

Wann die Nadelstiche wirklich helfen

# Akupunktur im Test

**Sanfte Heilung:**  
Die Behandlung  
ist schmerzfrei,  
weil die Nadeln  
hauchdünn sind



**V**iele Patienten und Ärzte schwören auf die feinen Nadelstiche und die Akupunktur wird von Kopf bis Fuß eingesetzt. Oft mit Erfolg, manchmal bleibt die Wirkung aber auch aus. Die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur ([www.daefga.de](http://www.daefga.de)) hat den Test gemacht und eine Liste mit Beschwerden veröffentlicht, bei denen sich Akupunktur bewährt.

**Kopfweg und Migräne:** Hier konnte in vielen Studien nachgewiesen werden, dass Akupunktur einer Therapie mit Schmerzmitteln überlegen ist und keine Nebenwirkungen hat. Im Schnitt sind 15 Sitzungen nötig, nach zwei Wochen ist meist schon eine Linderung spürbar.

**Tennisarm:** Beim Sport oder durch sonstige Überlastung können sich Sehnen und Muskeln am Ellenbogen entzünd-

den und stechende Schmerzen verursachen. Ohr- oder Körperakupunktur können dann helfen. Nach sechs bis acht Sitzungen geht es den meisten Patienten besser.

**Regelbeschwerden:** Jede fünfte Frau klagt über starke Schmerzen – laut chinesischer Medizin ein Zeichen, dass der Energiefluss gestört ist. Um die Blockade

zu lösen, setzt der Therapeut die Nadeln an drei Energieleitbahnen (Meridiane). Nach zehn Sitzungen ist der Schmerz bei vielen Frauen verschwunden.

**Asthma:** Rund fünf Prozent der Erwachsenen leiden an einer chronisch-entzündlichen Erkrankung der Atemwege, verbunden mit schwerer Atemnot. Hier kann die Akupunktur die Blockade in den Atemwegen lösen. Die Anzahl der Sitzungen richtet sich nach der Schwere der Erkrankung.

**Rücken- und Knieprobleme:** Bei chronischen Schmerzen im Lendenwirbelbereich und im Knie ist Akupunktur besonders gut geeignet und bringt nachweislich nach etwa fünf Sitzungen eine Linderung (die Kasse trägt die Kosten).