



Ein wichtiger und schmerzlindernder Akupunktur- wie Akupressurpunkt ist „Dickdarm 4“ (Foto oben).

Foto: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com



Foto: Bjoern Wylezich

365 Punkte für mehr Lebensenergie

Die Bedeutung von Akupunktur als Behandlungsmethode steigt. Über die besten Anwendungsgebiete berichteten Wissenschaftler beim Weltkongress in Wien.

Die beliebtesten Nadeln kommen wohl im Zuge von Akupunktur zur Anwendung. Forscher konnten die Wirksamkeit bereits bei vielen Indikationen nachweisen:

„Evidenz-basiert gesichert ist, dass die Behandlung bei chronischen Knie- und Kreuzschmerzen, Migräne und Pollenallergie wirkt. Sehr gute Erfolge erzielt die Akupunktur auch bei Nacken- und Wechselbeschwerden sowie Reizdarm und -blase“, berichtet Kongresspräsidentin Dr. Karin Stockert anlässlich des Akupunktur-Kongresses, der am 20. und 21. 4. in Wien stattfand.

Neue Erkenntnisse des Weltkongresses

„Prof. Dr. J. Mao hat gezeigt, dass Akupunktur bei Krebs- und Gelenkschmerzen, die aufgrund von Anti-Hormontherapien (sogenannten Aromatase-Hemmern) nach Brustkrebs auftreten, effektiv eingesetzt werden kann. Dadurch müssen Frauen die

ihre Lebenserwartung deutlich verlängernde – Anti-Hormontherapie nicht absetzen. Daher wird die Akupunktur nun auch in den Leitlinien der Amerikanischen und Deutschen Krebsgesellschaften empfohlen“, so Dr. Stockert die ein weiteres Highlight nennt:

„Univ.-Prof. Dr. Dominik Irnich verdeutlichte, dass man die Übelkeit nach Operationen durch Akupunktur verhindern bzw. verbessern kann. Deshalb wird sie bereits routinemäßig bei Eingriffen an der Münchner Universitätsklinik für Anästhesie eingesetzt.“

Wie sieht es in Österreich

aus? „Selbst wenn Akupunktur hierzulande seit Jahren eine etablierte Behandlungsmethode darstellt, besteht weiterer Bedarf an Ambulanzen oder Ambulatorien, in denen die Kosten für die Therapie von gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen werden. Wir setzen uns dafür ein, dass die Akupunktur auch in Österreich in entsprechende Behandlungs-Guidelines aufgenommen wird“, erklärt Dr. Daniela Stockenhuber. „Eine adäquate Kostenübernahme der österreichischen Krankenversicherungen wäre zumindest für gewisse Indikation wie Kreuz- und Knie-

schmerzen (in Deutschland bereits üblich) bzw. für die Migräneprevention und Krebschmerzen wünschenswert“, ergänzt Dr. Stockert.

Akupressurpunkt zum Selbst-Ausprobieren

Wer die Wirkung ohne Nadeln testen möchte, ist mit Akupressur gut beraten. „Dabei werden genau definierte Punkte auf der Haut durch Druck mit einer Fingerkuppe für mehrere Sekunden bis zu einer Minute stimuliert. Dies kann mehrmals täglich erfolgen“, berichtet Dr. Stockert, die einen der wichtigsten Akupunktur- und somit auch Akupressurpunkte beschreibt: „Der Punkt Dickdarm 4 wirkt allgemein gegen Schmerzen, reguliert die Verdauung und verbessert die Immunlage. Auch bei Atemwegsinfekten und Pollenallergien ist dies ein sehr hilfreicher Punkt. Er befindet sich in der Vertiefung zwischen Daumen und Zeigefinger (siehe Foto).“

Mag. Monika Kotasek-Rissel



UNSERE EXPERTINNEN

Dr. Karin Stockert, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Wien sowie Vorstandsmitglied der Österr. Gesellschaft für Akupunktur



Dr. Daniela Stockenhuber, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin in Purkersdorf, NÖ, sowie Präsidentin der Österr. Gesellschaft für Akupunktur

www.akupunktur.at