

## Akupunktur - Patienteninformation

"Viele Wege führen nach Rom" und viele zur Besserung und Heilung; neben den über hundert Fächern der modernen Medizin (von Augen- bis Zahnheilkunde) kann auch die altchinesische Medizin oft helfen. Nur der Arzt kann entscheiden, ob und was für einen bestimmten Patienten am besten ist.

Oft wird gesagt: "Ich kann mir nicht vorstellen, wie Akupunktur wirkt." Kein Mensch kann sich Astronomie oder Atomphysik vorstellen, obwohl es beides gibt. "Ist Akupunktur Naturwissenschaft?"

Dies hat der Dekan der Wiener Medizinischen Fakultät, Professor Dr. Auerswald, untersucht (siehe Literatur). Noch früher haben in der "Neuen chinesischen Akupunktur" König/Wancura gezeigt, dass vor 2000 Jahren schon viele Erfahrungen und Zusammenhänge von den altchinesischen Ärzten gefunden wurden, welche die moderne Medizin in den letzten 300 Jahren ebenfalls fand, aber natürlich anders benannte; d.h. öfters sind nur die Namen verschieden, nicht aber die Tatsachen. "Ganzheitsmedizin" wird immer öfter verlangt, aber meist nicht gesagt, wie dies zu machen wäre. Die altchinesische Medizin mit ihrem Denksystem kann VIELES ordnen und übersichtlich machen. Dieses System wurde in den letzten 40 Jahren nicht nur in China überprüft. Ein System kann sonst Unübersichtliches ordnen, so sind die Vielzahl der Stoffe auf weniger als 100 Atome zurückzuführen, die vielen Allergene rufen nur wenige unterschiedliche Reaktionen hervor. Statt ein neues System zu erfinden, ist es besser, ein schon bewährtes zu verwenden.

Akupunktur ist in Österreich von Regierung, Oberstem Sanitätsrat, Universitäten, öffentlichen Kassen und privaten Versicherungen anerkannt. "Österr. Ärztekammer-Diplom für Akupunktur" wird nach theoretischer und praktischer Ausbildung und Prüfung verliehen und darf am Arztschild geführt werden. Obwohl Akupunktur oft lange Zeit bessert und ohne Nebenwirkung ist und damit häufig viel billiger als andere Verfahren, ist der Kostenersatz je nach Versicherung und Bundesland verschieden und wird nur langsam gerechter bewertet.

### Was ist Akupunktur?

Die Akupunktur ist ein Teil der traditionell chinesischen Medizin. Sie beruht auf anderen theoretischen und praktischen Grundlagen als die moderne westliche Medizin und bedient sich anderer Heilverfahren, so Z.B. der örtlichen Reizung mit der Nadel, der lokalen Wärme u.a. mehr; vor allem aber beruht sie auf einer anderen Denkweise - der chinesischen. Es ist eine Frage der Flexibilität, ob jemand einer anderen, vielleicht etwas ungewohnten Art zu denken, eine Chance gibt. Es ist allgemein bekannt, dass sich Japan, obwohl es das ostasiatische Denken beibehalten hat, gegenüber Errungenschaften der westlichen Technologie in keiner Weise verschlossen zeigte. Die Kombination beider Denkweisen verhalf Japan daher in den letzten 150 Jahren zu beachtlichen Erfolgen auf verschiedensten Gebieten (Naturwissenschaften, Schiffsbau, Autoerzeugung, Elektronik, Fototechnik u.v.m.), die im Westen nur langsam nachvollzogen werden können. Westliches Denken ist besser für Maschinen - ostasiatisches Denken ist für Menschen besser. (L. Abegg)

### Westliche oder östliche Medizin?

Beide Disziplinen behandeln die gleichen Krankheiten und die gleichen Kranken, allerdings von verschiedenen Gesichtspunkten aus. Im heutigen China wird die traditionelle Medizin nicht als Alternative, sondern als Ergänzung der westlichen Medizin gewertet.

Die Antwort lautet daher: nicht entweder - oder, sondern die Kombination beider Verfahren ist erstrebenswert. Der erste Schritt, die Diagnose, ist mit allen technischen Hilfsmitteln der modernen Medizin zu erstellen, um danach zu entscheiden, ob Akupunktur als Therapie angewendet werden soll.

Westliche und östliche Medizin kann - je nach Notwendigkeit und Kenntnis - in verschiedenen Stufen angewendet werden.

### Stufe 1- die symptomatische Therapie

Diese ausschließliche Beseitigung eines Symptoms ist bei einfachen und leichten Krankheiten gerechtfertigt; z.B. wird Kopfschmerz nach Weingenuss durch eine schmerzstillende Behandlung wie durch eine Schmerztablette beseitigt. Bei nicht heilbaren Krankheiten ist die Behandlung der Symptome ein oft notwendiges und gerechtfertigtes Mittel; so ist z.B. bei der Zuckerkrankheit die regelmäßige Insulinzufuhr unvermeidlich, oder die symptomatische Schmerzerleichterung bei nicht mehr beeinflussbaren Schmerzzuständen.

Heilen heißt aber eigentlich, durch die kurzfristige Anwendung von Medikamenten oder anderen Heilmethoden (z.B. die operative Entfernung eines kranken Organs) die Gesundheit des Patienten ohne Zuhilfenahme einer Dauermedikation wieder herzustellen.

Die körpereigenen Regulationsmechanismen sind bekanntlich dazu in der Lage, alle Körperfunktionen oft 80 Jahre oder noch länger ohne jede Behandlung aufrechtzuerhalten, den Körper allen äußeren Belastungen anzupassen und voll funktionsfähig zu erhalten. Eine kurzfristige Beseitigung von Schmerzen ist jedoch nicht nur mit Hilfe von Medikamenten, sondern auch durch Akupunktur und andere Maßnahmen nachweislich möglich.

### Wichtiger jedoch ist die Stufe 2 - Wiederherstellung der normalen Regulation

Bei akuten, kurzdauernden Krankheiten, beispielsweise bei Nackensteife oder Ischialgie, ist oft mit wenigen, seltener mit einer einzigen Behandlung durch Akupunktur (oder mit einer Reihe anderer Maßnahmen) eine andauernde Heilung zu erzielen.

Chronische, seit längerer Zeit bestehende Krankheiten, benötigen meist eine kurmäßige Anwendung des entsprechenden Heilverfahrens - also auch der Akupunktur - zur Wiederherstellung des körpereigenen Gleichgewichts und der Gesundheit, wenn von einer (selten unbedenklichen) Dauermedikation abgesehen werden soll. Die jahre- bis lebenslange Zufuhr von Medikamenten sollte streng auf jene Fälle beschränkt bleiben, bei denen die körpereigene Regulation unter keinen Umständen wieder hergestellt werden kann.

Bekanntlich führt die längere Anwendung von wirksamen Medikamenten häufig zur Schädigung von bis dahin gesunden Organen, zu Nebenwirkungen und Zweitkrankheiten, wobei die Therapie der letzteren häufig wieder in Form einer Dauermedikation erfolgt, die neuerlich Nebenwirkungen und Drittkrankheiten verursacht, u.s.w. Deshalb ist unbedingt der Versuch zu machen - wenn nur irgendwie die Möglichkeit besteht -, die körpereigene Regulation auch ohne Dauermedikation wieder herzustellen.

### Stufe 3 - Vorbeugung

Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen, und ein – oft erfolgreiches - Anliegen der Akupunktur ist es, bereits das Auftreten einer Krankheit zu verhindern.

Am bekanntesten ist die günstige Beeinflussung der Anfallsbereitschaft an sich, d.h. ein Anfall wird gar nicht erst abgewartet, um ihn behandeln zu können, sondern sein Auftreten wird vorbeugend verhindert. Das beste Beispiel dafür ist die Migränebehandlung: Durch die kurmäßige Akupunkturtherapie (insgesamt 8-10 Behandlungen; 1-2 mal pro Woche) wird sehr häufig das Auftreten der Migräneattacken verhindert, und das ständige Einnehmen von Medikamenten, die den Organismus belasten, wird dadurch entbehrlich.

## Die Durchführung einer Akupunkturbehandlung

Zuallererst ist die Diagnose nach allen Regeln der modernen Medizin zu klären und sicherzustellen, um nicht z.B. einen notwendigen operativen Eingriff zu verabsäumen. Der Patient sollte alle bisher erhobenen Befunde, nach zeitlicher Reihenfolge geordnet, zur Erstuntersuchung mitbringen.

Die Anamnese, d.h. die Krankengeschichte, sollte vom Patienten, ebenfalls in zeitlicher Reihenfolge, auf einem Zettel notiert werden, um dadurch die für die Akupunktur besonders wichtige Erhebung der Krankengeschichte zu erleichtern und das Vergessen wichtiger Einzelheiten auszuschließen.

Also z.B.:

- 1986 - Blinddarmoperation
- 2000 - Gelbsucht
- 2006-2009 häufig Gelenkserkrankungen
- 2010 - Mandeloperation, seither beschwerdefrei

## Bisherige Behandlungen

Die mit den vorliegenden Beschwerden in Zusammenhang stehenden Behandlungen (Medikamente, physikalische Therapie, eventuelle Operationen) sollten, ebenfalls in zeitlicher Reihenfolge, notiert werden, und die Auswirkung der entsprechenden Behandlungen sollte ersichtlich sein (gebessert, unverändert, verschlechtert).

Derzeitige Behandlung Vor allem die zu Beginn der Behandlung mit Akupunktur tatsächlich eingenommenen Medikamente sollten aufgeschrieben werden, oder noch zweckmäßiger, der Beipacktext oder die Medikamentenpackung mitgebracht werden.

Die häufig gemachte Angabe "gelbe oder weiße Pulver, 3mal täglich" stellt für den Arzt keine brauchbare Information dar. In den meisten Fällen ist das vorläufige Beibehalten der Medikation angezeigt, und eine Reduzierung der Dosis sollte niemals auf eigene Faust - selbst wenn sich der Patient subjektiv wohler fühlt - vorgenommen werden, sondern nur im Einvernehmen mit dem behandelnden Arzt.

Das radikale Absetzen von über längere Zeit eingenommenen Medikamenten ist ebenso selten angezeigt und muss daher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Die Akupunktur kann durch genau dosierte Reize an bestimmten Körperstellen eine erhöhte Belastbarkeit des Körpers erreichen und die normalen Regulationsvorgänge wieder herstellen. Dies entspricht dem Trainingseffekt, bei dem durch genau dosierte Belastungen die Leistungsfähigkeit des Körpers langsam, aber gezielt gesteigert wird. Zu schwache Reize haben wenig Wirkung und zu starke Reize führen - wenn auch nur vorübergehend - entsprechend einem Übertraining zu geringerer Leistungsfähigkeit, erreichen also nicht das Ziel.

In jahrtausendelanger Erfahrungsarbeit suchten die alten Chinesen, den richtigen Reizort, die richtige Reizart und die richtige Reizstärke in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion des Patienten und seiner Krankheit zu finden und anzuwenden. Auch Klavierspielen ist eigentlich ganz einfach: Es muss nur die richtige Taste zur richtigen Zeit mit der richtigen Stärke angeschlagen werden. Je nach Wissen und Übung des Spielers wird eine mehr oder weniger schöne Musik erklingen, und ein einfaches Stück wird leichter erlernbar sein, als eine schwierige Sonate.

Dieser Vergleich lässt sich auf die Akupunktur übertragen: Je nach Wissen und Können des Arztes, aber auch nach Art und Schwere der Krankheit, wird ein Erfolg mehr oder weniger rasch eintreten.

## Kein Allheilmittel

Auch die Akupunktur ist, wie jede medizinische Therapie, nur innerhalb bestimmter Grenzen erfolgreich. Trotzdem ist es nach bereits erfolglos verlaufenen Akupunkturbehandlungen durchaus möglich, durch die Wahl einer anderen Akupunkturmethode oder eines anderen Therapeuten noch Erfolge zu erzielen; auch das Versagen eines

Medikamentes beim individuellen Patienten schließt ja noch lange nicht die Wirksamkeit aller Medikamente für diesen Patienten aus. Mehrfachbeschwerden bestehen vorwiegend bei länger dauernden Krankheiten, und der Patient sollte sich darüber im klaren sein, dass alle seine Beschwerden nicht von heute auf morgen entstanden sind und daher ebenso wenig von heute auf morgen ausgeheilt werden können. Bei mehreren gleichzeitig bestehenden Krankheiten sind daher oft mehrere kurmäßige Anwendungen der Akupunktur notwendig.

Der Patient sollte seinem Arzt daher sagen, welche Beschwerden ihm besonders unangenehm sind und seine Lebensfreude am meisten beeinträchtigen, damit diese Beschwerden zuerst behandelt werden.

Vor jeder Behandlung sollte der Patient unaufgefordert etwaige Veränderungen oder besondere Belastungen seit der letzten Behandlung mitteilen.

Die Akupunktur beruht großteils auf der Veränderung der körpereigenen Regulation der Gefäßnerven, darum ist die Reaktion auf die Behandlung auch von scheinbar belanglosen Belastungen abhängig. Überanstrengung, besondere körperliche oder seelische Belastung vor der Behandlung, Hektik, Unruhe, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Fieber verändern die dem Arzt bekannte Reaktion des Patienten oft beträchtlich und erhöhen seine Empfindlichkeit gegenüber der Behandlung. Auch das Einnehmen von bisher nicht verordneten Medikamenten, der Genuss von Alkohol sowie das Nichtessen oder Nichttrinken über mehr als einen halben Tag sollen dem Arzt unbedingt zur Kenntnis gebracht werden, damit er entscheiden kann, ob die Behandlung unter diesen Umständen zielführend und eine geringere Reizstärke angezeigt ist.

Eine Schwangerschaft und auch die ersten Tage der Menstruation sollen dem Arzt ebenfalls unaufgefordert mitgeteilt werden, da in solchen Fällen einige Akupunkturpunkte nicht in die Behandlung miteinbezogen werden sollen. Liegt beim Patienten eine besondere Wetterfühligkeit vor, so soll er dies ebenfalls angeben.

Besserung, Gleichbleiben oder Verschlechterung der behandelten Beschwerden oder andere Veränderungen, die der Patient während der Behandlung bei sich feststellt, sollen ebenfalls mitgeteilt werden.

Im Allgemeinen wird der Arzt die wichtigen Fragen von sich aus stellen; es ist aber verständlich, dass er neue Beschwerden bzw. Veränderungen nicht ahnen kann, von denen nur der Patient weiß bzw. die nur der Patient spürt. Die unaufgeforderte Angabe der hier angeführten Punkte seitens des Patienten ist von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit für das Zustandekommen (bzw. das begründete Unterlassen) der Behandlung.

#### Nach der Behandlung

Die Akupunkturbehandlung kann, vor allem bei der ersten Behandlung - und hier besonders bei geschwächten Patienten und solchen mit sehr niedrigem Blutdruck - zu einer vorübergehenden Blutdrucksenkung führen. Darum soll ein Patient, auf den das zutrifft, nicht unmittelbar nach der Behandlung die Ordination verlassen, sondern noch einige Zeit warten.

Bekanntlich macht "Schwindel jeglicher Art zum Lenken jeglichen Fahrzeugs untauglich". Darum sollten vor allem geschwächte Patienten und solche mit niedrigem Blutdruck - zumindest nach der ersten Behandlung - nicht am Steuer des eigenen Kraftfahrzeuges nach Hause fahren.

Als Folge der Behandlung tritt häufig ein Gefühl der Entspannung und der angenehmen Müdigkeit auf. Der Patient sollte daher (wie nach jeder anderen kurmäßigen Anwendung wie Z.B. Sauna, Massage, Badekur u.a.) für den Rest des Tages möglichst kein großes Programm planen, sondern beim Aufkommen eines Schlafbedürfnisses diesem auch nachgeben und zeitiger zu Bett gehen.

Nicht ratsam ist ein kreislaufstrapazierendes Unternehmen nach erfolgter Behandlung, wie beispielsweise ein Saunabesuch oder der Genuss größerer Mengen von Alkohol.

Nebenwirkungen, wie die kurzfristige Verschlimmerung der bestehenden Beschwerden analog den "Badereaktionen" bei einer Rheumakur, können in einzelnen Fällen auftreten; sie klingen im allgemeinen von selbst nach wenigen Stunden wieder ab; es kann aber die bisher gewohnte Medikation (schmerzstillende oder andere Medikamente) für 1-2

Tage wieder aufgenommen werden. In jedem Fall sind Verschlimmerungsreaktionen dem Arzt beim nächsten Besuch mitzuteilen, da sie durch ein Modifizieren der Behandlung vermeidbar sind und noch keinen Anlass zum Abbruch der Behandlung darstellen müssen.

Andere Beschwerden, die während der Behandlungsserie auftreten, sowie von anderer Seite verordnete Medikamente oder vorgesehene Eingriffe sollen auf jeden Fall mitgeteilt werden, um die Behandlung dementsprechend darauf abzustimmen. Bei längeren Krankheiten, vegetativen Störungen und psychosomatischen Beschwerden ist im allgemeinen eine Kur, d.h. ungefähr 10 Einzelbehandlungen, nötig, auch wenn bereits nach weniger als den erforderlichen Behandlungen eine spürbare Besserung eintritt. Die Wirkung der Behandlungen soll sich ja nicht nur auf den Augenblick beschränken, sondern über das Ende der Kur hinaus vor neuerlichen Beschwerden bewahren. Bei schweren und chronischen Krankheiten ist nach einer Pause von einigen Wochen oft eine zweite Behandlungsserie notwendig; auf dieses Problem wird der Arzt hinweisen, andernfalls sollte sich der Patient nach Abschluss der Behandlungsserie nach dem weiteren Verlauf erkundigen. Bei der Akupunkturbehandlung ist es oft das erste Zeichen einer Besserung, dass die gewohnte Medikation bereits in einer geringeren Dosierung die gleiche Wirkung zeigt. Zusätzlich kommt es aber auch manchmal zu einer intensiveren Wirkung von Medikamenten, die mit der behandelten Krankheit in keinem Zusammenhang stehen und aus anderen Gründen eingenommen werden.

Alle Beobachtungen dieser Art dem Arzt mitteilen, auf keinen Fall eine verordnete Dosis eigenmächtig reduzieren oder weglassen! Das gilt ganz besonders für Herzmittel!

Jede gewünschte Änderung einer bestehenden Medikation muss mit dem Arzt abgesprochen werden, da die Folgen für den Patienten selbst nicht absehbar sind. Die entwässernde Wirkung der Akupunktur wird von den Patienten oft spontan bemerkt und ist an sich begrüßenswert. Gerade deshalb sollte aber für die Dauer der Akupunkturbehandlungen unbedingt darauf geachtet werden, dass mindestens 1 1/2 l Flüssigkeit täglich zugeführt werden, da die zu hohe Konzentration des Harns (aufgrund mangelnden Flüssigkeitsgehaltes) unter Umständen die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. Dies gilt ganz besonders bei gleichzeitiger Einnahme entwässernder Medikamente sowie bei starkem Kaffee- bzw. Teekonsum. Bei letzterem wird oft mehr Wasser ausgeschieden als zugeführt. Deshalb wird im Wiener Kaffeehaus stets ein Glas Wasser serviert. Die stärkere Wirksamkeit von Kaffee, Herzmitteln und Psychopharmaka während einer Behandlungsserie mit Akupunktur ist möglich; die Einnahme solcher Medikamente kann nach Rücksprache mit dem Arzt reduziert werden, den Kaffeekonsum kann der Patient auch ohne Zustimmung des Arztes herabsetzen.

#### Während der Akupunkturbehandlung

sollte der Patient so ruhig und entspannt wie möglich liegen bzw. sitzen. Jede Bewegung der Körperteile, in denen sich Nadeln befinden, soll tunlichst vermieden werden, da sich die Nadeln sonst verschieben können und Schmerzen verursachen.

Während der Behandlungszeit soll sich der Patient entspannt der Ruhe hingeben und so wenig wie möglich denken. Da die Akupunktur eine Entspannung der Muskeln und Gefäße bewirkt, soll für die Dauer der Behandlungen parallel kein ähnlich wirkendes Verfahren (autogenes Training, Yoga, Meditationsübungen u.ä.) vom Patienten angewendet werden. Die genaue Beachtung der hier erwähnten Punkte kann wesentlich dazu beitragen, die bestmögliche Wirkung einer Akupunkturbehandlung herbeizuführen. Da die Akupunktur den ganzen Menschen berücksichtigen und behandeln will, soll der Patient auch seine ganze Person mit ins Spiel bringen und nicht, wie es in der modernen Medizin bereits weit verbreitet ist, Einzelbeschwerden größere Bedeutung beimessen als nötig und auf der anderen Seite wichtige Einzelheiten als belanglos ansehen und verschweigen. Je mehr der Patient dem Arzt Auskunft über Allgemeinbefinden, Gewohnheiten, Empfindlichkeit u.a. geben kann, umso eher wird sich der Arzt ein Bild von der erforderlichen Behandlung machen können.

Das Übertragen von Infektionskrankheiten durch Akupunktur ist mit 100% iger Sicherheit auszuschließen:

1. wenn Einmal-Nadeln verwendet werden, was heute sowieso geschieht;
2. wenn die selbstverständliche Sterilisation der Nadeln - wie bei allen chirurgischen und Untersuchungsgeräten – nach Vorschrift erfolgt, nämlich durch Autoklaven (160° und 3 atü).

LASER-Akupunktur (Licht-"Nadel") ist ohne jedes Eindringen in die Haut, auch ohne Berührung möglich und daher völlig schmerzfrei; sie ist aber etwas weniger wirksam und es muss daher öfter behandelt werden. LASER wirkt bei manchen Krankheiten doch zu wenig. Bei Kindern und besonders sensiblen Menschen ist aber die LASER-Akupunktur ebenfalls erfolgreich. Auch Kombinationen von Nadel bei weniger empfindlichen Patienten und LASER bei mehr empfindlichen sind möglich.

DR. GEORG KÖNIG  
† 19.4.2013

EHEMALS EHRENPRÄSIDENT DER ÖSTERREICHISCHEN WISSENSCHAFTLICHEN  
ÄRZTEGESELLSCHAFT FÜR AKUPUNKTUR / ÄRZTE FÜR AKUPUNKTUR