

Akupunktur

Traditionelle Akupunktur:

Akupunktur ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird schon lange Zeit - seit Jahrhunderten in China und weiten Teilen Ostasiens angewandt. Durch interessierte Ärzte hat sie eine weite Verbreitung in Europa und den Vereinigten Staaten gefunden. Bei der Akupunkturbehandlung werden an genau definierten Akupunkturpunkten Nadeln in die Haut eingestochen. Vor Jahrhunderten erfolgte der Einstich mit Steinnadeln, heute werden Einmalnadeln mit einer Dicke von nur 0,2 bis 0,4 mm verwendet. Dadurch werden körpereigene Regulationsmechanismen in Gang gesetzt. In der Überlieferung wurden Energiebahnen, sog. Meridiane, postuliert, die akupunktierte Menschen auch ohne sie zu kennen, angeben können, allein auf Grund der auftretenden Erscheinungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben nachweisen können, dass entlang der Meridiane Lichtquanten - Photonen signifikant besser geleitet werden als von umgebendem Körpergewebe.

Neueste Forschungen der Elektrobiomedizin der Technischen Universität Graz konnten durch geeignete Versuchsanordnungen die Wirkung der Akupunktur auf die Gehirnfunktion und Gehirndurchblutung eindeutig nachweisen.

Jede Regulation und Veränderung in unserem Körperenergiehaushalt bewirkt spürbare Veränderungen, die als Nebenwirkungen bezeichnet werden könnten – obwohl es die eigentliche Wirkung ist. Aber es treten keine Nebenwirkungen im Sinne der Nebenwirkung von chemischen Präparaten auf!

Bei Kindern und "nadelängstlichen" Personen kann auch die Laserakupunktur zur Anwendung kommen.

Statt Nadeln und Laser werden manchmal auch Hitzeanwendungen an Akupunkturpunkten angewandt.

Ohr-Akupunktur:

Außer der Körperakupunktur ist auch die Ohrakupunktur weit verbreitet und beruht darauf, dass in und auf der Ohrmuschel Reflexpunkte, die mit allen Teilen unseres Körpers verbunden sind, existieren.

Durch das Stechen dieser Ohrreflexpunkte kann eine regulierende Wirkung in den zugehörigen Körperteilen und Organen erzielt werden. Mit einer Kombination mehrerer solcher Punkte wird die heilende, regulierende Wirkung angestrebt.

Das Ohr bietet sich außerdem an, **Dauernadeln**, das sind Nadeln die drei Tage an Ort und Stelle bleiben, zu verwenden, um so eine länger dauernde und intensivere Wirkung zu erzielen.

Einige Beispiele von Störungen und Erkrankungen, bei denen sich die Akupunktur besonders bewährt hat:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur
- des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs, der Atemwege und der Verdauungsorgane
- bei Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Ohrgeräuschen
- bei vielen funktionellen Erkrankungen
- bei psychosomatischen Erkrankungen
- Allergien
- unterstützend bei Suchterkrankungen (Rauchen und bei Übergewicht)
- in der Geburtsvorbereitung und der Geburtsunterstützung

Hinweise für eine Akupunkturbehandlung:

Im Anschluss an eine Akupunktursitzung, vor allem die ersten Male, nehmen Sie sich danach ein wenig Zeit für sich, stürzen Sie sich nach Möglichkeit nicht sofort in den Alltagsstress. Geben Sie sich wenigstens 10 – 20 min Zeit für einen kleinen Spaziergang und ein wenig Ruhe.

Wirkungen nach einer Akupunktursitzung können sein:

Entspannung, Müdigkeit und „komisches, ungewohntes“ Empfinden.

Die Fähigkeit des Lenkens eines Fahrzeuges kann für einige Zeit beeinträchtigt sein! Fahren Sie erst, wenn Sie sich wieder sicher fühlen.

Durch die Akupunktur wird ein neues oder wiederhergestelltes altes Energiemuster etabliert, was zu Unsicherheit führen kann, da es ungewohnt ist. Es ist nicht erwünscht, alles, wie es vor der Akupunktur war, wiederherzustellen, sondern sich an das Neue zu gewöhnen, da man die Akupunktur ja macht, um eine Veränderung zu erzielen.

Bei Dauernadeln im Ohr entfernen Sie diese nach drei Tagen, indem Sie sie einfach samt Pflasterchen wegkratzen und mit ein wenig Alkohol oder Desinfektionsmittel die Einstichstelle abtupfen. Sollten die Nadeln schmerzhaft sein können Sie diese schon vorher entfernen.

Die Wirkung der Dauernadeln wird durch täglich mehrmaliges, leicht stimulierendes Massieren erhöht.