



# AKUPUNKTUR

**2/2021**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

wer kennt das nicht! Der Kopf tut bereits beim Aufstehen weh oder der Rücken schmerzt noch von der Arbeit des Vortages, und genau heute stehen Aufgaben an, bei denen man sich einen Ausfall nicht leisten kann. Gerne greifen wir dann zu einer Schmerztablette. Was zunächst wie eine harmlose schnelle Hilfe im Schmerzfall erscheint, kann sich zu einem verheerenden Teufelskreis aufschaukeln. Immer mehr Menschen greifen immer schneller zu Schmerzmitteln. In einer 2018 durchgeführten Untersuchung haben 26 Mio. Personen in der Bevölkerung angegeben, im zurückliegenden Monat Schmerzmittel eingenommen zu haben. Die freiverkäuflichen Medikamente wie Paracetamol, Diclofenac und Ibuprofen führen dabei immer häufiger zu Schmerzmittelabhängigkeit. Nichtmedikamentöse Therapieverfahren wie die Akupunktur zeigen da einen Ausweg.



© fizkes - stock.adobe.com

Editorial   Impressum	S. 2
Schmerzfrei ohne Medikamenteneinsatz	S. 3
Verlieren Sie auch ungewollt Urin beim Husten, Niesen oder beim Sport?	S. 5
Kurz notiert – Doch wie erkenne ich eine gute und sachgerecht durchgeführte Akupunktur?	S. 7
Vorschau	S. 8

## WENIGER IST OFT MEHR!

Der Pro-Kopf-Verbrauch an Medikamenten steigt schon seit Jahren unaufhörlich und soll nach Einschätzungen von Experten bis zum Jahr 2045 um weitere 70% steigen. Die damit verbundenen Probleme werden im Hauptartikel aufgeführt und erörtert und die Nicht-Medikamentösen Therapieverfahren als eine der Lösungsmöglichkeiten vorgestellt. Sicherlich ist die Einnahme einer Tablette der schnelle und einfacher erscheinende Weg, doch sollte uns bewusst sein, dass dieser Weg zu Langzeitschäden und auch Abhängigkeit führen kann. Die erste wichtige Erkenntnis für die eigene Gesundheit muss sein: Wir können als Patienten die Verantwortung nicht an den Arzt oder die Pharmaindustrie abgeben! Wir sind und bleiben verantwortlich für unser Handeln! Ein guter Hausarzt, Therapeut oder Apotheker ist schon daran zu erkennen, dass er uns in diesem Bemühen unterstützt. Ja, ich erwähne ausdrücklich auch den Apotheker, der mit Medikamenten sein Geld verdient, der aber auch ein Interesse daran hat, seine Kunden gut zu beraten, damit Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sowie Suchtentwicklungen rechtzeitig erkannt werden. Das betrifft ganz besonders auch den Bereich der Selbstmedikation. Hier sind Internet-Apotheken und Internet-Ärzte keine gute Entscheidung, da ihnen der persönliche Kontakt fehlt. Vergessen wir

bei allem Fortschrittsglauben nicht, dass wir uns als Patient nicht auf Datensätze reduzieren lassen sollten! Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft viele nützliche Informationen finden und diese Ihnen helfen, selbstbewusster und sicherer Ihre Entscheidungen zu treffen, bevor Sie den Arzt hinzuziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe

Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme  
1. Vorsitzender der DAA e. V.,  
Waren (Müritz)

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

### Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

#### Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e.V.

#### Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

#### Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München  
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

## Schmerzfrei ohne Medikamenteneinsatz

Wie eine bei STATISTA 2020 veröffentlichte Untersuchung zeigt, nehmen 53 % der Bevölkerung regelmäßig mindestens ein Medikament ein. Im Jahr 2019 waren es unter der erwachsenen Bevölkerung sogar 23%, die drei und mehr Medikamente parallel regelmäßig einnahmen. Wir sprechen in diesen Fällen von einer Multi- oder Polymedikation. Eine aus den 80er Jahren stammende schulmedizinische Regel scheint in der modernen Medizin kaum noch Beachtung zu finden: Mehr als fünf verschiedene Wirkstoffe regelmäßig eingenommen führen dazu, dass der Arzt nicht mehr abschätzen kann, was im Körper des Patienten eigentlich passiert. Auch Patientensymptome können nicht mehr sicher einer Erkrankung oder einer Nebenwirkung von Medikamenten zugeordnet werden. Ein weiterer bedenklicher Aspekt ist der Abbau von Medikamenten im Organismus und die Ausscheidung über Niere und Darm. Die meisten Medikamente werden über die Nieren oder die Leber oder über beide Organe abgebaut und ausgeschieden. Die Zunahme von Nieren- und Leberfunktionsstörungen zeigt, dass ein hoher Medikamenteneinsatz nicht ohne gesundheitliche Langzeitfolgen bleibt. Der Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V. (BDEW) weist auf einen weiteren Fakt hin, dass nämlich Arzneimittelrückstände heute schon ein Problem für die Gewässer sind. Zukünftig könnte die Belastung aufgrund der Altersentwicklung unserer Gesellschaft und dem steigenden Pro-Kopf-Verbrauch an Medikamenten noch deutlich zunehmen. Bereits jetzt sind Schmerzmittel und Hormone regelmäßig in Trinkwasserproben nachweisbar und die Auswirkung auf Fische erkennbar. Da Medikamente durch normale Kläranlagen nicht aus dem Trinkwasser eliminierbar sind, ergeben sich für die Zukunft technische und finanzielle Probleme großen Ausmaßes, wenn nicht alle Akteure (Patienten, Ärzte, Pharmaindustrie, Wasserwirtschaft) auf ihrer Seite nach Lösungen suchen.

Schmerzmittel sind die in Deutschland mit Abstand am häufigsten konsumierten Medikamente. Besonders erschreckend ist der zunehmende Konsum in der jungen Generation. Laut Epidemiologischem Suchtsurvey 2015 nahmen 64,8 % der befragten 25- bis 29-Jährigen Schmerzmittel ein. Auch Meldungen wie „Ibuprofen wie Smarties“: *Massiver Medikamentenkonsum im deutschen Fußball (Fokus 06.2020)* zeigen, dass die Schwelle ein Medikament einzusetzen, zusehends sinkt. „Funktionieren müssen“ und „leistungsstark sein“ sind dabei häufig genannte Gründe. Dabei ist die Suchtgefahr nicht zu unterschätzen. Es wurde nachgewiesen, dass Symptome wie ein schmerzmittelinduzierter Kopfschmerz dann auftreten, wenn bestimmte Präparate an zehn oder mehr Tagen pro Monat eingenommen werden (Göbel, 2010). Ist man erst einmal in die Schleife aus Kopfschmerz und Schmerzmittel eingestiegen, ist der Weg aus dem Schmerz ein langer steiniger Weg. Eine Befragung der FU Berlin (2018) an Studenten ergab, dass zwei Drittel der weiblichen (67,8 %) und über ein Drittel der männlichen (42,8 %) im Monat vor der Befragung Schmerzmittel eingenommen haben. Schätzungsweise 1,4 – 1,5 Millionen Menschen sind abhängig von Medikamenten mit Suchtpotenzial, davon sind 1,1 – 1,2 Millionen Menschen abhängig von Beruhigungsmitteln wie Benzodiazepinen und weitere 300.000 – 400.000 Menschen sind abhängig von anderen Arzneimitteln.

### Nicht-Medikamentöse Therapieverfahren – Ausweg aus dem Dilemma?

Therapieverfahren, die ohne Einsatz von Medikamenten die Gesundheit wiederherstellen, können einen Weg aus dem Dilemma von Polymedikation, Neben- und Wechselwirkung, Suchtentwicklung und Umweltverschmutzung darstellen. Sowohl in der Schmerztherapie als auch bei der Behandlung von Allergien oder funktionellen Störungen wie Schwindel, Reizdarm, Belastungsasthma, Hypertonie, Regelstörungen, Muskelspannungsstörungen u. v. m. kommen diese Verfahren erfolgreich zum Einsatz. Dazu zählen wir Therapien wie Krankengymnastik, Massage, Osteopathie, Faszientherapie, Chirotherapie, Manuelle Therapie, Elektrotherapie, Wärmetherapie, Kältetherapie, Packungen und Wickeln und natürlich das in den letzten Jahren immer beliebter werdende Therapieverfahren Akupunktur. Das besondere Merkmal der Akupunktur ist das Nutzen einer jahrtausendealten Erfahrung mit definierten Reizpunkten an der Körperoberfläche und ihrer starken positiven Wirkung auf das vegetative Nervensystem und die Organfunktionen. Auch die Störherddiagnostik als diagnostisches Verfahren ist in der Lage, den Medikamenteneinsatz zu reduzieren, da



Abb. 1: Medikamentenkonsum – Hilfe oder Problem?



Abb. 2: Akupunktur – ein bewährtes Therapieverfahren zur Vermeidung von Medikamenten!

sie die Ursachen von chronischen Beschwerden aufdeckt. Da neben den schulmedizinisch erkennbaren Ursachen auch Narben, Zahnherde oder psychische bzw. körperliche Belastungen Grund für anhaltende Beschwerden sein können, ist eine solche Störherddiagnostik regelmäßig bei chronischen Beschwerden zu empfehlen, bevor ein Dauereinsatz von Medikamenten (z. B. Schmerzmittel, Psychopharmaka) zu Folgeproblemen führt.

Eine Sonderform stellt die Homöopathie dar. Sie stellt per definitionem eigentlich ein medikamentöses Therapieverfahren dar, da Globuli bzw. Tropfen verabreicht werden. Ihr Leitsatz „*Gleiches mit Gleichem zu behandeln*“ und eine „*Verdünnung und Potenzierung*“ als therapeutisch gezielter und damit stärker wirksam zu betrachten, macht sie so besonders. Wir können bei Potenzen ab D12 ( $10^{12}$ ) diese Therapie als eine wirkstofflose Mittelgabe betrachten. Diese von den Kritikern der Therapie angeführte Wirkstofflosigkeit darf allerdings nicht mit Wirkungslosigkeit verwechselt werden. Von gut ausgebildeten Homöopathen durchgeführt

### Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte Ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen, dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

te Behandlungen sind ein seriöser Versuch, die Symptomatik des Patienten nicht nach einem Kausalitätsprinzip zu behandeln, sondern durch das Erfassen der Gesamtheit der körperlichen, mentalen und emotionalen Gegebenheiten des Patienten das Therapeutikum zu bestimmen, das dem Funktionsstatus des Patienten von seinem Mittelbild her nach dem Prinzip „*Gleiches mit Gleichem behandeln*“ entspricht.

### Akupunktur als Nicht-Medikamentöses Therapieverfahren sehr beliebt!

Akupunktur als Nicht-Medikamentöses-Therapieverfahren wird immer häufiger bei Schmerzen angefragt. Sicherlich haben sowohl die vielen erfolgreichen Patientenbehandlungen als auch die guten wissenschaftlichen Belege und die Möglichkeit der Erstattung durch die Gesetzlichen Krankenkasse (bei chronischen Knie- und tiefem Rückenschmerz) den Siegeszug der Akupunktur seit den 1970er Jahren begründet. Kaum ein Patient weiß nicht um die Möglichkeit der Akupunktur in der Schmerzbehandlung. Weniger ist allerdings bekannt, dass die Akupunktur bei allen funktionellen Störungen und bei Allergie eine Therapieoption darstellt. Ebenso wenig bekannt ist, dass Akupunktur mit Anwendung moderner Lasertechniken komplett schmerzfrei durchgeführt werden kann und sie damit auch in der Behandlung von Kindern und Patienten mit Nadelangst eingesetzt werden kann.

### Eigene Erfahrungen sammeln – Akupressur als erster Schritt!

Jeder Laie hat die Möglichkeit, mit der Akupressur eigene Erfahrung mit dem Akupunktursystem zu machen. Es gibt vielfältige Laienliteratur zum Thema Akupressur mit guten Darstellungen zu den Punktlokalisationen und ihren Einsatzgebieten. Auch wenn die Wirksamkeit der Akupressur bei komplexen Krankheitssituationen gering ist, so kann sie doch im Einzelfall eine schnelle Hilfe bei akuten Bagatellbeschwerden wie z. B. Hexenschuss, Halsschmerz, Hustenreiz, Niesreiz, Augenjucken, Aggression oder krampfartigen Beschwerden sein. Anhaltende oder komplexere Beschwerden müssen allerdings von einem erfahrenen Akupunkturarzt diagnostiziert und behandelt werden. Auch ist die Behandlung von Fremden den Laien untersagt und sollte aufgrund der rechtlichen Probleme auch nur als Selbst- oder Partnerbehandlung durchgeführt werden.

Dr. Bernd Ramme  
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.  
Clara-Zetkin-Str. 21  
17192 Waren

## Verlieren Sie auch ungewollt Urin beim Husten, Niesen oder beim Sport?

Dann leiden Sie an einer Belastungs-Inkontinenz. Drängt die Blase Sie immer häufiger zum Klo? Nehmen Ihre Toilettengänge immer weiter zu und erreichen Sie vielleicht die Toilette nicht mehr rechtzeitig, so leiden Sie unter einer Drang-Inkontinenz.

Vor allem mit zunehmendem Alter haben vorwiegend Frauen mit diesem Problem zu kämpfen. Die fehlende Kontinenz ist den Geburten, schwerer Arbeit, evtl. einer zusätzlichen Allergie oder Atemwegserkrankungen und den Wechseljahren zuzuschreiben. Aber auch jüngere Frauen nach Geburten klagen über Urinverlust oder über „Blasenschwäche“, wie dieses Problem auch gerne im Volksmund benannt wird. Männer betrifft dieses Thema oft nach einer Prostataoperation. Der Weg zum Arzt fällt häufig schwer, weil das Thema Inkontinenz trotz vermehrter „Tena-Werbung“ im Fernsehen immer noch ein Tabuthema ist.

Aber es gibt Wege aus dem Dilemma! Es gibt Wege, den zum Teil hohen Leidensdruck der betroffenen Menschen zu vermindern oder gar zu nehmen.

Neben der medikamentösen Therapie durch den Arzt haben sich vor allem spezialisierte Physiotherapeutinnen um dieses Thema gekümmert. Für die Betroffenen ist es auch wichtig zu wissen, dass auch nach einer Beckenbodenoperation es wichtig ist den Beckenboden zu trainieren, um Restbeschwerden zu minimieren oder zu beseitigen und/oder das Ergebnis der Operation zu optimieren.

### Zur guten konservativen Therapie gehören:

- Ein qualifizierter und gewissenhaft erhobener Befund, der neben einer ausführlichen verbalen Befundung auch einen Tastbefund des Beckenbodens beinhaltet.
- Ein Miktionsprotokoll: Trink- und Urinmenge werden über 3 Tage lang erfasst und dokumentiert zusammen mit der Intensität des Drangs, mit dem der Betroffene zur Toilette geht und dem Vorlagenverbrauch. Diese Protokolle gibt es im Internet zum Runterladen oder auch beim Urologen bzw. Gynäkologin. In dem Protokoll werden die ausgemessenen Trinkmengen und die Urinmengen, die der Betroffene mit einem Messbecher auffangen muss, eingetragen und zur ersten Behandlung mitgebracht.

- eine Beratung über Veränderung von Verhaltensweisen und dem Lebensstil (z. B. Stressmanagement, Gewichtsreduzierung, Rauchen)

Vielleicht kennen Sie einen sogenannten imperativen Drang. Der Betroffene sieht sein Zuhause und sofort setzt ein unglaublich starker Harndrang ein, obwohl kaum Urin in der Blase ist. Dies macht so einen Stress, dass sich dieses Verhalten manifestiert.

Übergewichtige Menschen leiden unter höherem Urinverlust insbesondere bei einem BMI von über 30. Oft reicht es, wenn man sein Gewicht um 5 % reduziert. Dabei ist eine langsame Abnahme (1 kg pro Monat) nachhaltiger als zu schnelles Abnehmen.

Das Rauchen hat negative Auswirkungen auf die Schleimhäute des Bindegewebes und der Schleimhäute. Auch der Raucherhusten begünstigt eine Schwächung des Beckenbodens durch das häufige Abhusten des Schleims.

### Daraus ergeben sich meistens folgende Therapiekonzepte

- Beckenbodentraining
- Elektrostimulation
- Biofeedback/ MAPLe-Therapie
- Haltungsschulung
- Physikalische Maßnahmen wie heiße Rolle, Bindegewebsmassage usw.
- Hilfsmittelberatung wie Inkontinenzmaterialien, Vaginaltampon, Vaginalpessare usw.

Den größten Anteil an dem Wiedererlangen der Kontinenz hat die spezielle Beckenbodentherapie. Früher lagen die Patienten in Rückenlage mit angestellten Beinen und mussten



Abb. 1: Moderne Beckenbodentherapie geht über diese Übung weit hinaus.



Abb. 2: Wieder mehr Freude am Sex haben!

den Po dabei anheben. Moderne Beckenbodentherapie hat damit nichts mehr zu tun. In der Vertikalen sprich im Sitz und Stand wird häufig geübt. Die Beckenbodenmuskulatur besteht zu ca. 80% aus langsam anspannenden Fasern, die beim Speichern und Halten von Urin und Stuhl helfen. Daher muss das Training dieser Muskulatur diesem Fakt entsprechen werden, d. h. die Anspannung des Beckenbodens sollte über ca. 8 Sekunden zu Beginn der Therapie andauern und im Laufe des Trainings gesteigert werden bis auf 15 Sekunden. Insgesamt muss der Patient damit rechnen, dass es ca. 3–12 Monate dauern kann bis er/sie Erleichterung verspürt und der Erfolg auch an der Abnahme der Vorlagenmenge sichtbar geworden ist. Beckenbodentraining ist ein lebenslanges Training, aber wenn man es geschafft hat, den Beckenboden gut anspannen zu können, nimmt dies keine zusätzliche Zeit in Anspruch. Beckenbodentraining kann ich gut in „Totzeiten“ durchführen, d. h. beim Warten beim Arzt, in der Warteschlange an der Supermarktkasse, beim Fernsehen...

Wichtig ist auch die Beratung durch die Physiotherapeutin in Bezug auf das richtige Trink- und Entleerungsverhalten. Gerade die Frauen sind häufig so erzogen worden, dass sie als kleine Mädchen dazu aufgefordert wurden „zum Klo zu gehen, weil wir jetzt zur Oma fahren wollen“ ohne dass sie einen Drang zum Urinieren hatten. Oder das Verhalten von Frauen immer gemeinsam zum Klo zu gehen bei Feiern: „Ich muss mal zum Klo. Kommst du mit?“ Das wird jeder Frau bekannt vorkommen. Dann stehen die Frauen erst einmal vor dem Spiegel und schminken sich nach, um dann zu sagen: „Wenn ich schon mal hier bin, kann ich auch auf das Klo gehen“. So entsteht, wenn Frau nicht aufpasst, ein Toilettentourismus! Immer häufiger geht sie nun zur Toilette ohne ausreichenden Drang und mit einer nicht guten Füllungsmenge. Aber was ist normal? Die Trinkmenge sollte ca.

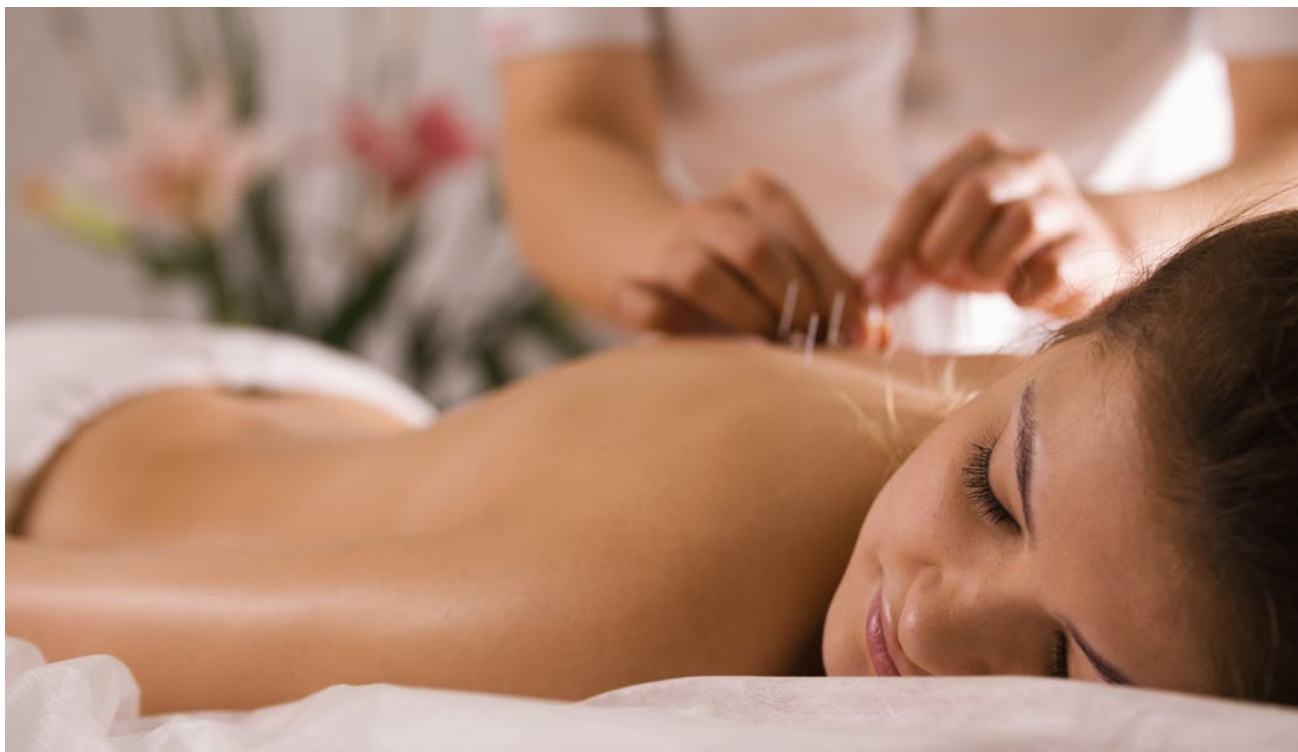
1,5–2l pro Tag betragen. Sechs bis achtmal täglich sollten wir uns entleeren mit durchschnittlich 300–500ml.

Aus Angst Urin ungewollt zu verlieren, trinken viele Betroffene auch zu wenig. Dies kann dann aber dazu führen, dass die Ausscheidungsstoffe, die sich im Urin befinden (Erkennbar an der Farbe des Urins. Je dunkler der Urin, desto höher die Konzentration!), die innere Blasenwand reizen und dadurch ein verfrühter Harndrang ausgelöst wird. Dadurch erfolgen Toilettengänge mit einer nicht ausreichenden Füllungsmenge. So setzt sich die Spirale, dass es immer schlimmer wird, fort!

Ein weiteres Tabuthema zu dieser Problematik ist die Sexualität. Es kommt häufig vor, dass Frauen Schmerzen beim Sex haben. Sind die Schleimhäute zu trocken – sprich die Scheide – dann kann ein Gleitmittel, das in jeder Drogerie zu erwerben ist, Abhilfe schaffen. Eine Scheidentrockenheit betrifft vorwiegend Frauen in oder nach den Wechseljahren und ist völlig normal. Einige Frauen verlieren auch beim Sex Flüssigkeit. Dies ist zu allererst ein Zeichen dafür, dass die Frau sich beim Sex entspannen kann! Das ist doch positiv! Die Flüssigkeit muss übrigens nicht immer Urin sein. Einige Frauen haben ebenfalls einen „Erguss“. Sprechen Sie mit ihrem Partner über ihre Ängste. Auch ein Handtuch in der Nähe kann hilfreich sein. Die Schmerzen beim Sex verschwinden oft von ganz allein, wenn der Beckenboden stärker wird.

Eine *Physio Pelvica* Therapeutin kann Ihnen bei dieser gesamten Problematik helfen. Sie hat sich intensiv mit dem Beckenboden und seinen Erkrankungen auseinandergesetzt und kann den Betroffenen eine große Hilfe sein. Sie kann Hilfestellungen geben beim Verhaltenstraining. Sie kann anleiten zum effektiven Beckenbodentraining und auch überprüfen, ob die Übungen korrekt durchgeführt werden. Sie berät auch bei der Hilfsmittelversorgung und leitet die Elektrotherapie an. Diese Therapeuten finden Sie im Internet [www.ag-ggup.de/therapeutenliste](http://www.ag-ggup.de/therapeutenliste) aufgelistet nach Postleitzahl. Die grün unterlegten Therapeuten haben die Prüfung erfolgreich abgelegt. Nötig für eine Behandlung beim Therapeuten ist eine Heilmittelverordnung vom Arzt. Verordnungshilfen für den Arzt finden sich auf folgender Seite: [www.ag-ggup.de/infos/information-fuer-aerzte](http://www.ag-ggup.de/infos/information-fuer-aerzte)

**Claudia Hotzelmann**  
Physiotherapeutin  
Physio Pelvica Therapeutin und  
Qi Gong Lehrerin



© Barcelona Dreams - stock.adobe.com

Abb. 1: Akupunktur braucht Erfahrung und Präzision und ein gutes Gesamtsetting!

## Doch wie erkenne ich eine gute und sachgerecht durchgeführte Akupunktur?

Eine Akupunkturbehandlung sollte in einem abgeschlossenen Raum durchgeführt werden. Die Behandlungsliege und das Lagerungsmaterial sollten von der Qualität sein, dass die Liegezeit von 30 Minuten angenehm und entspannend erlebt wird. Da in der Körperakupunktur der Patient spärlich bekleidet ist, ist auf eine gute Raumtemperatur zu achten und Zugluft zu vermeiden.

Zu Beginn wird der Arzt Sie nach dem Verlauf Ihrer Beschwerden befragen und sich über Zungenbetrachtung und/oder Pulstastung ein aktuelles Bild verschaffen. Die anschließende Suche nach druckschmerzhaften (Körperakupunktur) oder elektrisch veränderten Punkten (Ohrakupunktur) bereitet die eigentliche Nadelung vor. Zum Einsatz kommen ausschließlich sterile Einmalnadeln von 0,15 bis 0,4 Millimeter Stärke. Dabei werden je Sitzung zwischen 6 und 14 Nadeln gesetzt. Je nach Akupunkturschule können es auch weniger oder mehr Nadeln sein. In der Chinesischen Medizin ist dabei die Nadelzahl oft höher, in der westlichen Akupunktur eher niedriger. Der Nadeleinstich ist in der Regel nur geringfügig schmerzhaft und mit dem Zupfen eines Körperhaares vergleichbar. Für sehr schmerzempfindliche Patienten oder bei Nadelangst ist die Laserakupunktur eine

Möglichkeit der schmerzfreien Behandlung. Sind die Nadeln gesetzt, verbleiben sie je nach Krankheitsbild zwischen 15 und 30 Minuten und sind während dieser Zeit nicht schmerzhaft. Sollten allerdings Schmerzen auftreten, kann durch eine leichte Massage der Energiefluss stimuliert werden. Nur in seltenen Fällen ist eine Korrektur der Nadellage oder gar ein Entfernen der Nadel erforderlich. In der Körperakupunktur können einzelne Nadeln mehrfach während der Sitzung erwärmt werden (Moxen), um einen besseren Therapieeffekt zu erreichen. Nach Ablauf der Behandlungszeit werden die Nadeln schmerzfrei entfernt. In seltenen Fällen kann es zu kleineren Hämatomen oder flohstichartigen Nachblutungen ohne Folgeproblem kommen. Im Anschluss an eine Akupunkturbehandlung sollten Zugluft und schwere körperliche Belastung vermieden werden.

Dr. Bernd Ramme  
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.  
Clara-Zetkin-Str. 21  
17192 Waren

## Vorschau auf Ausgabe 3/2021



© Fabio Principe - stock.adobe.com

### Hauptthema:

## Homeschooling & Homeoffice | Probleme für Augen und Skelett

Immer mehr Kinder und Erwachsene verbringen wesentliche Teile ihrer Lebenszeit vor dem Computer. Die sich daraus ergebenen Gesundheitsprobleme sind allen Beteiligten bewusst: Das Sehen wird rasant schlechter, die Stimmung wird gereizter, der Nacken, Rücken und die Schultern schmerzen ständig und die Freude an Bewegung und Begegnung sinkt. Wenn dann auch noch der Arbeitsplatz nur notdürftig eingerichtet ist, verstärken sich einige Probleme erheblich.

Doch was kann ich tun? Dieser Frage wollen wir im nächsten Heft nachgehen!

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
 Lerchenfeldstraße 20  
 80538 München  
 Tel.: 089/8145252  
 Fax: 089/82000929  
 kontakt@akupunktur.de  
 www.akupunktur.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte  
 Akupunktur und Traditionelle Chinesische  
 Medizin (OGKA),  
 Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
 Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,  
 office@ogka.at  
 www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-  
 punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-  
 dizin, SACAM  
 Postfach 2003, CH-8021 Zürich,  
 Tel.: ++41 (0)844/200 200,  
 Fax: ++41 (0)31/332 41 12  
 info@sacam.ch, www.sacam.ch