



# AKUPUNKTUR

**3/2020**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Angst ist ein Grundgefühl, das für das Überleben nützlich ist. Sie mahnt zur Vorsicht und lässt uns besonnene Entscheidungen treffen. Doch was tun, wenn die Angst übermächtig wird, sie sich in keinem Verhältnis zur auslösenden Situation befindet oder überhaupt keinen konkreten Anlass mehr braucht, um uns zu überwältigen und zu lähmen? Etwa 14 Prozent der Bevölkerung leidet unter einer behandlungsbedürftigen Angststörung. Bei etwa 30 Prozent der Bevölkerung kommt es im Laufe des Lebens mindestens einmal zu einer Panikattacke. Dabei sind vor allem chronische Angstzustände mit konventionellen Therapieformen oft nicht ausreichend behandelbar. Welche Möglichkeiten die Akupunktur bietet, lesen Sie in dieser Ausgabe!



© denisimagilov - stock.adobe.com

Editorial   Impressum	S. 2
ANGST und TRAUMALÖSUNG durch EMDR	S. 3
Tinnitus und „Corona-Krise“   Angsterkrankung – Coronakrise	S. 5
Gute Belege für die Wirksamkeit von Akupunktur!	S. 6
Angst und Co.   Krankmachende Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER  
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

## AKUPUNKTUR UND DIE BEHANDLUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN

Im Frühjahr hat eine beispiellose Situation die gesamte Welt erfasst und unsere Vorstellung von Gesundheit und Krankheit, Autonomie und Begrenzung sowie Glück und Wohlstand nachhaltig geprägt. Während zu Beginn der Ereignisse die Sorge um Gesundheit in den Patientengesprächen meiner Praxis im Vordergrund stand, änderte sich dies schon nach wenigen Wochen. In der Lebensrealität der Menschen spielten Infekte kaum eine Rolle, sehr wohl aber die beschlossenen Maßnahmen. Zunehmend prägten die Gespräche die Sorge um die Bewegungsfreiheit, die Zukunft der gewohnten Gesellschaftsform und die Maßhaltigkeit der getroffenen Regelungen mit ihren sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen. Fehlende persönliche Kontakte verschärften das Auftreten psychosomatischer Beschwerden wie Herzerkrankungen, Skelett- und Magen-Darbeschwerden, Erschöpfungssyndromen und Schlafstörungen. Insbesondere schien die anhaltende Medienberichterstattung zum Thema Nummer 1 die Menschen zu erschöpfen und ihrer Kraft zu berauben. Depressive Entwicklungen sowie Angst- und Panikstörungen häuften sich in dieser Zeit. Die Akupunktur leistete mir in der Behandlung eine unschätzbare wichtige Möglichkeit, meine Patienten von der extremen Angst und Sorge zu befreien und damit einen po-

sitiven Blick auf die persönliche Lebenssituation zu gewinnen.

Dieses Heft widmet sich den Möglichkeiten der Akupunktur und der angrenzenden Verfahren. Dabei sind diese Methoden als Ergänzung zu den konventionellen Methoden (Pharmakotherapie und Psychotherapie) zu verstehen.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft viele nützliche Informationen finden und sich vielleicht mit Hilfe der Akupunktur Ihre Angst wieder auf das Level des Nützlichen bringen lässt!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!



Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme  
1. Vorsitzender der DAA e.V.,  
Waren (Müritz)

© privat

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

### Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

#### Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e.V.

#### Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Osserstraße 40, 81679 München

#### Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München  
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

## ANGST und TRAUMALÖSUNG durch EMDR

Das Gefühl der Angst kennt jeder Mensch. Und das ist auch gut so: Angst ist eine sinnvolle Emotion, denn sie kann uns vor Gefahren bewahren – etwa, indem wir eine bedrohliche Situation meiden oder vor etwas flüchten.

Hätten unsere Vorfahren beim Anblick eines wilden Tieres nicht die Flucht ergriffen, hätte sie das vermutlich das Leben gekostet. Und auch heutzutage hält uns Angst häufig davon ab, ein zu hohes Risiko einzugehen.

Angst ist also ganz normal und sogar (über-)lebenswichtig. Bei Menschen mit einer Angststörung ist die Angst jedoch krankhaft gesteigert.

Menschen mit einer Angststörung zeigen starke Angstreaktionen, obwohl es dafür keinen objektiven Grund gibt. Die Betroffenen können die übersteigerte Angst kaum oder gar nicht kontrollieren.

Erst wenn eine Angst **unangemessen stark** ist und **in keinem Verhältnis zur Situation** steht, spricht man von einer Angststörung. Eine Angststörung kann sich durch viele verschiedene Symptome äußern. Die Erkrankung betrifft nicht nur das seelische Erleben, sondern auch den Körper.

Personen mit einer Angststörung befürchten in der Regel, die Kontrolle zu verlieren. So deuten sie beispielsweise körperliche Symptome als drohende Herzattacke. Oder aber sie haben die Sorge, in der Situation das Bewusstsein zu verlieren, zusammenzubrechen oder verrückt zu werden.

Typisch für eine Angsterkrankung ist das Vermeidungsverhalten: Aus Angst vor erneuten Symptomen beginnen die Betroffenen, bestimmte Situationen oder Objekte zu meiden. So versuchen zum Beispiel Menschen mit Flugangst, den nächsten Flug zu umgehen. Je länger jedoch der Erkrankte die angstmachende Situation umgeht, desto stärker wird auch die Angst.



© samuel - stock.adobe.com

Abb. 1: Angst vor Situationen – die Agoraphobie

Eine spezifische Phobie ist durch die anhaltende Angst vor einem spezifischen Objekt oder einer bestimmten Situation gekennzeichnet. Häufige Formen sind:

Angst vor Tieren – insbesondere vor Hunden –, Insekten, Spinnen, Schlangen oder Mäusen, Angst vor Blut (Hämatophobie), Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie), Höhenangst (Akrophobie), Flugangst (Aviophobie), Angst vor Ansteckung (Pathophobie).

Personen mit einer **Agoraphobie** haben Angst vor Situationen, in denen sie sich außerhalb ihrer gewohnten Umgebung aufhalten. Die Betroffenen fürchten in solchen Situationen, „im Notfall“ nicht flüchten zu können – zum Beispiel, wenn sie ohnmächtig werden oder die Blase nicht kontrollieren können. Infolge dieser Befürchtungen meiden die Erkrankten die Angst auslösenden Situationen, sodass sie zunehmend in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind. Eine Agoraphobie tritt häufig in Verbindung mit einer Panikstörung auf.

Eine generalisierte Angststörung äußert sich durch typische Symptome wie:

starke innere Anspannung, die mit Zittern, Muskelanspannung und Ruhelosigkeit einhergeht, unkontrollierbare Übererregbarkeit, die sich durch Beklemmungsgefühle, Schwitzen, Mundtrockenheit und Schwindel zeigt und/oder übermäßige Wachsamkeit und erhöhte Aufmerksamkeit, die sich durch ein Gefühl der Anspannung, übermäßige Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen und Reizbarkeit bemerkbar macht.

Häufig vergeht viel Zeit, bis eine Angststörung diagnostiziert wird. Dies kann verschiedene Gründe haben. Zum einen äußert sich bei manchen Personen die Angst vor allem durch körperliche Symptome. Möglicherweise sucht der Arzt daher die Ursache für die Beschwerden zunächst im körperlichen Bereich. Zum anderen kann eine Angststörung das Leben so sehr einschränken, dass der Erkrankte den Arztbesuch meidet. Dies kann etwa der Fall sein, wenn der Betroffene eine Agoraphobie hat und das Haus vor Angst nicht verlassen kann. Nicht zuletzt schämen sich viele Betroffene für ihre Ängste und es fällt ihnen schwer, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das betrifft vor allem Männer.

Je früher Personen mit einer Angststörung eine angemessene Behandlung bekommen, desto größer ist auch die Chance auf Heilung. In den meisten Fällen lässt sich eine Angststörung gut therapieren.

© Annett Seidler - stock.adobe.com



Abb. 2: Gefangen in der Dunkelheit der Seele

Ursächlich für viele Ängste ist oft eine Traumatisierung in der Vergangenheit – z.T. schon in der frühen Kindheit. Das zentrale Element der EMDR (**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**) Therapie ist das Arbeiten an unverarbeiteten Erinnerungen. Normale Erfahrungen werden im Gedächtnis gespeichert, indem sie sortiert und mit Inhalten verknüpft werden. So können die Informationen verarbeitet werden und der Mensch erinnert sich an die Erfahrungen. Ein traumatisches Erlebnis wird im Gehirn dagegen nicht wie ein normales Erlebnis einsortiert: Es wird mitsamt allen dazugehörigen Sinneseindrücken und Gedanken separat gespeichert. Die Information kann so nicht verarbeitet werden.

Aktiviert werden kann das traumatische Erlebnis durch Auslöser: Alles was an das Trauma erinnert – ein Geräusch, ein Geruch, eine Berührung – kann dazu führen, dass Betroffene das Gefühl haben, die Situation erneut zu durchleben.

© Syda Productions - stock.adobe.com



Abb. 3: EMDR | Mit Augenbewegungen die Angst abbauen!

Körperliche Reaktionen wie Atemnot und Herzrasen sowie Angst und Hilflosigkeit können die Folge sein.

Diese unverarbeiteten und z.T. noch immer belastenden Erinnerungen können mit der EMDR-Therapie zielgerichtet und effektiv behandelt, also „gelöscht“ werden.

Wie läuft EMDR ab?

Zur Bearbeitung der Erinnerung werden die Betroffenen wiederholt angeleitet, kurzzeitig mit der belastenden Erinnerung in Kontakt zu treten. Gleichzeitig wird eine sogenannte bilaterale Stimulation durchgeführt: Diese besteht aus Augenbewegungen, Tönen, kurzen Berührungen des Handrückens (sogenannte Taps) oder Fingerschnippen. Dadurch scheint im Gehirn ein Informationsverarbeitungsprozess angestoßen zu werden.

Wenn ein Mensch einen Autounfall hatte, unter dessen Folgen er heute noch leidet, geht er beispielsweise noch einmal bildhaft in dieses Geschehen hinein und stellt sich vor, wie er sich gefühlt hat, eingezwängt in dem Auto, voller Panik. Er erlebt das Geschehen energetisch noch einmal, bis alle darin enthaltene Energie abgeflossen ist. Eine derartige Einzeltraumatisierung ist meistens in drei bis fünf Stunden aufgelöst. Das Schöne ist: Als Therapeut muss ich in dem Prozess kaum intervenieren, weil das Gehirn von Natur aus ressourcenorientiert ist. Das heißt: Es hat wie auch der gesamte Körper Selbstheilungskräfte, die durch EMDR aktiviert werden. Wenn man also mit einem Klienten durch ein schweres Trauma geht, gibt es immer einen Punkt – und das passiert automatisch –, an dem es auf einmal hell wird in ihm und schöne Erinnerungen und Bilder auftauchen. Warum das so ist und welche Vorgänge im Gehirn dabei genau ablaufen, weiß man noch nicht. Die wissenschaftlichen Studien dazu sagen nur eins: dass EMDR funktioniert.

Der bekannteste und wichtigste Grund für die Anwendung dieser Therapie sind posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). Neben PTBS können auch andere Formen von psychischen Traumatisierungen mit EMDR behandelt werden: Sogenannte chronifizierte Traumafolgestörungen und Störungsbilder nach belastenden Lebenserfahrungen sprechen ebenfalls gut auf eine Behandlung mit der Methode an.

Und: Sie ist gut mit Blütenextrakten (wir z.B. die Bachblüten-Therapie oder californischen/ australischen Blüten ) und der Akupunktur kombinierbar.

Dr.med. Birgit Witzens-Altenburg  
Naturheilverfahren, Akupunktur, spezielle Schmerztherapie, med.  
Hypnotherapie  
St.Ottilienstrasse 17  
82299 Türkenfeld  
08193-905888

## Tinnitus und „Corona-Krise“ | Angsterkrankung – Coronarkrise

Ende April dieses Jahres stellte sich eine 67-jährige Dame in meiner Praxis zur Akupunkturbehandlung wegen einer Tinnitus-Erkrankung vor. Sie berichtete, dass ihr Ehemann vor 9 Monaten kurz nach seiner Pensionierung ganz unerwartet an einem Herzinfarkt verstorben sei. Schon vorher hätte sie gelegentlich kurze Tinnitus-episoden erlebt, die seit dem Tod Ihres Mannes dann plötzlich dauerhaft und als ständiges Rauschen i überwiegend im linken Ohr vorhanden gewesen seien. HNO-ärztliche Behandlungs- Maßnahmen, hätten damals keinerlei Erfolg gehabt. Jetzt seien die Beschwerden seit März des Jahres mit dem Ausbruch der Corona-Krise noch viel stärker geworden, teilweise sei aus dem Rauschen in den Ohren ein Pfeifton geworden, der sie tagsüber, vorwiegend aber nachts, besonders quäle und nicht schlafen lasse. Vor allem aber leide sie seit den Horrordarstellungen der vielen Toten in Italien und den täglichen, diesbezüglichen Schreckensmeldungen in den Medien, mit den ständigen Hinweisen auf die extreme Gefährdung älterer Menschen, unter unkontrollierbaren Ängsten und Panik Anfällen, habe seit Ende Februar deshalb das Haus nicht mehr verlassen können und praktisch außer mit ihrer Tochter, die sie mit den Einkäufen versorge, keine sozialen Kontakte mehr. Vor lauter Angst sähe sie nur noch überall Bedrohungen und Gefahren für ihre Gesundheit.

Tinnitus ist eine meist mit Rauschen, Pfeifen, Quietschen oder auch klingenden Ohrgeräuschen in unterschiedlicher Lautstärke auftretende ein- oder beidseitige Störung des Gehörorgans mit vielerlei Ursachen.

Leider sind therapeutische Möglichkeiten bei chronischem Tinnitus in der Schulmedizin wie auch bei den meisten komplementärmedizinischen Behandlungsverfahren nur begrenzt und führen in beiden Disziplinen häufig nicht zur Hei-

lung der störenden und quälenden Ohrgeräusche, sondern oft zu Folgeerkrankungen wie Schlafstörungen, Erschöpfungssymptomen, depressiven Störungen, Verzweiflung und in Einzelfällen sogar bis zum Suizidversuch. Mit den diagnostischen Verfahren der kontrollierten Ohr-Akupunktur („Aurikulomedizin“) und den daraus resultierenden Maßnahmen lassen sich aber gerade bei sog. „therapierefraktären“ Fällen auch gute Behandlungsergebnisse erzielen.

Meine aurikulomedizinische Diagnostik ergab bei der Patientin, nach Ausschluss sonstiger Ursachen für die Erkrankung, neben Symptom-Punkten zur Tinnitusbehandlung Hinweise auf eine energetische Basisschwäche der Niere mit meist „rauschendem“ Tinnitus, die letztlich auch zu einer Schwächung eines Teils der Leberenergie führen kann, was dann eine weitere Tinnitusursache mit eher pfeifenden Geräuschen werden kann. Angst ist ein natürlicher Schutzreflex, macht aber als pathologische negative Emotion krank, indem sie vorwiegend die Niere, der die TCM das Ohr als Sinnesorgan zuordnet, energetisch schwächt.

Neben symptomatischen Punkten zur Ohrgeräuschsbehandlung fanden sich bei der Patientin Punkte zur Stärkung der Nierenenergie und besonders aber der „Punkt der Angst“ sowie weitere Punkte zur psychischen Stabilisierung. Die analoge Heilblüte, die bei oraler Verabreichung den Angst-Punkt löschen kann, zeigte bei der Diagnostik eine deutliche Abschwächung der diagnostizierten Punkte, d. h. der Angstpunkt war der die Heilung bzw. Selbstheilung verhindernde „psychische Blockade“-Punkt.

Die Patientin wurde mit den erwähnten Symptompunkten für Tinnitus sowie den energetisch stärkenden Punkten der Niere, dem wichtigen Angstpunkt und den weiteren psychisch stabilisierenden Punkten sowie der angstlösenden Heilblüte behandelt. Bei der nächsten Konsultation berichtete sie über eine deutlich abgeschwächte Tinnitus-Symptomatik, eine wesentlich verbesserte Schlafsituation und was sie besonders hervorhob: das bereits jetzt schon vollständige Fehlen ihrer Angstzustände. Für weitere drei Monate wurde sie nach fünf Behandlungen mit resorbierbaren Implantat-Nadeln in zwei energetisch wichtigen Nieren-Punkten und den Angstpunkt versorgt. Beschwerdefrei konnte sie dann zur Kur an die Ostsee fahren. Dieser Fall zeigt exemplarisch, wie die sog. „Corona-Krise“ erhebliche „Kollateralschäden“ auch ohne Infektion auslösen kann.

### Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen, dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.



Dr. Arnfried Reis  
DAA-Dozent  
reis.a@t-online.de



Angstfrei durch Akupunktur

## Gute Belege für die Wirksamkeit von Akupunktur!

Angsterkrankungen sind eine der häufigsten Beratungsanlässe bei psychischen Störungen und stellen einen großen Anteil der weltweiten Krankheitslast dar. Unbehandelt können Angsterkrankungen zu ernststen Komplikationen und Folgeerkrankungen führen. Medikamente und Psychotherapie stellen die konventionellen Therapiemethoden für Angststörungen dar. Sie zeigen allerdings eine begrenzte Effektivität, insbesondere in den Fällen chronischer Angsterkrankungen, die sich durch hohe Rückfallquoten und Begleiterkrankungen auszeichnen. Klinische Studien haben gezeigt, dass Akupunktur ein geeignetes und nebenwirkungsfreies Therapieverfahren in Fällen von Angsterkrankungen sein kann.

Eine Arbeitsgruppe um die Forscher Diogo Amorim und José Amado hat aufgrund der Bedeutung des Verfahrens die wissenschaftliche Literatur nach qualitativ hochwertigen Belegen für diese Annahme gesichtet, um eine allgemeine Therapieempfehlung für die Anwendung in der westlichen Medizin geben zu können.

Dazu wurden Veröffentlichungen von randomisierten und nicht-randomisierten kontrollierten Studien betrachtet, die

als primäres Therapieziel die Behandlung von Angststörungen hatten. So konnten 1135 Studien in die engere Wahl genommen werden. Durch die Festlegung von spezifisch für diese Untersuchung von zwei Autoren unabhängig voneinander entwickelten Ein- und Ausschlusskriterien konnten 13 Veröffentlichungen in die Endauswertung übernommen werden. Trotz Unterschiede in Methodik, Design und Qualität der Untersuchungen konnte eindeutig gezeigt werden, dass ein guter wissenschaftlicher Beleg für die Anwendung der Akupunktur bei Angsterkrankungen besteht und dass die Nebenwirkungen wesentlich geringer sind als bei der konventionellen Therapie mit Medikamenten und Psychotherapie.

Dr. Bernd Ramme

Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.

Clara-Zetkin-Str. 21

17192 Waren

## Angst und Co. | Krankmachende Faktoren aus Sicht der Chinesischen Medizin

Die Krankheitslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt drei wesentliche Ursachengruppen für die Entwicklung von Krankheiten. Es sind dies zum einen die äußeren krankmachenden (pathogenen) Faktoren und zum anderen die inneren pathogenen Faktoren und die neutralen pathogenen Faktoren. Zu ersteren zählt die Witterung mit ihren Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze/Trockenheit und Nässe, die bei schlechter Abwehrenergie über die Haut in den Körper eindringen können und zu verschiedenen Beschwerdebildern führen. So kann eine erhebliche Nackensteife aber auch Mittelohrentzündung durch Wind-Kälte (Zugluft, Klimaanlage) entstehen. Auch Infekte – im westlichen Sprachgebrauch kennen wir die „Erkältung“ – lassen sich auf diese Weise erklären. Äußere pathogene Faktoren können aber auch beispielsweise zu Blasenentzündungen, Gallensteinen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises führen. Zu den neutralen pathogenen Faktoren zählen sowohl unpassende Ernährungs- und Lebensweise (Stress, Schlaf, Sexualität) als auch Beziehungskrisen. Ihre krankmachende Wirkung entfaltet sich schleichend. So kann sich durch den Konsum von viel Rohkost, Milchprodukten und Kühlschrankskost eine zunehmende Nässe-Kälte und Verschleimung direkt im Körper entwickeln, die im TCM-System wiederum die Basis für die Entwicklung von Tumoren (Zysten, Myomen), Arthrosen und weiteren sogenannten Schleimerkrankungen bilden.

Eine sehr wichtige Gruppe krankmachender Faktoren sind die sieben Emotionen. Sie zählen zu den inneren pathogenen Faktoren: Zorn, Traurigkeit, Sorge, Nachdenklichkeit, Freude, Angst, Schock. Die meisten Emotionen verursachen eine Störung des harmonischen Qi-Flusses. Das Qi, welches in den Energiebahnen fließt und alle Körperfunktionen beeinflusst, kann dadurch stagnieren und Schmerzen verursachen, sich zerstreuen und Energieleere und Mattigkeit bis hin zum Ergrauen (Weißhaare nach Schockerlebnis) hervorrufen, oder das Qi steigt ungebremst auf (Zorn) und führt zu Kopfschmerzen (migräneartig), Tinnitus oder Erbrechen. Auch kann sich das Qi bei langanhaltender Sorge und Grübelneigung verknoten und belastet damit die Funktion der Organe der Mitte (Magen/Milz), was zu Verdauungsproblemen und unklaren Bauchbeschwerden führen kann. Die Anst – Thema dieses Heftes – hat zwei Formen: zum einen die Ängstlichkeit, zum anderen die Existenzielle Angst. Die Ängstlichkeit entwickelt sich bei langanhaltender Sorge und Grübelneigung über die Verknotung des Qi, das die Milzfunktion beeinträchtigt. Die Existenzangst führt zur Entleerung der Nierenenergie. Da die Nierenenergie die Basis für unsere alltäglichen Körperfunkti-



© terovesalainen - stock.adobe.com

Abb.: Bildunterschrift: Angst entzieht uns Energie und lähmt uns.

onen ist, kann existentielle Angst sehr schnell zu ausgeprägten Symptomen führen. Herzklopfen, Atemnotzustände und andere vegetative Beschwerden lassen sich so bei Erwachsenen erklären. Bei Kindern führt Angst zum Absinken des Qi und damit zum Bettnässen, was im Zusammenhang mit dem Gefühl der Unsicherheit bei familiären Konfliktsituationen oft zu beobachten ist. Was kann therapeutisch getan werden? Es gilt zunächst, je eher ein krankmachender Faktor beseitigt oder neutralisiert werden kann, um so geringer sind die Folgeprobleme. Die Akupunktur eignet sich hervorragend zur Behandlung von äußeren pathogenen Faktoren und kann in nur wenigen Sitzungen von Wind, Kälte und Nässe befreien, wenn der Zeitpunkt des Eindringens nicht zu lange zurückliegt. Bei den neutralen Krankheitsfaktoren ist die Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise bzw. die Klärung von Beziehungskonflikten die entscheidende Maßnahme. Die Akupunktur kann lediglich die entstandenen Qi-Flussstörungen behandeln und damit zu einer nachhaltigen Besserung der Symptomatik des Patienten beitragen. In Bezug auf die inneren Faktoren (Emotionen) kann mit Hilfe von speziellen Ohrakupunkturpunkten oder auch klassischer Körperakupunktur für eine Harmonisierung der Emotionalität gesorgt werden. Angststörungen, Reizbarkeit, Grübelneigung, Trauer und die sich daraus ergebenden Störungen wie Muskelverspannung, Magenschleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Schlafstörung, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen, Übelkeit, Schwindel und Depression lassen sich von gut ausgebildeten Akupunkturärzten auf diese Weise oft erfolgreich behandeln.

Dr. Bernd Ramme  
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.  
Clara-Zetkin-Str. 21  
17192 Waren

## Vorschau auf Ausgabe 4/2020



© Africa Studio - stock.adobe.com

### Hauptthema: Entspannung | Wie ein harmonischer Qi-Fluss die Gesundheit verbessert!

Die moderne Gesellschaft überfordert uns mit ihren Möglichkeiten, aber auch mit ihren vielfältigen Grenzen. Dies führt zu mehr oder weniger ausgeprägten Konflikten. Bei länger bestehenden Problemen kommt es zu einer nachhaltigen Störung der Emotionalität und damit des Energieflusses. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe, was das für Ihre Gesundheit bedeutet und wie Sie dem mittels Akupunktur, QiGong und Kräutermedizin entgegenwirken können.

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Osserstraße 40, 81679 München  
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929  
kontakt@akupunktur.de  
www.akupunktur.de,  
www.akupunktur-patienten.de,  
www.stoerherd.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte  
Akupunktur und Traditionelle Chinesische  
Medizin (OGKA),  
Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,  
office@ogka.at  
www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-  
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-  
dizin, SACAM  
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,  
Tel.: ++41 (0)844/200 200,  
Fax: ++41 (0)31/332 41 12  
info@sacam.ch, www.sacam.ch