



Dr. med. S. von der Heide

Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin
Physiotherapeutin

Praxis für Prävention und Rehabilitation

Beckenbodengesundheit (m, w, d),
Beschwerden des Bewegungsapparates

Beratungsstelle Deutsche Kontinenz Gesellschaft

Praxisinformation:

Akupunktur

Was ist das?

Akupunktur ist eine Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine sinnvolle Ergänzung zur europäischen Schulmedizin. Der Begriff Akupunktur kommt aus dem lateinischen von Acus = Nadel und pungere = stechen und beschreibt die Vorgehensweise: Mit dünnen Nadeln werden bestimmte Punkte im Körper behandelt, denen bestimmte Wirkweisen zugeordnet werden.

Wozu dient das?

Die Nadeln wirken auf die Meridiane auf denen sie liegen und diese wiederum haben Einfluss auf unsere Lebensenergie, dem Qi. Obwohl diese Nadeln nur das Bindegewebe und vielleicht die Muskeln erreichen, wirken Sie doch auch auf entferntere Bereiche wie Faszien, Muskeln und Organe. Es kann eine Schmerzreduktion, eine Entspannung und/oder eine gezielte Gewebereaktion damit erreicht werden. Auch das psychische Befinden kann damit von "außen" - nicht von "innen" - erreicht und verändert werden!

Ist das wissenschaftlich bewiesen?

Ja. Studien weisen auf die Wirksamkeit von Akupunktur hin. Insbesondere bei Schmerzen oder bei Nebenwirkungen bei Krebstherapie gibt es Leitlinienempfehlungen, wo Akupunktur eine KANN oder SOLL Empfehlung darstellt. Hinweise finden Sie im Internet unter der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften <https://register.awmf.org/de/suche>. Geben Sie dann Akupunktur ein. Hier finden Sie auch die Leitlinie zur Krebstherapie: https://register.awmf.org/assets/guidelines/032-0550Lk_S3_Komplementaermedizin-in-der-Behandlung-von-onkologischen-PatientInnen-2025-06.pdf

Wie läuft die Therapie ab?

Im **Akupunktur Ersttermin (AKU 50)** werden Ihre Problematiken unter TCM Aspekten erfragt, untersucht, ein Therapieplan erstellt und erste Nadeln gesetzt. Im Verlauf sollten mindestens 6 - 8 Folgetermine **Akupunktur (AKU 25)** terminiert werden. In diesen Terminen werden Sie befähigt, "Ihre" Akupunkturpunkte zu kennen und diese auch eigenständig mittels Akupressur (Akupressur ist OHNE Nadeln, stattdessen mit Druck) und Atemtechniken zu behandeln.

Konzept Hilfe zur Selbsthilfe: Wissen. Können. Machen.

Ich bringe Ihnen bei, was Sie individuell Wissen und Können müssen.
Machen müssen Sie dann selbst!

