Annette Sonnenberg

Akupunktueller Verwirrungszustand

Wenn Sie diesen Aufsatz aus Interesse zur Hand genommen haben, darf ich wohl getrost davon ausgehen, dass Sie bereits – zumindest in groben Zügen – darüber unterrichtet sind, was Akupunktur ist und wie sie funktioniert. Denn im Zuge der letzten zwanzig Jahre oder so hat sich die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), deren bekannteste Teildisziplin die Akupunktur darstellt, in Europa einen festen Platz unter den alternativen Heilmethoden erobert. Ein wünschenswerter Zustand!

Allerdings ist es denkbar, dass Ihnen zu Ohren gekommen ist, Akupunktur sei prinzipiell unwirksam, sie erziele lediglich dann positive Wirkungen, »wenn man daran glaubt«. Diese Reduktion auf pure Placebo-Effekte steht jedoch im Gegensatz zu jahrtausendelanger Beobachtung und beruht auf Missverständnissen, die es lohnt auszuräumen. Sehen wir uns einige Argumente an, die die Skeptiker ins Feld führen (selbstverständlich können hier lediglich ausgewählte Aspekte zur Sprache kommen; ich beschränke mich an dieser Stelle auf die Punkte, die mir selbst entgegengebracht wurden).

Zum einen ist auffällig, dass es Menschen gibt, die sich darüber beklagen, dass ihre Akupunkturbehandlung zwar anfangs gute Erfolge erzielte, nach einer gewissen Zeit aber die Wirkung nachgelassen habe. Die Ursache dafür liegt in der Tatsache begründet, dass die Akupunktur nicht eine einmal einzunehmende Allzweckpille gegen alle Leiden darstellt, sondern Teil eines ganzheitlichen Heilkundekomplexes ist. Die TCM kombiniert Akupunktur, Phytotherapie (Kräuterheilkunde), Massage, Diätetik (Ernährungslehre) und Bewegungskünste zu einem individuellen Therapieplan, der den Einzelnen nicht aus der Verantwortung für seine Gesundung entlässt, sondern graduell auch Änderungen der Lebensführung anregt.

Was das bedeutet, kann man sich anhand eines Beispiels verdeutlichen: Wenn jemand im Winter unter chronischem Husten leidet, den er mit Kräutern und Akupunktur behandeln lässt, zugleich aber weiterhin zwei Schachteln Zigaretten täglich raucht, wird das seiner Gesundheit auf Dauer nur bedingt zuträglich sein. Und jemand, der wegen starker Anspannung behandelt wird, seinen Lebenswandel aber nicht soweit »entstressen« kann, dass ein erträgliches Maß erreicht wird, bleibt angespannt, wenn auch auf einem geringeren Level. (Erstaunlicherweise wirkt die Akupunktur nämlich trotzdem!)

Zweitens wird mir oft, wie oben bereits erwähnt, entgegengehalten, an Akupunktur müsse man glauben, sonst ergäbe sie keinen Sinn, denn sie wirke lediglich über die Psyche des Behandelten. Diese Behauptung ist aus Sicht der TCM, die um die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Seele weiß und beides zugleich behandelt, nicht nachvollziehbar. Was daran stimmen mag, ist, dass die Wirkungen stärker sind, wenn der Patient sich während der Behandlung vollständig entspannt und sich anschließend noch etwa zwei Stunden Ruhe gönnen kann. (Besonders Letzteres ist ja in unserem oft hektischen Alltag schon strukturell nicht möglich, weil z. B. die Arbeit wartet. Aber meiner Erfahrung nach kann man zumindest ein wenig in diese Richtung gehen – und dann gratis in den Genuss eines weiteren Vorteiles kommen, denn es macht seelisch stärker, wenn man sich gelegentlich durchsetzt.) Und wer glaubt, dass die Behandlung helfen wird, kann naturgemäß leichter entspannen. *Quod erat demonstrandum.*

Dass die Akupunktur deutlicher wirkt, wenn der Patient sich entspannt, ist im Übrigen kein Hinweis auf ausschließlich psychische Wirkungen, sondern nur ein Beleg dafür, dass die Seele auf den Körper wirkt. (Im Übrigen wirkt auch der Körper auf die Seele: Akupunkturbehandlungen sorgen auch für seelisches Gleichgewicht!). Man stelle sich in diesem Zusammenhang einmal die »Funktionsweise« der Akupunktur vor: Ziel der Behandlung ist es immer, Yin und Yang

ins Gleichgewicht sowie das Qi, die Lebensenergie, zum Fließen zu bringen. Das Qi (ich bezeichne es religiösen Menschen gegenüber gern als »Atem Gottes«) findet sich überall, also auch in jedem Individuum, und sie durchdringt alle Bereiche des Lebens – eben auch Körper und Geist. Manchmal allerdings gerät die je persönliche Konstellation von Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, und/oder das Qi kann nicht mehr frei fließen. Und hier hilft die Akupunktur.

Die Vorstellung, die dem zugrundeliegt, ist folgende: Durch Faktoren wie andauernde Angst, Wut und eine Reihe anderer Emotionen, Stress oder verschiedene Wetterphänomene (Wind, Hitze, Kälte …), oft verbunden mit entsprechender Veranlagung, gerät das Qi ins Stocken. Das führt zu Schmerzen und/oder zu körperlichen Manifestationen wie Ödemen oder Zysten. Wenn man nun durch Reize, beispielsweise der Nerven, die Energie an den entsprechenden Körperstellen und an entfernteren Punkten, die diese beeinflussen, wieder ins Fließen bringt, werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Diverse Akupunkturpunkte, die auf den Körper wirken, haben dabei auch einen deutlich stabilisierenden Effekt auf die Psyche. So kann der Körper nach und nach selbst die (seelischen oder leiblichen) »Hindernisse« aus dem Weg räumen.

Akupunktur wirkt bei verschiedensten Indikationen; die bekanntesten Gebiete, in denen sie in Europa eingesetzt wird, sind wohl diverse Syndrome der Wirbelsäule, Geburtsvorbereitung und -hilfe sowie in letzter Zeit auch der dermatologische Bereich (Behandlung von Narben oder Neurodermitis). Ferner wird auch gegen Migräne und diverse andere Kopfschmerzen genadelt. Diese Behandlungen erfolgen oft durch Heilpraktiker, die sich auf den Schwerpunkt TCM spezialisiert haben, oder durch entsprechende Fachärzte der Schulmedizin (Orthopäden, Hautärzte) sowie Hebammen. Selten, aber zunehmend kann man sich auch von »studierten«, im Sinne von »umfassend ausgebildeten«, TCM-Therapeuten behandeln lassen, die dann allerdings zumeist den Titel »Heilpraktiker« tragen, um in Deutschland praktizieren zu dürfen; da muss man also genauer nachfragen. Aber diese TCM-Ärzte sind eben noch in der Minderheit. Und darin liegt ein potentielles Problem.

Selbstverständlich soll hier weder die medizinische Kompetenz der »westlichen« Therapeuten infrage gestellt werden noch die Qualität ihrer Ausbildung in Akupunktur. Das Problem ist eher strukturelle Natur: Hier wird die Behandlung durch Menschen ausgeführt, die sich – sicher gewissenhaft – auf (oft Wochenend-)Fortbildungen Akupunkturtechniken und Punktkombinationen angeeignet haben, die aber weder die umfangreiche chinesische Diagnostik beherrschen noch die oben genannten weiteren Therapieformen kennen, die mit der Akupunktur doch innerst verbunden sind.

Das Resultat davon ist mangelnde Individualisierung der Behandlung: Man lernt Punktekombinationen, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass bei manchen Patienten eine Modifikation derselben deutlich bessere Ergebnisse erzielen könnte. Es fehlt sozusagen der wichtige Unterbau, der es dem TCM-Therapeuten erlaubt, zu einem Gesamtbild über Yin, Yang und Qi des einzelnen Patienten zu gelangen.

Dadurch kommen Bemerkungen zustande wie diejenige eines jungen Vaters, der sich beklagte, seine Frau habe, während sie in den Wehen lag, Akupunkturbehandlung für einen reibungslosen Geburtsverlauf bekommen und sei dadurch fast bewusstlos geworden, weil der Kreislauf plötzlich nicht mehr mitspielte. Oder die Behandlung wirkt nicht richtig, weil der Therapeut während seiner Weiterbildung nicht weit genug in die Lehre der Unterscheidung von Yin- und Yang-Syndromen vordringen konnte.

Die Ausbildung ist also, je nach Indikation, besonders wichtig: Prinzipiell wirkt die Akupunktur, besonders im Schmerzbehandlungs-, Orthopädie- und Dermatologiebereich, auch dann, wenn man kein vollständiger TCM-Arzt ist. (Welchen Sinn würde es auch ergeben, wenn man, um diese Techniken hilfreich einsetzen zu können, zwei vollständige Medizinsysteme erlernen müsste? Es gibt zwar Ärzte, die das tun, aber deren Zahl dürfte doch die Minderheit sein. Das kann man nicht verlangen.) Aber ein Therapeut, der die TCM-Diagnostik umfassend beherrscht (Puls- und Zungendiagnose, Sehen, Hören, Riechen uvm.), kann praktisch jede Krankheit und jedes »Syndrom« behandeln, auch solche, die in der Schulmedizin als »eingebildet« gelten oder so unterschwelllig sind, dass

sie nicht als Krankheiten angesehen werden und keine Bezeichnung tragen. Für die klassischen Akupunktur-Indikationen aber genügt die »kleine« Ausbildung.

Wenn man allerdings bei chronischen Krankheiten auf Ursachenforschung geht (ja, das tut die TCM – so wird beispielsweise erkannt, von welchem Organ bzw. Organpaar die Störung ausgeht, und dort setzt die Behandlung an), muss man oft individualisieren. Auf diese Weise können unter anderem Migräne oder Depressionen und Angstzustände deutlich besser behandelt werden. Dann empfiehlt es sich, wenn man sich auch auf die eingangs erwähnten anderen Therapiebereiche der TCM einlässt – wobei der Patient, der ja für sich selbst verantwortlich bleibt, oft selbst entscheiden kann, wie weit er dabei geht, das ist Teil der Behandlung und des Heilungsprozesses –, und zwar bei einem gründlich ausgebildeten Arzt der Chinesischen Medizin. Fragen Sie, ob Ihr Therapeut in spe neben der Akupunktur auch Kräutertherapie anbietet, und besprechen Sie mit ihm mögliche weitere Behandlungsfelder.

Bis hierher wurden reine Missverständnisse angesprochen, an denen niemand Schuld trägt, und ich bin froh, dass ich zumindest den Versuch habe machen können, selbige auszuräumen. Der folgende Punkt allerdings ärgert mich, denn ich werde das Gefühl nicht los, dass diejenigen, die ihn vertreten, genau wissen, dass sie der Logik der Sache nicht folgen. Es geht um die sogenannten »Placebo-Nadeln«: Das sind speziell entwickelte »Akupunktur«-Nadeln, die zwar einen Schmerzreiz auslösen, aber nicht wirklich in die Haut eindringen, sondern bei Kontakt in einem Röhrchen verschwinden, das den oberen Teil der Nadel ausmacht. Behandlungen mit diesen Nadeln sollten in Einfachblindstudien das Placebo-Medikament darstellen.

Die Internetplattform »netdoktor.de« spricht zwar im Zusammenhang mit Studien der Universitäten Heidelberg und Bochum mittlerweile davon, dass tatsächlich mehr Menschen auf die »echte« Akupunktur ansprechen als auf die »gefälschte« (da waren es weniger als die Hälfte), aber es geht nach wie vor das Gerücht um, eine Behandlungstechnik könne nicht funktionieren, wenn auch das Placebo Erfolge erbrächte. Das ist offensichtlich Unsinn, wenn man sich erneut das Prinzip der Akupunktur vor Augen führt.

Wie war das noch – man regt die Energie des Körpers an, in Bewegung zu kommen und zur Heilung zu dienen, und man tut dies beispielsweise über Nervenreize … Eben. Die Placebo-Akupunktur funktioniert aus demselben Grund, aus dem auch die Akupressur, also Massage der Akupunkturpunkte, wirkt. Denn die Nerven werden angesprochen, der Reiz wird gesetzt! Nicht ganz so stark, deshalb fällt die Wirkung auch etwas schwächer aus, aber die Behandlung erfüllt ihren Zweck, und die Akupunktur tut ihre heilende Wirkung. Es gibt keine »Placebo«-Nadeln! (Oder aber »Placebo« beschreibt hier einen Teil der Heilung, nämlich den Anteil der Psyche des Patienten, aber damit wäre der Begriff redundant.)

Ich vermute (will aber niemanden anklagen, nur auf die argumentative Problemlage hinweisen), dass man an dieser Stelle einfach ansehen muss, in wessen Interesse die Auswertungen der Studien liegen. Das gilt für die Akupunktur als Teildisziplin der TCM genauso wie für die Chinesische Medizin in ihrer Gesamtheit. Die Pharmaindustrie kann beispielsweise kaum ein reelles Interesse daran haben, dass flächendeckend bekannt wird, wie wirksam und nebenwirkungsfrei die chinesischen Kräutermischungen sind (außer man hätte eine Unverträglichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe oder man muss eine Mischung gegen schwerere Krankheiten nehmen, aber dann erfolgt eine ähnliche Kosten-Nutzen-Analyse wie im »Westen«). Es gibt zum Beispiel leichte Sedativa, die die Fahrtüchtigkeit des Patienten nicht einschränken und sein Bewusstsein nicht trüben, und sogar Kräutermischungen, die die Nebenwirkungen von Chemotherapien abmildern.

Es geht mir ausdrücklich nicht darum, eine Konkurrenzsituation zwischen der TCM und der sogenannten »Schulmedizin« zu postulieren, die aus Sicht letzterer ohnehin nicht existieren kann, weil viele Ärzte in Deutschland die Alternativmedizin leider noch immer nicht ernst nehmen. Es ist unnötig, einen der beiden »Konkurrenten« gegen den jeweils anderen auszuspielen und in Verruf zu bringen – im Gegenteil, denn beide »Konkurrenten« haben über viele Jahre (im Fall

der TCM sogar Jahrtausende) ohne die jeweils andere existiert, und jede hat ihre Vor- und Nachteile. Ich möchte stattdessen einige ausgewählte Vorurteile ausräumen und im Sinne der Patienten schildern, wie eine Zusammenarbeit zwischen beiden Zweigen der Heilkunde aussehen könnte.

Das, was man gemeinhin als »Schulmedizin« versteht, ist ein auf Differentialdiagnostik basierendes System unterschiedlichster Diagnose- und Therapiemaßnahmen. In den vergangenen Jahrzehnten fanden ausgewählte Methoden der Naturheilkunde und Alternativmedizin Eingang in den festgefügten Heilungsapparat zwischen Notfallmedizin und Pharmakonzernen. Das war aus der Sicht vieler Patienten ein Vorteil – wurde doch zunehmend beispielsweise Akupunktur von bestimmten Kassen bezahlt. Zunächst war diese Bezuschussung ein Versuch, und der wurde prompt wieder eingestellt; aber aus dieser Lage ergeben sich noch ganz andere Probleme, unter anderem diejenigen, die, wie oben bereits geschildert, aufgrund unterschiedlicher Ausbildungswege entstehen. Werfen wir nun aber einen genaueren Blick auf die asiatische Heilkunde.

Ebenso wie in Europa haben sich auch in Asien mit den Wellenschlägen der Weltanschauung Wege der Gesunderhaltung und Heilung entwickelt, die mit demselben Recht von sich behaupten können, »vollständig« zu sein. Im Unterschied zur Schulmedizin kam es hier aber niemals auf Nachweisbarkeit unter Laborbedingungen an oder um logische Beweisführung und Erklärungsraster. Es war Heilkunst, die sich an Erfahrung maß, die mit jeder Generation von Ärzten wuchs und so sehr mit Ethik und Menschlichkeit verknüpft war, dass sich tibetische Ärzte für ihre Dienste nicht bezahlen lassen dürfen. Darin findet sich bereits ein Hinweis auf das charakteristischste aller Merkmale der östlichen Medizin: die Ganzheitlichkeit. Körper, Seele und Geist werden als Einheit aufgefasst, deren Elemente man voneinander unterscheiden kann, die aber niemals außerhalb ihres Zusammenhanges begriffen werden.

Die Ganzheitlichkeit mit ihrem menschlichen Antlitz der Medizin ist einer der Bereiche, in denen die oft techniklastige Schulmedizin von der TCM lernen könnte (und meiner Ansicht nach auch sollte). Leider reduziert Erstere die Letztere auf die Akupunktur und lässt sie ansonsten links liegen – warum auch immer, Pharmakonzerne hin oder her. Aber es gibt auch Felder, auf denen die Schulmedizin die Nase vorn hat: Auf Epidemien hat die Chinesische Medizin in der Geschichte eher langsam reagieren können, während die »westliche« Medizin Antibiotika zur Verfügung hat. Dazu seien mir zwei Anmerkungen gestattet:

1) Der »Westen« gefährdet die Wirksamkeit seiner »Waffe Antibiotikum« leider mit verantwortungslosem Umgang damit. Diese Lebensretter haben in der industriellen Tieraufzucht nichts zu suchen, man sollte stattdessen den Tieren eine würdige Unterkunft gewähren. Und wer einem ansonsten gesunden Patienten wegen einer simplen Erkältung Antibiotika verschreibt, sollte sich an die eigene Nase fassen.
2) Es gibt auch in der TCM-Kräutermedizin antibiotische, sogar antivirale Kräuter. Diese wirken, anders als oft angenommen wird, auch nicht erst nach mehreren Wochen der Einnahme (im Gegensatz zu beispielsweise Johanniskraut). Die Erkältungstabletten der TCM helfen praktisch sofort. Aber für neue Krankheiten muss eben oft erst ein neues Mittel gefunden werden, weil sie gewissermaßen »unbekannte« energetische Ungleichgewichte erzeugen.

Akute Erkrankungen erfordern also tendenziell den Gang zum Schulmediziner, und ein guter TCM-Therapeut/Heilpraktiker wird seinem Patienten das gegebenenfalls mitteilen. Auch Impfungen wird er empfehlen, allerdings – wie ein verantwortungsbewusster Hausarzt auch – unter Berücksichtigung des jeweiligen Patienten und seiner Gesundheit nicht jede Impfung zu jeder Zeit.

Vorsorgeuntersuchungen sind ein weiteres Gebiet, auf dem die Schulmedizin beachtliche Erfolge erzielt. (Eine Anmerkung aus eigener Erfahrung: Diese Untersuchungen erzeugen Ängste, die wiederum auf den Körper zurückwirken. Ich denke, dass die Schulmedizin hier noch viele Möglichkeiten ungenutzt lässt, den Patienten ganzheitlich zu betreuen. Das braucht Zeit und Geld, an denen es allerorten mangelt – aber es geht nicht anders, um der Menschen willen!)

Im übrigen hat auch die TCM hervorragende, im übrigen non-invasive Früherkennungsinstrumente zur Verfügung. Das hängt mit ihrer Geschichte zusammen: Die kaiserlichen Leibärzte des Alten China wurden nur dann bezahlt, wenn alle Mitglieder der Herrscherfamilie gesund blieben – also sah man sich gezwungen, Methoden der Prophylaxe und der Früherkennung zu entwickeln. Allerdings liefern Pulsdiagnose und Co. keine konkreten Ergebnisse wie die Labormedizin mit ihrem Nachweis der Erreger, sondern sie ergeben ein Bild energetischen Ungleichgewichtes, das nur ein erfahrener Arzt entsprechend deuten kann.

Insgesamt kann man also sagen, dass TCM und Schulmedizin eine gewisse Schnittmenge teilen, in denen beide ihre Patienten parallel behandeln können, dass aber auch jedes der beiden vollständigen Medizin-»Systeme« auf bestimmten Gebieten die »Nase vorn« hat. Vielleicht kann als Faustregel gelten: Bei allen akuten Krankheiten geht's zum Schulmediziner, bei allen chronischen zum TCM-Therapeuten. (Bei degenerativen Erkrankungen kommen am besten beide, Hand in Hand, in Betracht.) Die Konkurrenzsituation, die aus Sicht vieler Schulmediziner nichts ist als ein »In-die-Schranken-Weisen« der auf Akupunktur reduzierten Alternativmedizin, ist meines Erachtens vollkommen unnötig und außerdem wenig sinnvoll.

Ein bisschen erinnert mich obige Gegenüberstellung der Behandlungsformen an die Beobachtung von Yin und Yang: Yin ist das ruhige Prinzip, Yang das aktive. Das kann man übertragen auf die Gegenüberstellung von chronischen (Yin) und akuten (Yang) gesundheitlichen Problemen. Wenn man jetzt noch weiß, dass Yin und Yang zwar unterscheidbar sind, aber immer relativ zueinander stehen und einander ergänzen, ja letztlich sogar ineinander übergehen können, ergibt sich eine ganz neue, größere, sozusagen metaphilosophische Sicht der Dinge.

Mit Sicherheit ist die TCM mehr als nur die »Dienerin« der Schulmedizin. Wir haben hier, wie schon mehrfach erwähnt, eine ausgereifte Behandlungsform vor uns, die einer ganzen Kultur über Jahrtausende beste Dienste geleistet hat. Da sich TCM und Schulmedizin hervorragend ergänzen können, wünsche ich mir einfach, dass sie – unterscheidbar, aber Teile eines großen Ganzen – für jeden Patienten individuell ein Angebot seien, das er nach seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten nutzen kann. Es sind so viele Kombinationen möglich: Akupunktur begleitend zu hausärztlicher Therapie, TCM-Ernährung, Kräutertherapie und Bewegungslehre als Ergänzung zu psychotherapeutischer Behandlung, aber auch umgekehrt: Antibiotika bei akuten Infektionen begleitend zur immunsystemstärkenden Akupunktur … Oder jemand entscheidet sich bewusst für nur eine der beiden Möglichkeiten. So könnten beide voneinander lernen und doch sie selbst bleiben – und diese Vision sollte nicht an den Interessen der Pharmakonzerne scheitern!

Ein Hinweis darf an dieser Stelle, abschließend, natürlich nicht fehlen: Weil ich selbst keine examinierte Medizinerin bin, sondern nur ein seit vielen Jahren interessierter Laie, kann ich trotz aller Bemühungen nicht für die wissenschaftliche Korrektheit meiner Darstellung garantieren. Ebenso übernehme ich keinerlei Verantwortung für mögliche Folgen der Anwendung der TCM oder irgendwelcher Sachverhalte, die ich im Aufsatz geschildert habe.

Nichtsdestotrotz möchte ich möchte Ihnen Mut machen, dem (ausgebildeten) TCM-Arzt ihres Vertrauens eine Chance zu geben, wenn Sie, wie ich, der Schulmedizin für ihre Errungenschaften zwar ehrlich dankbar sind, aber mit chronischen Beschwerden stets nach Hause geschickt wurden (»Da können wir Ihnen nicht helfen!« oder »Das bilden Sie sich ein.«). Das erste, was meine TCM-Therapeutin sagte, als ich nach meiner Ärzte-Odyssee zu ihr kam, war: »Sämtliche Ihrer Symptome haben eine einzige Ursache, und die können wir behandeln.« Keine Spur von »Das bilden Sie sich ein«! Die TCM kann oft heilen, und wo das nicht möglich ist, kann sie in praktisch allen Fällen zumindest eines tun: lindern.

A. S.

* * *