

Brunhild Stehr:

Akupunktur bei Stress. Burnout, Migräne & Co typgerecht behandeln

1. Auflage 2009

ISBN 978-3-86739-044-6

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wenn Sie Erfahrungsberichte und fundierte Ratgeber zur Gesundheit suchen, besuchen Sie unsere Homepage: www.balance-verlag.de

© BALANCE buch+ medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2009

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne

Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat:

Umschlagkonzeption: p.o.l. kommunikation design, Köln

unter Verwendung eines Fotos von panthermedia.com

Illustrationen: Kerstin Gerhards, zackpuffpeng,

Büro für Grafik und Illustration, Köln

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Gesetzt in der Sabon in den Farbtönen HKS 40 und HKS 90

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch

FSC-zertifiziertes Papier verwendet:



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-1223

© 1996 Forest Stewardship Council

Mit diesem Buch wage ich den Versuch, die traditionelle chinesische Medizin mit ihren komplizierten Regelsystemen zu entmystifizieren und sie auch für den Laien verständlich zu machen. Es ist geschrieben für Patienten, die mehr über diese Heilweise erfahren möchten und die Interesse haben, sich mit der Denkweise der Akupunktur auseinanderzusetzen. Es ist aber ebenso gedacht für Fachleute, die nach Anregungen für eine erweiterte Sichtweise suchen. Denn die hier aus langjähriger Erfahrung beschriebenen Charaktertypen zeigen durchaus neue Aspekte für die Praxis der Akupunktur.

Dabei soll keineswegs die in dieser althergebrachten Heilungsmethode enthaltene Weisheit ins Profane gezogen werden. Mir geht es vielmehr darum, deutlich zu machen, dass Akupunktur auch heute noch, 5.000 Jahre nach ihrem vermutlichen Entstehen, ihre Gültigkeit und Berechtigung nicht nur bei der Behandlung von körperlichen Krankheiten hat – wie z.B. Schmerz der Wirbelsäule oder der Gelenke – sondern auch bei Stress und den sich daraus entwickelnden Folge-Erkrankungen. Sie kann, richtig angewandt, auch hier eine hocheffiziente Therapieform sein.

Um zu verstehen, wie Akupunktur wirkt und eingesetzt werden sollte, habe ich in diesem Buch zunächst einmal die auf Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin basierenden, verschiedenen Persönlichkeitstypen charakterisiert.

Grundlage für die Charakterisierung eines bestimmten Typus ist der Verlauf der Meridianstränge, also der Linien, die die einzelnen Akupunkturpunkte miteinander verbinden. Man geht davon aus, dass die Meridiane ein bestimmtes Energiepo-

tenzial besitzen, dessen Fluss bei einer Erkrankung gestört wird. Die Akupunktur ist eine Methode, den Fluss der Energien durch die Nadelung an bestimmten Punkten wieder in Gang zu bringen.

Aus den verschiedenen Meridianen lassen sich jeweils fünf unterschiedliche Grundtypen entwickeln. Sie unterscheiden sich in ihren emotionalen Grundstimmungen, ihrem Temperament und ihren Krankheiten. Manche Patienten sind leicht diesen Grundtypen zuzuordnen, bei anderen wiederum überschneiden sie sich, was dann eine differenzierte Analyse und Typenbestimmung erfordert. Ich habe versucht, die Facetten der jeweils zu einem Meridianpaar passenden Konstitution mithilfe von Patientengeschichten besser verständlich zu machen.

Als Ausgangspunkt wird jede typische Konstitution in ihrem Idealzustand, also mit ausgeglichenen Energien, beschrieben. Das soll deutlich machen, was ein mit sich und seiner Umwelt in Harmonie lebender Mensch für Möglichkeiten und Fähigkeiten besitzt. Im Anschluss daran habe ich die Störeinflüsse erläutert, die eine solche Harmonie aus dem Gleichgewicht bringen können. Also all das, was letztlich krank macht. Auch hierbei muss vielerlei berücksichtigt werden, da ja jeder Typus unterschiedlich auf Stress reagiert – egal, ob er sich aus unseren Lebensumständen oder den vielen Anforderungen des beruflichen und persönlichen Alltags ergibt.

Dadurch soll deutlich werden, dass zum Beispiel Stress oder Ängste eines Menschen vom Typ des Milz-Magen-Meridians gänzlich anders behandelt werden müssen als die des Typus Nieren-Blasen-Meridian. Erst wenn man diese Unterschiede versteht, kann man mit der Akupunktur eine erfolgreiche Therapie erreichen. Denn eins dürfte nach der Lektüre der folgen-

den Seiten feststehen: Es gibt in der traditionellen chinesischen Medizin nicht eine allgemein gültige Angst- oder Stresstherapie. Es gibt keinen allgemeinen Angst- oder Stresspunkt, der für jeden Menschen gültig ist. Jede Therapieform muss die Persönlichkeit des von Angst oder Stress geplagten Menschen mit berücksichtigen. Der Angstpunkt würde also für den Milz-Magen-Typ auf dem ihm entsprechenden Milz-Magen-Meridian liegen, während er für den Blasen-Nieren-Menschen auf seinem speziellen Meridian zu finden ist.

Jedes Meridianpaar bildet eine Einheit aus einem Yin- und einem Yang-Meridian. Yin tendiert dabei meist in die Richtung eines Mangels an Energie und Yang in deren Überfluss. Ziel ist immer, die jeweilige Energie in ihrem optimalen Zustand zu halten. Der ausgeglichene Energiefluss bildet die Grundlage körperlicher und seelischer Gesundheit.

Auch wenn die hier vorgestellte Theorie die klassische chinesische Medizin vereinfacht, so versucht sie doch nicht zu simplifizieren, sondern den Kern herauszuarbeiten: die Einheit der Gegensätze von Yin und Yang, die unlösbare Einheit des Körpers mit der Seele oder Psyche, das Zusammenspiel der inneren mit der äußeren Natur.

Die chinesische Medizin stammt aus einer Zeit vor circa 5.000 Jahren, in der der Mensch den Naturgewalten viel stärker ausgesetzt war als heute. Unter den damaligen Lebensumständen wurde der Einfluss des Klimas – Hitze, Kälte, Sturm oder Regen – als dominierender Faktor beim Entstehen von Krankheiten betrachtet. Viren, Bakterien und andere Erreger waren als Überträger noch nicht bekannt. Das hat sich seither verändert. In der modernen westlichen Welt spielt die Witterung außerdem nicht mehr eine so offensichtlich starke Rolle. Wir schüt-

zen uns in gutklimatisierten Häusern vor jeder Temperaturschwankung und sind nur auf kurzen Wegen den Wetterumschwüngen wirklich ausgesetzt. Wenn es im Auto zu heiß wird, schalten wir die Klimaanlage ein. Auch wenn wir vom Regen mal kurz durchnässt werden, können wir uns in unsere trockenen Wohnungen flüchten. All dies ändert aber nichts daran, dass nach wie vor das Wetter unsere Befindlichkeit beeinflusst: Lange trübe Perioden schlagen uns aufs »Gemüt«, die ersten Sonnenstrahlen im Frühjahr beflügeln uns, der Vollmond lässt viele schlechter schlafen, Gewitter machen nervös. Viele Krankheiten sind abhängig von Jahreszeiten: Allergien im Frühling, Migräne bei schwülem Wetter, Gelenkerkrankungen im Herbst, Infekte im Winter. Der Einfluss der Witterung auf unser Befinden ist also noch immer spürbar.

Diese äußeren Bedingungen können unser Immunsystem schwächen und damit Krankheitserregern Zutritt verschaffen. Mit einem intakten Immunsystem ist man weniger anfällig für Viren oder Bakterien.

Ein zusätzlicher Einfluss wirkt heutzutage immer stärker: der Stress. Unser Leben ist von Hektik bestimmt. Tausend Ansprüchen müssen wir gerecht werden. Alles soll perfekt funktionieren. Immer schneller, immer besser, immer fehlerfreier sollen wir unseren Tag durchorganisieren. Mit einem Lächeln einen stets freundlichen Service bieten. Alles dies im Interesse der Steigerung von Verkaufszahlen, der Anhebung unserer eigenen Attraktivität – ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben. Wer nicht schnell genug ist, wird gnadenlos ausgegrenzt. Wir kennen zur Genüge den Kampf um Arbeitsplätze, Aufstiegschancen, die Versuche, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

Etwa achtzig Prozent der Patienten in einer normalen Hausarztpraxis leiden heute unter psychosomatisch mitbeeinflussten Krankheiten. Dazu zählen wir den stressabhängig hohen Blutdruck, Verspannungen im Nacken oder in der Lendenwirbelsäule, Kopfschmerz, Schwindel, Verdauungsstörungen. Die Liste ließe sich endlos fortführen.

Was wir heute Stressfaktoren nennen, ist der chinesischen Medizin keineswegs unbekannt – es sind die sogenannten »inneren Krankheitsfaktoren«. Damit sind neben der genetischen Ausstattung zum Beispiel die individuell unterschiedlichen Ängste und Sorgen gemeint, also das, was wir heute der psychosomatischen Seite zurechnen würden. Man muss also die traditionelle chinesische Medizin nicht in eine moderne westliche Sichtweise pressen. In ihr sind all diese Stresskrankheiten, wenn auch unter anderen Voraussetzungen, beschrieben worden. In der Interpretation allerdings gibt es unterschiedliche Gewichtungen.

Die traditionelle Lehre der Akupunktur bringt uns zu einem erweiterten Verständnis von Krankheiten: Nicht nur das Symptom wird gesehen und behandelt, sondern der gesamte Mensch in seinem individuellen Zusammenhang betrachtet. Dadurch erst ist das Entstehen seiner Erkrankung verständlich. Und dadurch erst wird es möglich, die körperliche Krankheit, wie z. B. den Rückenschmerz, gleichzeitig mitsamt ihrem psychischen Anteil zu behandeln.

Es geht hier keinesfalls darum, die Verdienste der modernen westlichen Medizin zu schmälern. Wir haben heute diagnostische Methoden wie Kernspintomografie oder Computertomografie, die uns einen differenzierten Aufschluss über Erkrankungen geben können. Ich halte es für einen fatalen Fehler,

diese Möglichkeiten nicht zu nutzen. Eine umfassende moderne Diagnostik sollte immer die Grundlage bilden, auf der man sich dann für unterschiedliche Therapien, auch die der klassischen chinesischen Medizin, entscheiden kann. Aber ein Tumor oder ein anderes bösartiges Geschwulst erfordert moderne Behandlungsmethoden. Weder Herzinfarkt noch Diabetes oder Knochenbruch – um nur einige zu nennen – dürfen jemals ausschließlich durch Akupunktur behandelt werden. In diesen Fällen ist die westliche Medizin in ihrer Diagnostik und ihren Therapiemöglichkeiten der traditionellen chinesischen Medizin absolut überlegen. Dennoch hat sie auch bei derlei Krankheiten ihren Platz: Den Herzinfarkt hätte man möglicherweise mit einer stressabbauenden Therapie vorab verhindern können. Die mit einem Knochenbruch einhergehenden Stressfaktoren können durch Akupunktur gemildert werden.

Dieses Buch stellt eine Abgrenzung dar zu all den Publikationen, in denen die medizinischen Erkenntnisse zu dogmatischen Glaubensrichtungen ausufern. Damit sind alle Richtungen ärztlichen Denkens gemeint, die eine bestimmte Theorie für die allein und ausschließlich richtige und gültige halten. Diese Abgrenzung bezieht sich auf die Schulen der Akupunktur, die kein anderes Verfahren zur Therapie akzeptieren als das klassische chinesische und die somit eine Einbeziehung der modernen westlichen Medizin in die Behandlung bestimmter Erkrankungen grundsätzlich ablehnen. Ebenso dogmatisch verhält sich ein großer Teil der »Schulmediziner«, die alle therapeutischen Erfolge der auf Erfahrung gegründeten chinesischen Medizin ignorieren, statt die Erweiterung ihrer therapeutischen Möglichkeiten zu begrüßen. Auch die Homöopathie erhebt zurzeit einen hohen Anspruch an Ausschließlichkeit und

fordert von den Patienten, keine weiteren Heilverfahren zu nutzen.

Selbst die Psychologie ignoriert noch immer weitgehend das große therapeutische Potenzial, das die Akupunktur in der Behandlung psychischer Krankheiten zu bieten hat.

Mit diesem Buch plädiere ich für eine größere Aufgeschlossenheit unterschiedlicher Therapierichtungen gegenüber der Akupunktur. Ich würde mir für die Zukunft wünschen, dass die Chancen, die diese Behandlungsmethode bietet, von allen medizinischen Strömungen genutzt und miteinbezogen werden. Dazu gehört Mut, aber auch Neugier, sich aus dem Vorhandenen das jeweils Beste herauszusuchen – zum Wohle der Patienten.