto:Strittmatter@t-online.de)

Deutsche Akademie für Akupunktur und  
Aurikulomedizin (DAAAM) e.V.

Ambazac-Straße 4, 90542 Eckenthal  
T.: 09126/295210 Fax: 09126/2952 159

E-Mail: [Akademie@akupunktur-arzt.de](mailto:Akademie@akupunktur-arzt.de)

Internet: [www.akupunktur-information.de](http://www.akupunktur-information.de)

[www.stoerherd.de](http://www.stoerherd.de)

[www.presse-akupunktur.de](http://www.presse-akupunktur.de)

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V., München.

**Koordination und Objektleitung:**

Dr. med. Beate Strittmatter (v.i.S.d.P.), Dr. Trittelwitzstr.4,  
66583 Elversberg, [strittmatter@t-online.de](mailto:strittmatter@t-online.de)

**Redaktion, Bild und Text:** MVS Medizinverlage Stuttgart  
GmbH&Co.KG, [Julia.Reichmann@medizinverlage.de](mailto:Julia.Reichmann@medizinverlage.de)  
Robert Niedworok, freier Journalist, Stuttgart

**Produktion:** Tag am Meer: Webdesign, Kunkel &  
Bierbaum GbR, Haselnussweg 28, 85551 Kirchheim,  
Beate Schalk, Marco Lorenzen, DAAAM, München

**Erscheinungsweise:** Halbjährlich als Doppelheft

**Copyright:** Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Deutschen

Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) e.V. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM) 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.

## Moderne Therapien

# Schach dem Schmerzgedächtnis



Gespräche sind für Schmerzpatienten gute Medizin.

Eine Wunderpille gegen den Schmerz wird es nie geben. Komplexe Erkrankungen müssen mit komplexen Therapien behandelt werden.

Unser Gehirn kann ein Leben lang lernen: Gedichte, Sprachen, mathematische Formeln, Radfahren, Klavierspielen – oder den Schmerz. Vor allem diese Erkenntnis hat die Schmerzmedizin in den letzten 25 Jahren entscheidend voran gebracht. „Wenn Menschen ständig oder wiederkehrende Schmerzen haben, die nicht ausreichend behandelt werden, bildet sich ein Schmerzgedächtnis“, erklärt Professor Walter Ziegglängsberger vom Münchener Max-Planck-Institut für Psychiatrie.

Ständige Schmerzreize verändern die Abläufe im Zentralnervensystem, also die biochemischen und elektrischen Prozesse in den Nervenzellen von Rückenmark und Gehirn. Nervenzellen im Rückenmark werden empfindlicher. Sie feuern selbst bei leichten Reizen und schalten Signale zum Gehirn durch, die normalerweise auf dieser Stufe unterdrückt würden. Nicht zuletzt zeigt der so genannte Phantomschmerz, der Menschen nach Amputationen quält, dass veränderte schmerzverarbeitende Regionen des Gehirns auch gänzlich ohne Impulse aus dem Körper, quasi aus sich selbst heraus, Schmerz erzeugen können.

Das neue Wissen über akute und chronische Schmerzen, das seit den achtziger Jahren aus den Laboratorien der Hirnforscher strömte, hat sich in neuen Therapien und Behandlungsansätzen niedergeschlagen. „Es ist eminent wichtig, jene Lernprozesse konsequent zu verhindern, die zur Bildung des Schmerzgedächtnisses führen“, erklärt Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie.

**Die Experten** können inzwischen verschiedene Mechanismen der Schmerzentstehung unterscheiden. Die Pein kann von geschädigten Nervenbahnen ausgehen, sie kann ihren Ursprung in gereizten Schmerzführlern (Nozizeptoren) haben, in zerstörtem oder entzündetem Gewebe – und sie kann aus der Seele kommen. „Dies können wir untersuchen“, sagt Müller-Schwefe, „und gezielte Therapien einsetzen, die verhindern, dass sich der Schmerz in das Nervensystem einbrennt. Ist dieses bereits geschehen, können wir den Schmerz mit komplexen Strategien behandeln und zumindest wieder erträglich machen.“

Komplexe Strategien – die Schmerztherapeuten sprechen von multimodalen Therapien – ruhen auf mehreren Säulen. Verschiedene Medikamente sind eine davon: Schmerz- und Entzündungshemmer, Opiode sowie Medikamente gegen Depressionen (Antidepressiva) und Krampfanfälle (Antikonvulsiva), die ebenfalls die Schmerzverarbeitung beeinflussen. Akupunktur oder Reizstromtherapie stärken die körpereigene Schmerzkontrolle, Bewegungstherapien lockern und kräftigen Muskeln und Sehnen.



Das Labor im Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München liefert wertvolle Impulse für die Schmerztherapie.

**Wichtig sind** psychologisch-verhaltensmedizinische Methoden. Sie fördern ein besseres Verständnis der Krankheit und nehmen so viele Sorgen. Die Patienten lernen, dass sie keine Angst vor körperlichen und sozialen Aktivitäten haben müssen, die mit Schmerz verbunden sein können. Verhalten, das die Schmerzen verstärkt, wird durch ein gesundheitsförderndes Verhalten ersetzt. „Und schließlich“, erklärt Müller-Schwefe, „gehört auch zur Behandlung, dass wir diese Menschen, die sich zurückziehen und einsam werden, psychisch und sozial wieder stabilisieren und dabei unterstützen, ins Leben zurückzukommen.“



Bildquelle:  
Dynamic Graphics

Ein breites Spektrum von Medikamenten kann Schmerzen beeinflussen

lich umgesetzt, und der Zugang der Patienten zu innovativen Verfahren wird erschwert.

Dies hat nicht nur mit den Ausbildungsdefiziten der Ärzte zu tun. Sparmaßnahmen sorgen

dafür, dass innovative Verfahren und Medikamente zwar entwickelt, aber aufgrund der Rahmenbedingungen oft nicht angewendet werden können.

**Einen Hoffnungsschimmer** gibt es jedoch am Horizont: Neue Konzepte der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie zeigen, dass es auch anders geht. Die integrierte Versorgung von Rückenschmerzpatienten, die von den Spezialisten mit einigen Krankenkassen inzwischen etabliert wurde, ist zu einem Erfolgsmodell geworden. „Dieses zeigt“, so Müller-Schwefe, „wohin die Reise in der Schmerztherapie gehen muss: Hin zu einer rechtzeitigen und intensiven Versorgung, bevor es zu tief greifenden Chronifizierungsprozessen gekommen ist, deren Therapie dann sehr viel höhere Kosten verursacht.“

Das Wissen, wie eine moderne Schmerztherapie aussehen muss, ist vorhanden. Es gibt auch Institutionen, in denen Experten diese Konzepte anwenden. Doch Defizite der Mediziner Ausbildung und ungünstige Rahmenbedingungen verhindern, dass alle Patienten, die diese Verfahren benötigen, sie auch erhalten.

**Schmerz mit all seinen Facetten** ist das häufigste Krankheitsbild überhaupt – häufiger als Diabetes, Krebs und Herzleiden. Doch der chronische Schmerz fehlt im Gegensatz zu diesen anderen Leiden in den meisten Krankheitsstatistiken. Dies hat gravierende Folgen: Was nicht von der Statistik erfasst wird, existiert nicht. „Trotz großer Fortschritte in der Schmerzforschung während der letzten beiden Dekaden, wurde die Patientenversorgung nicht analog verbessert“ erklärt Dr. Marianne Koch, die Präsidentin der Deutschen Schmerzliga.

In Deutschland entwickelte sich die Patientenversorgung zwar günstiger als in manchen anderen Ländern. So wurde beispielsweise 1996 vom Deutschen Ärztetag auf Betreiben der Fachgesellschaften die Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“ eingeführt, die Ärzte aller Fachrichtungen erlangen können. Wichtig war auch die Integration der Schmerztherapie in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen.

#### **Aber inzwischen stockt der Prozess.**

Die Schmerzmedizin ist noch immer nur ein Randgebiet der Medizin. Die Strukturen des Gesundheitswesens und die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen werden mittlerweile nicht nur zur Fortschrittsbremse, sondern sorgen dafür, dass selbst das bisher Erreichte gefährdet wird. Darum werden viele neue Erkenntnisse nur zöger-

Allein Rückenschmerzen verschlingen hierzulande jährlich 48,5 Milliarden Euro. Drei Viertel davon entfallen auf Frühberentung und Arbeitsunfähigkeit. „Würden wir dieses Geld für eine effektive Therapie unserer Patienten einsetzen“, sagt Müller-Schwefe, „wären wahrscheinlich alle Gesundheitsreformen finanziert und ein erheblicher Teil der Bankenkrise noch dazu.“

#### **Autorin:**

Barbara Ritzert  
Nachdruck aus NOVA 1/2009 mit freundlicher Genehmigung der Redaktion.



Bildquelle: MEV

Operationen und invasive Verfahren gehören ebenfalls zum Repertoire der Schmerztherapie, werden aber sehr zurückhaltend eingesetzt.



Bildquelle: Eye Wire

## Akupunktur hilft bei Heuschnupfen

# Besserung bei 80% der Pollenallergiker

Akupunktur hilft bei allergischer Rhinitis. Das hat eine Studie mit mehr als 5.000 Pollenallergikern an der Berliner Charité eindrucksvoll gezeigt.

**A**lle Studienteilnehmer litten eingangs an typischen Heuschnupfensymptomen wie Niesanfällen, Augenentzündungen und Atembeschwerden. Bei 80 % dieser Patienten stellte sich eine Besserung der Heuschnupfenbeschwerden durch die Akupunkturbehandlung ein, berichten Prof. Stefan Willich und Privatdozent Benno Brinkhaus von der Berliner Charité. Zusätzlich gaben die Betroffenen eine deutliche Steigerung ihrer Lebensqualität an. Diese Ergebnisse ließen darauf schließen, dass Akupunktur für die Routinerversorgung bei allergischer Rhinitis geeignet sei, so die Wissenschaftler.

„Wir empfehlen allen Pollenallergikern, schnellstmöglich eine Akupunkturbehandlung aufzunehmen, damit sich der Heuschnupfen nicht zu einem Heuasthma entwickelt“, sagte der Vorsitzende der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V. (DAAAM) Prof. Dr. Frank R. Bahr in einer Stellungnahme zu der Untersuchung.

Qualifizierte Ärzte für eine Akupunkturbehandlung finden Sie hier:

[www.akupunktur.de/patient/arztliste.php](http://www.akupunktur.de/patient/arztliste.php)

Quelle: Nach Informationen von Annals of Allergy, Asthma and Immunology (Ann Allergy Asthma Immunol, 5, 2008, 535)

## Chinesische Medizin

# Die Zukunft der Moxibustion

Wissenschaftler der Medizinischen Universität Graz erforschen im Rahmen einer japanisch-chinesisch-österreichischen Zusammenarbeit ein neues Akupunkturnadel-Moxa-System.

Durch Moxibustion, eine asiatische Heilmethode, soll an Akupunkturpunkten eine gezielte Wärmeeinwirkung erreicht werden. An der Forschungseinheit für Biomedizinische Technik in Anästhesie und Intensivmedizin der Medizinischen Universität Graz untersuchen Wissenschaftler unter der Leitung des Biomediziners Univ.-Prof. DI Dr. Dr. Gerhard Litscher (Leiter des TCM Forschungszentrums Graz Akupunkturforschung und der genannten Forschungseinheit) zusammen mit Forschern in China ein neues japanisches Nadel-Moxa-System mit Hilfe von High-Tech Messmethoden.

Das in Tokio (Firma Seirin) entwickelte System eignet sich zur raucharmen, sicherheitstechnisch auf hohem Standard stehenden Moxibustion und wird demnächst am internationalen Markt angeboten werden (Firma 3B Scientific, Deutschland).

### Neues Nadel-Moxa-System

Weltweit wurde das neue Nadel-Moxibustions-System erstmals am TCM Kongress in Graz (27.09.2008) vorgestellt. Es beinhaltet eine Akupunkturnadel mit einem Metall-Griff von 25mm Länge. Das Kernstück des Moxa-Prototyps besteht aus einer metallischen Halterung, die direkt auf die Nadel aufgesetzt wird. In dieser Halterung befindet sich ein Hohlzylinder von 1 cm Außendurchmesser und einer Höhe von 0,5 cm, in erster Linie

bestehend aus gepresster „Beifußkohle“ (Hauptanteil: *Artemisia vulgaris*).

In Graz konnten nun erstmals Temperaturverteilungen, Mikrozirkulationsveränderungen (punktuell und großflächig) sowie ein positiver Einfluss auf den Herzschlag unter Einwirkung der neuen Methode erfasst werden. Die Dimensionen der örtlichen und zeitlichen Ausbreitung der

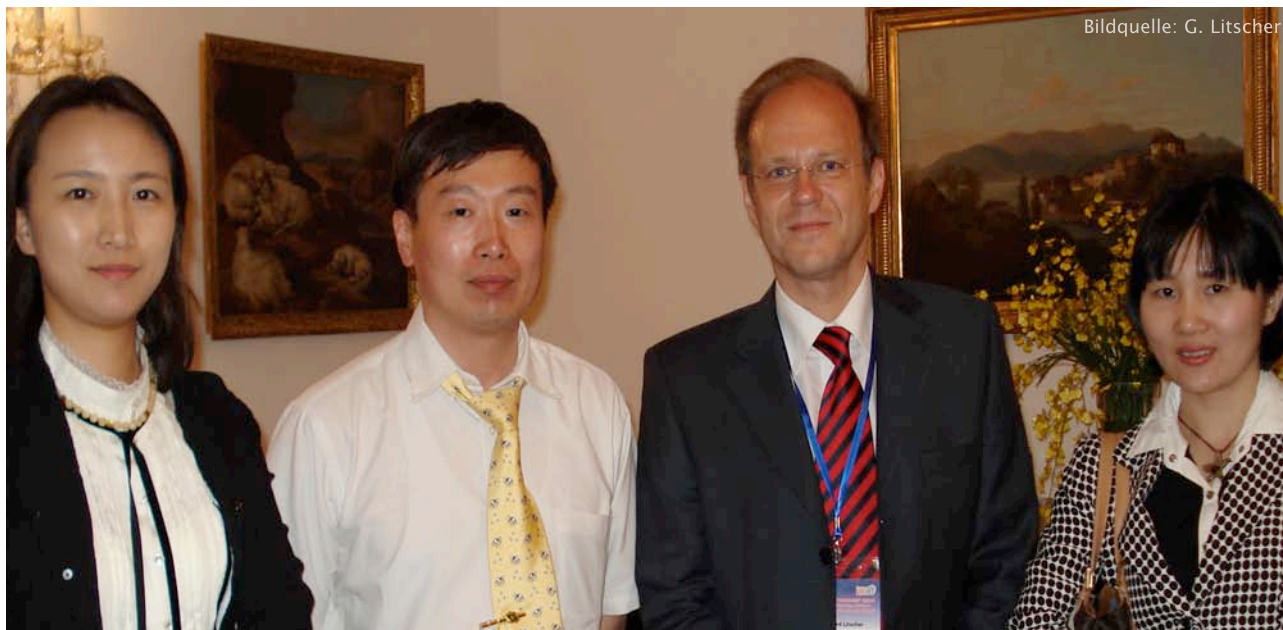
Effekte der Wärmestimulation sind somit jetzt objektiv visualisierbar. „Mit dem neuen System wird es möglich, die Moxibustion unter standardisierten Bedingungen raucharm und unter hohem Sicherheitsaspekt durchzuführen“, betont Litscher.

### Tradiertes Verfahren

Die Moxibustion wird im 4. Jahrhundert v. Chr. erstmals schriftlich erwähnt. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Verfahren weiter differenziert. Die Behandlung mit brennenden Kräutern gehört

heute in China zu einer Standardmethode. Die Moxibustion wird als spezielle Technik zusätzlich zur Nadelung angewendet und ist ein wichtiger Bestandteil der Akupunkturbehandlung. Ursprünglich wurden die Blätter von *Artemisia vulgaris* einige Tage in der Sonne getrocknet und jeden Abend zerstoßen. Schließlich wurde diese Moxawolle auf vielfältige Art verwendet. Die Moxa-Behandlung wärmt hauptsächlich eine Körperregion, beseitigt Stagnationen oder Blockaden, die durch Kälte oder Feuchtigkeit entstanden sind, und stellt die Energiezirkulation wieder her. Für





Das Forschungsteam aus Österreich und China in der österreichischen Botschaft in Beijing (v.l.n.r.: Dr. Lu Wang, Prof. Weibo Zhang, Prof. Gerhard Litscher und Dr. Tao Huang).

die Moxibustion gibt es aber auch Kontraindikationen. So zum Beispiel darf sie bei einem Übermaß an Hitze im Körper, etwa bei Fieber oder wenn nach Ansicht der TCM ein Fülle-Syndrom vorliegt, nicht angewendet werden. Vorsicht ist selbstverständlich im Gesicht, am Kopf oder in der Nähe von großen Blutgefäßen geboten.

Das Moxakraut Beifuß, das unter anderem ätherische Öle wie Cineol und Thujaöl, Cholin, Harze und Tannin enthält, soll nicht nur den Energiefluss anregen, sondern auch gegen „kalte“ Zustände wirken. Wie die Grazer Forschungen mit kontinuierlichen bildgebenden Verfahren zeigen, kann die Moxibustion neben der Erwärmung eines großflächigen Areals um einen Akupunkturpunkt zu einer Steigerung der Kapillardurchblutung (Rötung) mit Wärmegefühl und so zu einer gesteigerten Durchblutung der abhängigen Region (Ausleitung von Kälte) führen. Die Studien erfolgten im Rahmen einer internationalen Zusammenarbeit zwischen dem TCM Forschungszentrum Graz und dem Institut für Akupunktur und Moxibustion der China Academy of Chinese Medical Science Beijing.

Die Untersuchungen wurden vom Zukunftsfonds Steiermark unterstützt. Die internationale Zusammenarbeit wurde vom Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung und vom Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend gefördert sowie vom Eurasia Pacific Uninet ermöglicht.

### Weitere Informationen

Univ.-Prof. DI Dr. Dr. Gerhard Litscher  
Leiter der Forschungseinheit für biomedizinische Technik in Anästhesie und Intensivmedizin und des TCM Forschungszentrums Graz

Medizinische Universität Graz  
Auenbruggerplatz 29  
8036 Graz  
Tel: +43 316 385-3907 oder -83907  
Fax: +43 316 385-3908

E-Mail: [gerhard.litscher@meduni-graz.at](mailto:gerhard.litscher@meduni-graz.at)

Internet:  
[www.litscher.info](http://www.litscher.info) (High-Tech Akupunktur)  
[www.litscher.at](http://www.litscher.at)  
[www.tcm-graz.at](http://www.tcm-graz.at) (Forschungszentrum für Traditionelle Chinesische Medizin)

### TCM-Forschung

Das interuniversitäre Grazer Forschungszentrum für TCM untersucht fernöstliche Heilkräuter und High-Tech Akupunkturmethoden in Kooperation mit chinesischen Wissenschaftler/-innen. Infos unter [www.tcm-graz.at](http://www.tcm-graz.at).

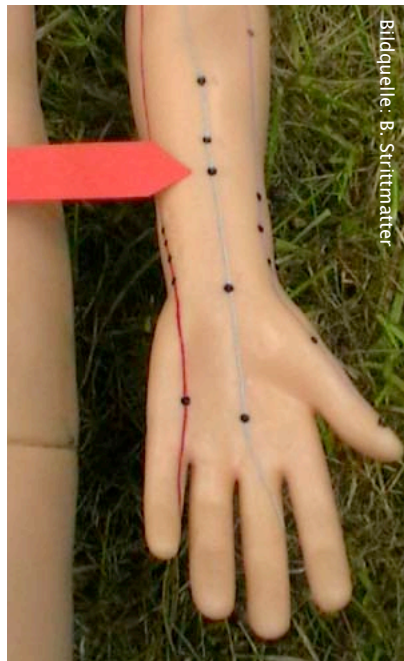
## Chronische Krankheiten

# Akupunktur gibt im Magen den Takt an

Durch die Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte lassen sich Magenbeschwerden wirksam lindern. Dass dabei jeder Akupunkturpunkt seine eigene und spezielle Wirkung auf die Magenmuskulatur hat, zeigt jetzt eine Untersuchung aus Japan.

Basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin hat sich die Akupunktur über Jahrtausende hinweg entwickelt. Zur Behandlung von Erkrankungen oder Störungen im Bereich des Magen-Darmtrakts hat sich die Stimulation ganz bestimmter Akupunkturpunkte bewährt: Dazu gehört der so genannte Punkt KS 6, der sich innen am Handgelenk befindet und beispielsweise zur Linderung der Reisekrankheit eingesetzt wird. Außerdem eignet sich der Akupunkturpunkt Ma 36 unter dem Knie zur Therapie von Magenleiden. Während der Behandlung werden in der Regel mehrere Punkte gleichzeitig stimuliert, meist mit Hilfe von Akupunkturnadeln. Die Kombination der Punkte hängt dabei von den individuellen Beschwerden ab.

Japanische Forscher wollten nun herausfinden, ob sich die Akupunkturpunkte KS 6 und Ma 36 in ihrer Wirkung auf die Muskulatur des Magens tatsächlich unterscheiden. Dazu wurden acht gesunde Versuchsteilnehmer in mehreren Versuchsdurchläufen entweder am Punkt Ma 36 oder am Punkt KS 6 oder an beiden Punkten gleichzeitig akupunktiert. Zum Vergleich behandelte man die Probanden auch an einer unwirksamen Stelle an der Schulter. Die Behandlung dauerte jeweils eine



Hier hilft Akupunktur gegen Magenbeschwerden: Punkt KS 6.



Auch die Stimulation von Punkt Ma 36 beruhigt den Magen.

halbe Stunde; dabei wurden die Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln, sondern elektrisch stimuliert. Um die Reaktionen des Magens auf die Akupunkturereize beurteilen zu können, nutzten die Wissenschaftler die so genannte Elektrogastrographie. Auf diese Weise lässt sich die Muskelaktivität des Magens, die in rhythmischen Wellen verläuft, von außen messen und aufzeichnen.

Die Ergebnisse der Untersuchungen zeigen, dass die Akupunkturpunkte den Takt der Muskulatur im Magen verschiedenartig beeinflussten: Je nachdem, welcher Punkt gereizt wurde, veränderte sich die Häufigkeit der Wellen oder deren Intensität. Doch auf die vorgetäuschte Stimulation an der Schulter reagierte die Magenmuskulatur nicht.

Die Reaktionen des Körpers auf die Akupunkturereize sind also äußerst komplex. Jeder Akupunkturpunkt scheint eine ganz spezifische Wirkung entfalten zu können. Auf diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig die richtige Auswahl der Akupunkturpunkte für eine erfolgreiche Therapie ist. Deshalb sollte die Behandlung von einem in Akupunktur geschulten und erfahrenen Arzt durchgeführt werden.

**Quelle:** Shiotani A et al.: Effects of electroacupuncture on gastric myoelectrical activity in healthy humans. *Neurogastrology and Motility* (2004); 16(3): 293-298

Tinnitus - Qualen im Kopf

## Akupunkturnadeln können Ohrgeräusche wirksam bessern

Ohrgeräusche im Kopf können für Betroffene zur Qual werden. Britische Forscher haben getestet, wie eine Akupunkturtherapie helfen kann.

Ohrgeräusche (Tinnitus) sind für viele Betroffene die reine Qual. Sie treten in zahlreichen Varianten auf und sind häufig kaum zu therapieren. Die Stärke reicht vom nur schwach wahrnehmbaren Ton bis zu stärksten Impulsen, die sich unter anderem als Sausen, Brummen, Rauschen, Klingen, Zischen, Klopfen und Pfeifen bemerkbar machen. Die Töne treten anhaltend oder in regelmäßigen Abständen, in Anfällen oder zunehmend auf und lassen sich in der Mehrzahl der Fälle nicht messen oder darstellen. Ihre Folgen reichen von leichten Schlafstörungen bis zu starker Angst mit Selbstmordgefahr.

Auch in westlichen Ländern bauen Ärzte auf traditionelle Therapien, die wir heute zur Komplementär- und Alternativmedizin zählen. Auch die traditionell-chinesische Akupunktur wird verstärkt zur Tinnitusbehandlung eingesetzt. Trotz großer Fortschritte fehlen jedoch gerade bei traditionellen Verfahren zahlreiche Fakten – unzähligen Vermutungen muss mit moderner Technik nachgespürt werden. Dieser Herausforderung haben sich Akupunkturärzte im englischen York gestellt. Ihre Meinung: Unzulängliche Methoden beeinflussen zu häufig die Analysen zahlreicher Daten.

### Individuelle Auswahl der Nadelpunkte

Die Yorker Forscher haben dagegen in einer kontrollierten Doppelblindstudie die individuelle Lage der Teilnehmer berücksichtigt und daher die jeweilige Auswahl der Akupunkturpunkte an die Krankengeschichte angepasst. Die Therapie umfasste zwei Nadelsitzungen an fünf aufeinander folgenden Tagen, die morgens, nachmittags und abends absolviert werden konnten, was, wie die Forscher betonen, den Alltag der Teilnehmer kaum störte und für eine gute Mitarbeit sorgte.

An den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin ausgerichtet gestaltete der Akupunkturarzt Befragung und Untersuchung, einschließlich Zungen- und Pulsdiagnostik, sowie die anschlie-

ßende patientengerechte Punktauswahl. Nachdem die Nadeln die Punkte erreicht hatten, wurden sie für 20 Minuten berührungsfrei am Ort belassen.

In einem Tagebuch hielt jeder Proband vier Hauptsymptome seiner Ohrgeräusche fest, darunter Lautstärke und Tonhöhe, die Bestandteil des bekannten Tinnitus-Fragebogens mit 10-Punkte-Schätzskaalen sind. Weitere Messgrößen waren die Anzahl der Wachstunden, die auf die Ohrgeräusche zurückgingen, und die Qualität des Schlafes.

### Unter Beobachtung: Leber und Nieren

Bei allen sechs Probanden (Durchschnittsalter 52 Jahre) entdeckten die Forscher einen gestörten Fluss des Leber-Qi und eine Nierenschwäche, weshalb sie beidseitig Leber- und Nierenpunkte zur Nadelung auswählten. Außerdem nadelten sie beidseitig Lokalpunkte der Ohrmuschel. Weitere Punkte wurden spezifisch anhand von Diagnose und zusätzlicher Symptome ausgewählt. Die traditionell-chinesische Akupunktur hat zum Ziel, den Fluss von Energieströmen (Qi) im Körper zu bessern oder wiederherzustellen. Krankheiten sind demnach spezifische Ausdrücke bestimmter Blockaden des sonst frei fließenden Qi.

Die Daten der Forscher können sich sehen lassen: So gingen die durchschnittliche Lautstärke und die Tonhöhe der Ohrgeräusche deutlich zurück (um 2,5 bzw. 1,4). Ähnlich drastische Besserungen zeigten sich für die zwei anderen Hauptkriterien, die Anzahl der Wachstunden (-2,8) und die geschätzte Schlafqualität (-2,7). Teil des Spiels war jedoch auch eine Verschlechterung zu Beginn der Behandlung.

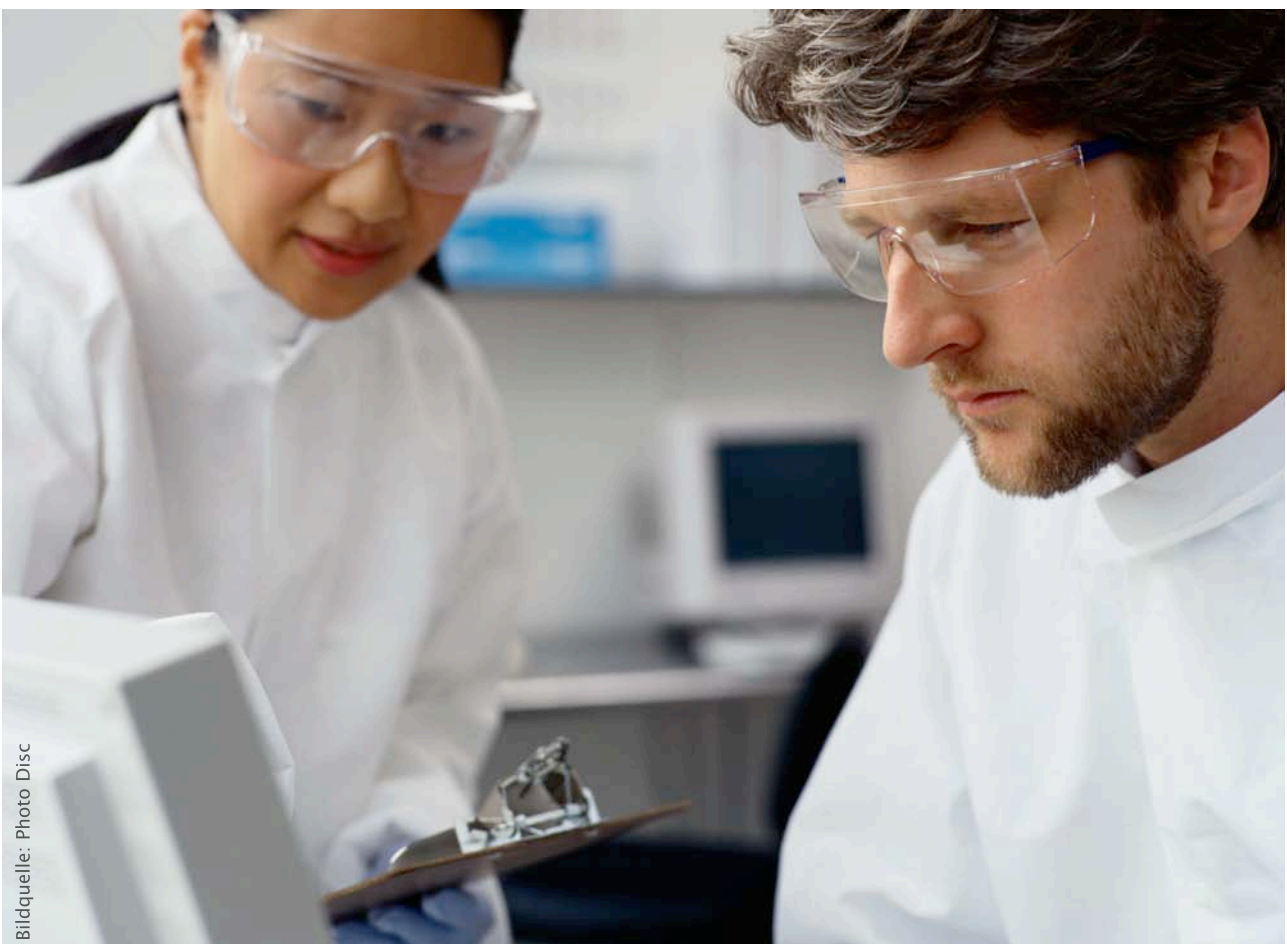
Die Forscher konstatieren, bei allen Patienten hätten die Messungen einen eindeutigen Trend in Richtung Beschwerdebesserung gezeigt. Zwar hätten fünf Teilnehmer am Ende der zweiten Woche von einer Verschlechterung ihrer Situation gesprochen, in der dritten Woche sei diese jedoch schritt-

weise in eine deutliche und anhaltende Besserung umgeschlagen. Interessant finden die Autoren, dass diese Anfangsverschlechterung mit einer erhöhten Aufmerksamkeit der Tagebuch führenden Teilnehmer einherging, und offenbar mit dieser zusammenhängt.

Abschließend diskutieren die Autoren die Ergebnisse, wobei sie detailliert auf den Aufbau der Studie eingehen, der bislang vor allem zur Erprobung von Medikamenten verwendet wurde, zum Beispiel im Zuge der Zulassung neuer Präparate. So wird es häufig dann herangezogen, wenn, wie in dieser Arbeit, nur wenige Patienten zur Verfügung stehen, die zudem sehr individuell behandelt werden. Die Forscher sprechen sich dafür aus, in zukünftigen Arbeiten noch genauere, auf größeren Teilnehmerzahlen basierende Daten zu ermitteln, die allgemeine Aussagen gestatten.

Dazu meint Dr. Bernd Ramme, Pressesprecher der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM): „In der Tat ist der Tinnitus ein kaum verstandenes Phänomen mit einer immensen Belastung für die Betroffenen. Wie das Symptom an sich können wir auch die wenigen bekannten Therapien nur partiell nachvollziehen. Traditionelle Methoden sollten wir aber als hilfreiche rote Fäden ansehen und sie im richtigen Maße an unsere heutige Medizin anpassen – oder umgekehrt. Ausschlaggebend sollte hierbei stets der Nutzen für die Betroffenen sein.“

**Quelle:** Jackson A et al: Acupuncture for tinnitus: A series of six n=1 controlled trials. Complement Ther Med 2006:14,39-46



Bildquelle: Photo Disc

Die Forschungen zeigen, dass Akupunktur wirksam gegen Tinnitus hilft.

## Chronische Krankheiten

# Asthma – bessere Lebensqualität mit Akupunktur

Bildquelle: MEV

Chronische Erkrankungen wie Asthma stellen für viele Patienten eine enorme Belastung dar. Die Lebensqualität der Betroffenen kann aber durch Akupunktur entscheidend verbessert werden.

**P**atienten mit Asthma leiden zusätzlich zu ihrer Atemnot häufiger unter Ängstlichkeit oder Depressionen. Chronisches Asthma lässt sich nicht heilen, daher ist eine Dauerbehandlung mit Medikamenten notwendig. Viele Patienten fürchten jedoch, dass sie diese Präparate abhängig machen und zu viele Nebenwirkungen haben. Sie suchen nach schonenden aber effektiven Alternativen zur Schulmedizin. Eine Studie belegt nun den Nutzen von Akupunktur und Akupressur in der Behandlung von Asthma.

Wissenschaftler aus Taiwan testeten, ob sich die Lebensqualität von Asthma-Patienten durch Akupunktur und Akupressur verbessern lässt. Dazu untersuchten die Forscher acht Wochen lang 41 Asthma-Patienten. Diese wurden in drei Gruppen

eingeteilt: Die einen führten lediglich ihre medikamentöse Therapie fort, eine andere Gruppe erhielt außerdem Akupunktur (insgesamt 20 Sitzungen), eine dritte Gruppe führte zusätzlich selbst Akupressur durch (einmal täglich).

Die Lebensqualität von Patienten mit chronisch obstruktivem Asthma stieg in der Akupunkturgruppe um den Faktor 18,5 und um 6,75 bei den Personen, die Akupressur durchgeführt hatten. Auch die Reaktion auf Atmungsprobleme verbesserte sich in der Akupressur-Gruppe.

Die Autoren der Studie folgern aus ihren Ergebnissen, dass Akupunktur und Akupressur geeignete Methoden sind, die Lebensqualität von Asthma-Patienten deutlich zu steigern.

**Quelle:** Maa SH et al.: Effect of acupuncture or acupressure on quality of life of patients with chronic obstructive asthma: a pilot study. J Altern Complement Med. 2003 Oct; 9(5):659-70

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

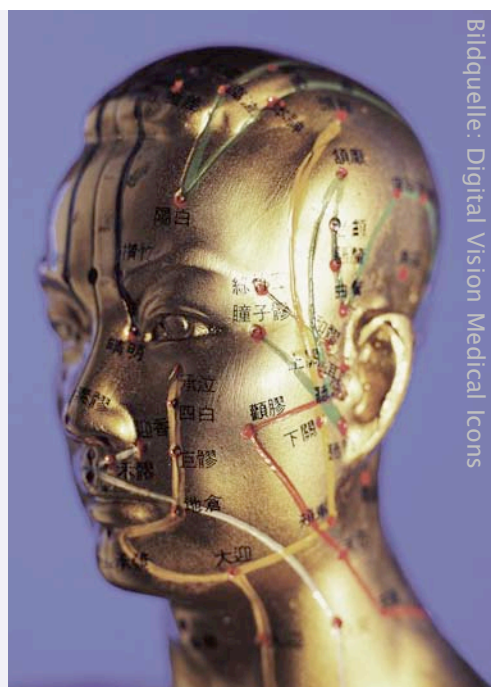
Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V., Ambazac-Straße 4, 90542 Eckenthal  
Tel.: 09126/295210, Fax: 09126/2952159  
Akademie@akupunktur-arzt.de  
www.akupunktur.de, www.akupunktur-online.info,  
www.akupunktur-information.de, www.stoerherd.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur (OGKA), Kreuzgasse 21, 8010 Graz  
Tel.: 0316/37 40-50, Fax: -51, office@ogka.at; www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztinnen und Ärztegesellschaft für Akupunktur – Chinesische Medizin – Aurikulomedizin, sacam c/o gkaufmann Verbandsmanagement, Wattenwylweg 21, CH-3006 Bern, Tel.: 031/332 41 10, Fax: 031/332 41 12 info@gkaufmann.ch, www.sacam.ch



Bildquelle: Digital Vision Medical Icons

## Expertenrat Patienten fragen – Ärzte antworten

Wissen aus der Praxis: An dieser Stelle möchten wir Fragen beantworten, die von Patienten an uns herangetragen werden.

### Frage



Jennifer K.: Mich interessiert, ob man mit Hilfe der Ohrakupunktur abnehmen kann. Ich bin 25 Jahre alt, 158 cm groß und wiege 67 kg. Vor zweieinhalb Jahren habe ich aber nur 48 kg gewogen und würde gern wieder dieses Gewicht erreichen. Kann mir die Ohrakupunktur dabei helfen?

### Antwort



Akupunktur reduziert normalerweise hervorragend die Gelüste! Man fühlt sich gelassener gegenüber den Versuchungen in Form von Schokolade, übergroßen Portionen oder auch der Würstchenbude. Die Akupunktur macht insgesamt stabiler, und man fühlt sich auch schneller satt. Sie beeinflusst in besonderem Maße die psychischen Aspekte dieser Art des Suchtverhaltens.

Bei Ohrakupunktur empfiehlt sich die Behandlung mit Dauernadeln, die etwa 4-5 Tage im Ohr bleiben und mit Magneten zusätzlich stimuliert werden.

Es ist allerdings wichtig, nicht auf Quark und Rohkoststeller umzustellen, denn die nach der chinesischen Tradition „kalten, Schleim fördernden“ Lebensmittel verbrauchen mehr Verdauungsenergie als beispielsweise Suppe oder andere leichte warme Speisen, mit einem großen Anteil an Gemüse. In China isst mal dreimal täglich warm und nimmt als normaler Europäer immer ab ohne zu hungern!

Wichtig ist auch das Trinken von Wasser (ohne Sprudel) und Kräuter- oder Ingwertee. Zitronenwasser ergänzt den erfrischenden Flüssigkeitsbedarf (ohne Zucker).

Beachten Sie auch die Stuhlkonsistenz. Gibt es Auffälligkeiten, empfiehlt sich die zusätzliche Gabe eines Präparats mit Lactobacillen und Bifidus, um Pilzbelastungen entgegenzuwirken. Das hat nach einigen Wochen den Effekt, dass der Heißhunger auf Süßes oder der Heißhunger überhaupt verschwindet.

Wie bereits erwähnt, kann es wichtig sein, eventuelle Unverträglichkeiten von bestimmten Nahrungsmitteln wie Weizen, Milch usw. auszutesten, da sie das Stoffwechselgeschehen negativ beeinflussen und das Abnehmen verhindern können. Der geschulte Akupunkturarzt kann das feststellen.

Weitere Infos zu Akupunkturärzten, die eine solche Akupunktur gegen Übergewicht durchführen und im Bedarfsfall auch die genannten Unverträglichkeiten feststellen unter [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de).



**Auroin:** Rita Klowersa, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Berlin Referentin der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin, München E-mail: [klowersa@aurikulo.de](mailto:klowersa@aurikulo.de)