AKUPUNKTUR

NADELN GEGEN DEN SCHMERZ

Mehr als 20 000 Ärzte und Heilpraktiker führen Schmerzakupunktur durch – mit wechselndem Erfolg. Zwei von drei Schmerzzentren wenden Akupunktur als Zusatzbehandlung an

Am Anfang war die Show. Als Richard Nixon, der damalige Präsident der Vereinigten Staaten, 1972 die Volksrepublik China bereiste, wurden dem hohen Besucher und seinem Gefolge auf Maos Geheiß Operationen „ganz ohne Narkosemittel" vorgeführt: Nadeln machten die Patienten offenbar völlig schmerzfrei. Sie lächelten, aßen während des Eingriffs Mandarinen oder unterhielten sich mit dem Operateur. Manchmal stöhnten sie leise, standen aber nach dem letzten Stich auf und verließen das Zimmer.

Tatsächlich waren die Vorzeigepatienten eingeschüchtert worden und hatten auch chemische Schmerzmittel erhalten. Der Schwindel flog erst viele Jahre später auf. Inzwischen hatte den Westen längst eine Welle der Begeisterung für die mysteriöse Methode aus dem Fernen Osten erfaßt.

Hervorgegangen ist Akupunktur aus magisch-religiösen Ritualen. Die ursprünglich 361 Punkte auf zwölf Körpermeridianen entsprangen der Zahlenmagie: Es sind Sinnbilder für die Tage und Monate des chinesischen Jahrs.

Als Reizbehandlung hat sich das Nadeln vor unserer Zeitrechnung entwickelt und um die Jahrtausendwende von China aus nach Japan und Korea verbreitet. 1822 vom Kaiser von China als „Hindernis des medizinischen Fortschritts" verboten und vom Lehrplan der medizinischen Akademie gestrichen, wurde die alte Technik von den Kommunisten aus wirtschaftlichen Gründen wiederbelebt. Traditionell diente Akupunktur in China der Vorbeugung von Störungen, um sie möglichst früh zu erkennen und im Keim zu ersticken. Wer bereits Erkrankte nadelte, galt als Scharlatan.

Im Westen weckte das Nadeln anfangs überzogene Erwartungen. Inzwischen sind diese von ärztlicher Erfahrung und Wissenschaft auf Normalmaß reduziert. Die Akupunktur kann eine Narkose nicht ersetzen, weil ihre Wirkung langsam einsetzt und nur ein Drittel der Patienten ganz schmerzfrei wird. Sinnvoll bleibt sie, um Narkosemittel einzusparen.

Neben und in Kombination mit anderen Möglichkeiten hat sich Akupunktur an Schmerzambulanzen einen gewissen Stellenwert erobert. Kopfschmerzen, Neuralgien, Migräne, Schmerzen an Hals und Schultern, an der Lendenwirbel- ▶

SCHMERZLINDERUNG: Nadeln in der Hand gegen Migräne

„Akupunktur hat eine hervorragende Wirkung bei chronischen Schmerzzuständen insbesondere bei Kopfschmerzen und Migräne"

Dr. Gabriel Stux, Allgemeinarzt, Düsseldorf

Fotos: T. v. Salomon/Focus Magazin, W. Steche/Focus Magazin, T. Pflaum/Focus Magazin

„Viele Kopfschmerzpatienten verwenden ausschließlich Medikamente zur Behandlung ihrer Schmerzen und haben dadurch zum Teil erhebliche Nebenwirkungen. Akupunktur kann ein erster Schritt sein, um den Kreislauf von Schmerz und Schmerzmitteleinnahme zu durchbrechen"

Dr. Thomas Weinschütz, Neurologe, Kiel

DIE NADELN regen die Produktion körpereigener Schmerzhemmer an

säule, Schmerzen der Gelenke und des Bewegungsapparats sowie Phantom- und Narbenschmerzen sprechen oft auf Nadelung an. Sie ist schonender als die Dauereinnahme von Schmerzmitteln.

Schmerz ist ein Warnsystem, das den Organismus vor Schaden bewahren soll. Schmerzreize laufen in unterschiedlich schnellem Tempo über Nervenbahnen. Zuerst zum Rückenmark: Bei Gefahr kann es autonom und mit raschem Reflex reagieren – man zieht den Finger vom heißen Feuer zurück. Der Reiz hat inzwischen die Aufmerksamkeit geweckt, wird umgeschaltet und in das Stammhirn geschickt, wo er mit Gefühl „eingefärbt" wird. Dann erst gelangt die Nachricht in die Großhirnrinde, wird mit weiteren Informationen verknüpft und gespeichert: Jetzt ist einem bewußt, was, wie und warum es wehtut.

Jede Schmerznachricht hinterläßt darüber hinaus meßbare Spuren in den Nervenzellen, sie „erinnern" sich ihrer Reaktion. Dieser „Lernprozeß" kann zu Überempfindlichkeit und chronischer Beschwerde führen, obwohl es gar keinen neuerlichen Schmerzreiz gibt. Auch jeder Druck, der auf der Seele lastet, versetzt die Botenstoffe in den Nervenzellen in Alarmbereitschaft, das führt zu Muskelverspannungen, die wiederum den Schmerz hochjagen: ein Teufelskreis.

Die Akupunktur durchbricht den Schmerzkreislauf. Sie nutzt die reflektierenden Nervenverbindungen zwischen Hautregionen und inneren Organen und greift auf drei Ebenen des Zentralnervensystems ein: am Rückenmark, im Mittelhirn und Hypothalamus.

Wo die Nadel einsticht, reizt sie Nervenenden, die im Gewebe liegen. „Das Chi kommt an", sagen die Chinesen, wenn man dann im Gewebe ein leichtes Druck- oder Schweregefühl verspürt. Die Nadeln bleiben etwa 20 Minuten liegen. Manche Akupunkteure drehen sie wiederholt oder legen eine kleine elektrische Spannung daran, um die Reizwirkung zu stimulieren.

Wie die Nadelreize den Schmerz hemmen, ist noch nicht ganz geklärt. Die „Gate-control-Theorie" meint, sie treffen rascher an den Umschaltstellen der Reizleitung ein, „schlagen die Tür zu", und der gewohnte, chronische Schmerzreiz kann nicht eindringen. Nachgewiesen ist: Die Nadeln regen zur Produktion körpereigener Schmerzhemmer an.

JEDER FÜNFTE GREIFT HÄUFIGER ZUR TABLETTE

Massenkrankheit Schmerzen

- *Jeder zweite Deutsche wird wiederholt von Schmerzen gequält. Fünf Millionen leiden so stark an immer wiederkehrenden Schmerzen, daß ihre Lebensqualität massiv beeinträchtigt ist.*
- *Zu den häufigsten Schmerzen gehören Gelenk-, Rücken- und Kopfschmerzen.*
- *29 Millionen Deutsche leiden unter Spannungskopfschmerz, etwa 21 Millionen an Migräne.*

Schmerzmittelkonsum

- *Zwei Drittel aller Deutschen konsumieren regelmäßig Schmerzmittel, 20 Prozent greifen sogar häufiger zur Tablette.*
- *In 30 bis 40 Prozent aller Fälle verschwindet der Schmerz auch nach Gabe einer Placebo-Pille.*
- *Etwa 10 Prozent aller Dialysepatienten haben ihren Nierenschaden durch den übermäßigen Gebrauch von Schmerzmitteln bekommen.*

Fotos: W. Steche/Focus Magazin, T. Pflaum/Focus Magazin

Die Wirkung spürt man manchmal bereits nach der ersten Behandlung. Erst eine Serie von acht bis zehn Behandlungen läßt die Schmerzerleichterung anhalten, manchmal sind auch 20 Sitzungen nötig. Doch Akupunktur wirkt nicht bei jedem – diese Resistenz ist bis jetzt ungeklärt. Verstecken sich hinter den Schmerzen massive seelische oder soziale Konflikte, ist die Chance auf Erfolg gering. Ist er bis zur fünften Sitzung nicht spürbar, sollte die Behandlung abgebrochen werden.

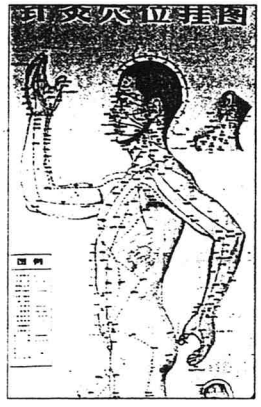
Die Schmerzlinderung durch Akupunktur ist erwiesen – die Ergebnisse der veröffentlichten Studien sind allerdings widersprüchlich. „Keine einzige klinische Studie belegt, daß die Nadeln mehr Schmerzlinderung bringen als Placebos", kommentiert Professor Joachim Chrubasik, Leiter des Schmerzzentrums I des Universitätsklinikums Heidelberg, den Stand der Forschung.

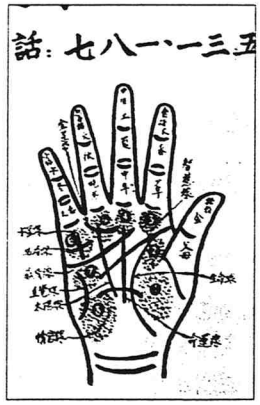
Bei etwa vier von zehn Migränekranken kann die Anzahl der Attacken, ihre Intensität und der Bedarf an Medikamenten immerhin um mehr als die Hälfte gesenkt werden. Auch ein Hexenschuß oder das berüchtigte Schulter-Hals-Syndrom können mit Nadeln gelindert werden. Gehen die Schmerzen von einer akuten Entzündung aus, dürfen nur Akupunkte an fernen Körperstellen genadelt werden. Ist das schmerzende Gelenk kühl, sticht der Akupunkteur Punkte in der Schmerzregion. Die Angaben über Therapieerfolge schwanken zwischen null, 30 und fast 90 Prozent, die meisten Studien sind mangelhaft. Ungewiß bleibt, wie lange die Wirkung anhält.

Manche Akupunkteure wollen mehr als den Schmerz unterdrücken: Sie gestalten ein individuelles Stichprogramm, um die allgemeine Konstitution des Schmerzkranken zu verbessern, oder sie sanieren angeblich ursächliche Störungen wie zum Beispiel Darmprobleme bei Kopfweh. Andere setzen statt der Nadeln Lasergeräte ein – und manche Patienten fühlen sich erleichtert, obwohl der Laserstrahl nachweisbar keine Wirksamkeit auf das Gewebe hat.

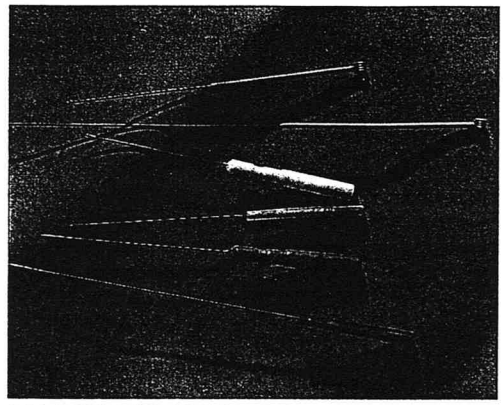
Gute Akupunkteure sind sich einig, daß die Leidensgeschichte, die seelische Komponente und die Erwartung des Kranken eine große Rolle für den Erfolg jeder Behandlung spielen. Sie schätzen den Suggestiveffekt sehr hoch ein und nutzen ihn auch bewußt.

Akupunktur wird in Schmerzzentren deshalb meist gemeinsam mit anderen Maßnahmen zur Schmerzbewältigung angeboten





AUF MERIDIANEN liegen die Akupunkturpunkte



DAS HANDWERKSZEUG DES AKUPUNKTEURS: dünner und feiner als Injektionsnadeln

wie Entspannungstechniken, Massagen oder Biofeedback. Östliche Philosophie begleitete die Heilmethode nach Westen.

„Bücher über Akupunktur geben meist nur einen Ausschnitt der chinesischen Tradition wieder und vermengen ihn mit westlichen Vorstellungen", kritisiert der Münchner Medizinhistoriker Professor Paul Unschuld. „Man glaubt, was plausibel erscheint und den Zeitgeist trifft. Daß die Nadeln den ‚Energiehaushalt steuern', ist eine westliche Erfindung." Die Akupunkteure eint der Glaube an das Wechselspiel zwischen Yin und Yang, das die Lebensenergie Chi hervorbringt. Dieses soll in Leitbahnen „fließen" und mit den inneren Organen in Beziehung stehen.

Schon bei technischen Details scheiden sich die Geister: Je nach Schule gibt es 200, 361, 600 und mehr „wirksame" Punkte auf 14 bis 32 Meridianen; je nach Schema weichen sie in Lage und Funktion erheblich voneinander ab. Für die Behandlung von Schmerzen sind davon nur 40 bis 50 von Bedeutung. Sie sollen weitgehend mit den sogenannten „Triggerpunkten" identisch sein, druckempfindlichen Irritationsstellen unter der Haut und im Muskelgewebe. Über diese Punkte können Schmerzen auch mit Massagen, Kälte- oder Elektrobehandlungen gelindert werden.

Für die Kosten einer Behandlung kommt im Vertragskrankenhaus die Kasse auf, beim niedergelassenen Arzt muß man pro Sitzung rund 80 Mark bezahlen. Privatkassen erstatten die Kosten nach der Gebührenordnung, die gesetzlichen Kassen nur auf dem Kulanzweg. ▶

INFOS

➢ Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e. V., Woldsenweg 3, 22249 Hamburg Tel.: 0 40/46 56 46

➢ Schmerztherapeuten und Selbsthilfegruppen vermittelt: Deutsche Schmerzliga e. V., Roßmarkt 23, 60311 Frankfurt, Tel.: 0 69/29 98 80 75

➢ Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e. V., Raglovichstraße 14, 80637 München, Tel.: 0 89/1 59 68 88

„Die Akupunktur ist bei bestimmten Schmerzzuständen und krankhaften Störungen eine optimale Ergänzung zur Schulmedizin"

Dr. Ingrid Wancura, Allgemeinärztin, Bayreuth

Fotos: W. Heider-Sawall/Focus Magazin (1), Image Bank (2)

SCHMERZ-THERAPEUTEN

	EMPFEHLUNG	LEHRE	FORSCHUNG
Dr. Dr. Reiner Beck Neurologe u. Psychiater, Köln	○	○	
Dr. Horst Becke Schmerzambulanz des Ev. Kreiskrankenhauses, Ludwigsfelde	○○	○	
Dr. Thomas Deininger Allgemeinarzt, Konstanz	○○	○	
Dr. Rainer Dirken Allgemeinarzt, Mainz	○	○	
Dr. Wolfgang Heinke Allgemeinarzt, Dillenburg	○	○	
Dr. Carl-Hermann Hempen Internist, München	○	○	
Prof. Dr. Horst Herget Schmerzambulanz der Universitätsklinik, Gießen	○○	○	○
Dr. Alf Heydenreich Schmerzzentrum I der Universitätsklinik, Heidelberg	○	○	○
PD Dr. Gisela Hildenbrand Ärztin, Bonn	○	○	
Dr. Bernhard Kampik Chirurg, Bayreuth	○○	○	
Dr. Bernd Krautheimer Allgemeinarzt, Nesselwang im Allgäu	○		
Dr. Dorothea von der Lage Schmerzambulanz des Klinikums, Aachen	○	○	○
Dr. Volker Lehmann Allgemeinarzt, Bad Krozingen	○	○	
Dr. Walburg Maric-Oehler Allgemeinärztin, Bad Homburg v. d. Höhe	○○○	○○	
Dr. Albrecht Molsberger Orthopäde, Düsseldorf	○	○	○
Dr. Otfried Perschke Allgemeinarzt, Friedrichsgrün bei Zwickau	○	○	
Dr. Raymund Pothmann Abteilung für Neuropädiatrie des Klinikums, Wuppertal Barmen	○○	○	○
Dr. Axel Rubach Allgemeinarzt, München	○○	○	
Dr. Helmut Rüdinger Allgemeinarzt, Hamburg	○	○	
Dr. Sieng Hwa Liem Schmerzambulanz des Ev. Krankenhauses, Münster	○	○	
Dr. Gabriel Stux Allgemeinarzt, Düsseldorf	○○○	○○	○
Prof. Dr. Werner B. Tolksdorf Klinik für Schmerztherapie, Städt. Krankenhaus, Hildesheim	○	○	○○
Dr. Ingrid Wancura Allgemeinärztin, Bayreuth	○○○	○○	
Dr. Thomas Weinschütz Uni-Klinik für Neurologie, Kiel	○○	○	○

QUALITÄTSKRITERIEN:

1. Empfehlung
„Welchen Kollegen würden Sie als besonders kompetent empfehlen?" Diese Frage haben wir sehr vielen Akupunkteuren gestellt. Aus der Häufigkeit, mit der die Namen genannt wurden, ergab sich unsere Reihung.

2. Lehre
Neue Erkenntnisse nützen dem Patienten. Punkte bekommen die Mediziner, die aktiv in der Lehre tätig sind und sich in ihrer Fachgesellschaft engagieren.

3. Forschung
Ärzte, die forschen und ihre Arbeitsergebnisse in international anerkannten Publikationsorganen veröffentlicht haben, erhalten in dieser Spalte einen Pluspunkt. Ärzte mit besonderer wissenschaftlicher Reputation erhalten zwei.

Wichtig für unsere Leser und alle Mediziner ist: Keiner der Ärzte, die in unseren Listen genannt werden, hat an deren Erstellung mitgewirkt. Sofern Ärzte zitiert werden, handelt es sich um Aussagen aus Interviews, die für andere Zwecke geführt wurden. Und natürlich behaupten wir nicht, daß alle Mediziner, die nicht aufgeführt sind, schlechtere Ärzte sind: Aus Platzgründen können wir nur eine bestimmte Anzahl erwähnen.

BUCHTIPS

Albrecht Molsberger: Was leistet Akupunktur? Trias Verlag, 1988, 19,80 Mark

Gabriel Stux: Akupunktur, Akupressur und Moxibustion. Birkhäuser Verlag, 1990, 48 Mark

Beim Heilpraktiker ist es billiger, aber die Gefahr von Zwischenfällen größer: Verirrte Nadeln haben Patienten schon in Lunge und Leber, in Nieren und Augen, in den Herzbeutel und sogar die Gebärmutter getroffen, mit unsauberen Nadeln können Infektionen wie Hepatitis übertragen werden. Deshalb verwenden seriöse Akupunkteure heute ausschließlich Einwegnadeln.

Die Ausbildung ist bis heute nicht geregelt und zum Teil abenteuerlich. Wer das Nadelstechen erlernen will, kann ein Intensivwochenende in Deutschland oder ein Drei-Monate-Training in China buchen. Ein Münchner Verein veranstaltet teure Crashkurse in Top-Hotels, wo Hunderte Hörer zugleich „eingeschult" werden.

Viele der 20 000 Akupunkteure Deutschlands – Ärzte und Heilpraktiker – haben unzureichende Kenntnisse. 11 000 Akupunkturärzte sind in sechs großen Gesellschaften organisiert. Diese haben vor zwei Jahren erstmals gemeinsam einen Mindeststandard für ihre Heilkunst erarbeitet. Für die Übung an Kranken sind darin nur wenige Stunden vorgesehen, ähnlich wie bei der zweijährigen Ausbildung mit Zertifikat bei der „Internationalen Gesellschaft für chinesische Medizin" und der „Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur".

Die Ehrenpräsidentin der Gesellschaft, Dr. Ruth Schmitz-Harbauer, meint ohnehin: „Es dauert ein ganzes Leben, bis man die Akupunktur beherrscht." ■

KRISTA FEDERSPIEL

IM 5. TEIL

unserer Serie berichten wir über ***Ernährungstherapie.*** *Und zeigen die Fachleute, die helfen, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.*