

Die individuelle Stress



Dr. med. Brunhild Stehr ist Allgemeinärztin mit eigener Praxis in Köln. Ihre Schwerpunkte sind Akupunktur, Schmerztherapie, ganzheitliche Medizin, Homöopathie und Naturheilverfahren.

Welche Erkrankungen lassen sich auf Stress zurückführen?

Dr. med. Brunhild Stehr: Die meisten der so genannten Zivilisationskrankheiten haben einen Zusammenhang mit Stress. Das können Schlafstörungen sein oder Erschöpfungszustände, das Burnout-Syndrom, Schwindel, Tinnitus, aber auch bestimmte Ängste und Depressionen.

Bei anderen Erkrankungen ist der Stressfaktor nicht immer so leicht zu erkennen: Rückenschmerzen oder Kopfschmerz und auch Migräne sind in der Mehrzahl der Fälle auf Verspannungen zurückzuführen, die unter einem andauernden Stress entstehen. Selbst Allergien, rheumatische Erkrankungen und eine große Anfälligkeit für Infekte werden bei stressgeplagten Leuten schlimmer.

Wie behandeln Sie stresskranke Menschen?

Dr. med. Brunhild Stehr: Als Ärztin kann ich zwar nicht die Stressoren beseitigen, aber den Patienten dabei helfen, ihren Umgang mit Stress zu verbessern. Das heißt also: eine innere Ruhe zu fördern, bei der dann z. B. der Schlaf wieder tiefer und ruhiger wird und Schmerz und Verspannungen sich lösen können. Das funktioniert am schnellsten und besten mit der Akupunktur. Sie hat keine Nebenwirkungen, ist außerordentlich effizient und kennt eine ganze Menge von Stresspunkten.

Welche Vorzüge bietet die Akupunktur?

Dr. med. Brunhild Stehr: Für mich ist das Wichtigste in der klassisch chinesischen Akupunktur die individuelle Therapie nach der persönlichen Situation eines Menschen. Unterschiedliche Menschen brauchen auch unterschiedliche Behandlungen. Eine Aku-

-Therapie

punktur ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn sie diese Verschiedenheit berücksichtigt.

Das heißt in der Praxis?

Dr. med. Brunhild Stehr: Nehmen wir zum Beispiel den Kopfschmerz, der durch Stress entsteht, durch eine große innere Spannung: In der Schulmedizin hätten wir eine gewisse Palette an Schmerzmitteln dagegen. Die sind für jeden Patienten in etwa gleich. Sie können den Kopfschmerz für kurze Zeit lindern, aber der Schmerz wird wieder kommen, weil der Stress nicht weg ist.

Wenn ich mir den Menschen jedoch genau ansehe, ihn in den Zusammenhang rücke mit den Faktoren, die zur Erkrankung geführt haben, kann ich ganz individuelle Akupunkturpunkte bestimmen, die zur Heilung erforderlich sind. Ich behandle beides: den Schmerz und den Stress. Das Ergebnis ist ein entspannter Patient, der keine Kopfschmerzen mehr bekommt.

Sie sprechen in Ihrem Buch von Charaktertypen. Was ist darunter zu verstehen?

Dr. med. Brunhild Stehr: In Akupunktur bei Stress werden verschiedene Typen von Persönlichkeiten beschrieben, wie sie sich aus den chinesischen Akupunktur-Meridianen ergeben. Entspricht zum Beispiel ein Mensch dem Typ des Leber-Galle-Meridians, so weiß man auf der einen Seite, dass er körperlich sehr empfindlich auf äußere Störungen wie Wetteränderungen und kalte Zugluft reagieren wird. Auf der anderen Seite wird er sehr schnell zornig und wütend. Diese Leute reagieren nämlich auf viele Dinge sehr sensibel. Sie fühlen sich in Situationen schon angegriffen, in denen andere Typen lässig mit der Schulter gezuckt hätten. Aber Galleleute sind

sofort gereizt und genervt. Ihre große Empfindlichkeit macht die Menschen vom Gallentyp so anfällig für Stress und für Kopfschmerz. Und genau hier liegt der Ansatzpunkt für eine gelungene Akupunkturbehandlung.

Hat die Schulmedizin einen Ansatz, um stressbedingte Krankheiten zu heilen?

Dr. med. Brunhild Stehr: Ich möchte überhaupt keinen Gegensatz aufbauen zwischen Schulmedizin und alternativer Medizin. In der Medizin steht immer die Diagnostik vor der Therapie. Zunächst muss ja die Ursache einer Erkrankung geklärt werden und da sind unsere modernen Methoden mit Computertomografie oder Kernspintomografie allem anderen weit überlegen.

Erst wenn man dann weiß, was der Mensch wirklich hat, kann man über die Behandlung nachdenken. Und da ist es dann wichtig, unterschiedliche Verfahren zu kennen und zu beherrschen. Viele Krankheiten lassen sich mit der Akupunktur sehr erfolgreich behandeln, bei anderen wirkt die Homöopathie besser oder die Schulmedizin oder die Psychotherapie. Wichtig ist nicht, nach einer wahren Lehre zu suchen, sondern aus allen unterschiedlichen Methoden das jeweils Beste herauszufinden zum Wohle des Patienten. Außerdem lassen sich all diese Therapieverfahren überraschend gut miteinander kombinieren.

Frau Dr. Stehr, wir danken für das Gespräch!



Brunhild Stehr
Akupunktur bei Stress
 Burnout, Migräne & Co.
 typgerecht behandeln
 240 S., kart. € 16,95 [D]
 Balance
 ISBN 978-3-86739-044-6

Stresssymptome und Erschöpfung mit Akupunktur behandeln? Ja, das funktioniert. Dr. med. Brunhild Stehr beschreibt aus ihrer Praxiserfahrung, dass ein großer Anteil stressbedingter Erkrankungen wie etwa Depressionen, Allergien und Migräne auf die kleinen Piekse mit der Akupunkturnadel sehr gut ansprechen. Indem die Ärztin auch die Charaktertypen und Lebensumstände der Patienten mit in die Behandlungsplanung einbezieht, gelingen Linderung und Heilung.