

## **Akupunktur**

In der Akupunktur wird mit Hilfe von Nadeln das Qi des Menschen gelenkt. Hierzu werden Nadeln unterschiedlicher Länge und Stärke in Akupunkturpunkte gestochen und dann durch verschiedene Nadeltechniken der Diagnose entsprechend manipuliert. Die Akupunkturpunkte liegen in erster Linie auf den sogenannten Meridianen oder Leitbahnen. Es gibt 12 Hauptleitbahnen, 6 Yinleitbahnen und 6 Yangleitbahnen, die den Körper durchziehen. Auf diesen Leitbahnen liegen 365 Punkte, die gestochen werden können. Darüberhinaus gibt es noch ca. ebenso viele Extrapunkte, die auf bzw. neben den Leitbahnen liegen. Die Punktauswahl wird nach der Diagnose zusammengestellt. Jeder Punkt hat bestimmte Indikationen und gehört evtl. einer speziellen Punktkategorie an. Z. B. Magen 36: der 36. Punkt auf der Magenleitbahn, einer Yangleitbahn. Dieser Punkt tonisiert das Qi von Magen und Milz und unterstützt somit die Verdauungsfunktion. Des Weiteren ist er ein guter Punkt in der Rekonvaleszenz und er fördert die Konzentration. Er wird auch als Erde-Punkt bezeichnet und hat somit befeuchtende und ernährende Funktionen, d. h. er bildet Qi und Blut für den Organismus. Magen 36 hat auch Einfluß auf die Darmtätigkeit, er wird bei Durchfall eingesetzt, der durch chronische Erschöpfung entstanden ist.

## **Moxatherapie**

Gar nicht zu trennen von der Akupunktur ist die Moxibustion. Im Chinesischen heißt Akupunktur und Moxatherapie Zhen Jiu, was übersetzt stechen und brennen bedeutet. Hierbei wird getrocknetes Beifußkraut verbrannt und entweder direkt auf die Haut gelegt oder indirekt mit Unterlage, z. B. eine Ingwerscheibe auf einem Akupunkturpunkt abgebrannt. Hierdurch wird einem Punkt Wärme zugeführt, um das Qi zu tonisieren. Des Weiteren vertreibt die Moxatherapie Kälte und Nässe und hebt dadurch bedingte Stagnationen auf. Aus chinesischer Sicht entspricht dies durch Kälte und Nässe entstandenen Rückenschmerzen sowie Rheuma. Die bekannteste Methode ist das Behandeln mit der Moxa-Zigarre, wodurch das Moxakraut über einem Punkt abgebrannt werden kann. Des Weiteren gibt es spezielle Sonderformen der Moxatherapie, die hier im Westen nur von sehr wenigen Behandlern benutzt werden. Für die Moxatherapie sowie für die Akupunktur gibt es einige Vorsichtsmaßnahmen sowie verbotene Punkte, die man kennen sollte, bevor diese Therapien angewendet werden.

Als Sonderform der Akupunktur gilt die Ohrakupunktur, die durch die Forschungsarbeit von Dr. Paul Nogier 1958 entwickelt wurde und sich im Westen sowie in China weiterentwickelt hat. Hier werden Reflexpunkte am Ohr gestochen, die einen Bezug zu den verschiedenen Organen und Körpergeweben haben. Das Ohr wird hierfür mit einem umgedrehten Embryo verglichen, um die Organe am Ohr aufzufinden. Diese Therapieform ist in sich eigenständig und viele Behandler benutzen ausschließlich die Ohrakupunktur, da sie wesentlich schneller zu erlernen ist. Weitere Sonderformen der Akupunktur, auf die ich hier nicht tiefer eingehe sind die Elektro-Akupunktur nach Voll, Laserpunktur, Schädel-Akupunktur nach Yamamoto sowie einige andere.