

## Akupunktur/Akupressur

Die Akupunktur ist ein Heilverfahren, das der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) zugeordnet wird und seine Ursprünge bereits im 2. Jhd. v. Chr. in China hatte. Grundannahme und zentraler Behandlungsansatz der TCM ist, dass die im Körper zirkulierende Lebenskraft (Qi) über festgelegte Leitbahnen (Meridiane) fließen sollen. Träten Störungen im Qi-Fluss auf, z.B. durch falsche Ernährung, Kälte, Wärme, psychische Faktoren, so könnten sich diese als Krankheit und Schmerz im Körper manifestieren.

Die Akupunktur hat zum Ziel, diese Störungen/Blockaden im Qi-Fluss zu beseitigen, in dem hier mit feinen Nadeln gezielt Akupunkturpunkte auf den Meridianen stimuliert werden.

Die Akupressur bedient sich der gleichen Grundlagen, jedoch wird hier nicht mit Nadeln, sondern mit sanfter Druckmassage gearbeitet.

Einen positiven Einfluss können diese Therapien haben bei:

Akuten und chronischen Schmerzen, wie z.B.:

- Kopfschmerzen
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz)
- Schmerzen des Kau- und Zahnsystems

Erkrankungen des Bewegungssystems, wie z.B.:

- Schmerzen an Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- Sehnen- und Gelenkerkrankungen
- Tennisellenbogen
- Chronische Hüftgelenkschmerzen
- Kniegelenkschmerzen
- Karpaltunnel-Syndrom
- Nachbehandlung von Hüft-, Knie- und Bandscheibenoperationen
- Arthrose

Neurologischen Krankheiten, wie z.B.:

- Migräne
- Neuralgien
- Schmerzen nach Schlaganfall und bei Polyneuropathie

Sonstige Indikationen, wie z.B.:

- Schmerzen bei funktionellen Magen-Darm-Störungen
- Menstruationsschmerzen / PMS (Prämenstruelles Symptom)

Die westliche evidenzbasierte Medizin, landläufig Schulmedizin genannt, hat die Akupunktur bisher nicht in ihren Behandlungskanon aufgenommen. Das liegt aber vor allem daran, dass die Vorstellungen zur Entwicklung von Krankheitsbildern so sehr voneinander abweichen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat als supranationale Behörde dagegen die klassische TCM Akupunktur mit zahlreichen Anwendungsgebieten anerkannt.