

Akupunktur für Ausdauersportler

MAGISCHE NADELN

Akupunktur wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahrtausenden gegen alle Art Schmerzen und Beschwerden eingesetzt. Und auch immer mehr Sportler vertrauen auf diese Heilkunst. Was ist dran? Und warum wirkt Akupunktur selbst dann, wenn man nicht daran glaubt?

TEXT: REGINA SENFTEN

Um zu erfassen, wie und unter welchen Gegebenheiten Akupunktur wirkt, stelle man sich seinen Körper für einmal als einen etwas in die Jahre gekommenen Computer vor. Der PC verrichtet seine Arbeit nach wie vor zuverlässig, auch wenn er nicht mehr das ursprüngliche Tempo vom Anfang aufweist. Sind zu viele Programme geöffnet, reagiert er träge und bockt ein wenig. Im äussersten Fall «hängt er sich auf». Ein klarer Fall für den PC-Doktor! Wenn dieser nun feststellt, dass die Hardware nicht krankt – man also weder eine neue Festplatte einbauen noch defekte Steckerkarten austauschen muss, – dann ist es Zeit für eine Behandlung der Software, damit das ganze System wieder harmonisch und beschwerdefrei zusammenarbeitet. Und genau hier setzt Akupunktur an: bei der «Software» des menschlichen Körpers.

QI-FLUSS IM ZENTRUM DER BEHANDLUNG

Im Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin steht der Körper und die darin fließende Lebensenergie, das Qi («Tschi» gesprochen). Elektronischen Schaltkreisen ähnlich stelle man sich den Qi-Energiefluss im menschlichen Körper als weitverzweigtes Netz von Datenbahnen vor. Diese sogenannten «Meridiane» sind alle miteinander verbunden und stellen eine Beziehung her zwischen den inneren Organen und dem Äusseren des Körpers sowie zwischen Körper, Seele und Geist. Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt keinen Unterschied zwischen körperlicher und seelisch-geistlicher Ebene. Im Gegenteil: Beide bedingen und beeinflussen einander und sind untrennbar als Yin und Yang miteinander verknüpft.

Empfindungen wie Schmerzen, Unwohlsein, Verspannungen, Dysbalancen, aber auch Wettkampf-Blockaden, Lampenfieber und viele weitere mehr zeigen im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin eine Störung im harmonischen Qi-Fluss an. Diese «Störungen» werden gelöst, indem zentrale Punkte der Meridiane mit Nadeln und weiteren Methoden (siehe Kästen rechts) stimuliert werden.

ÜBER 400 AKUPUNKTURPUNKTE AUF ZWÖLF HAUPTMERIDIANEN

Die Chinesische Medizin kennt über 400 Akupunkturpunkte, wovon sich die klassischen Punkte auf zwölf Hauptmeridianen befinden, die jeweils einem Organ zugeordnet und danach benannt sind. Wer sich Meridiane wie ein grossflächiges Spinnennetz über den ganzen Körper verteilt vorstellt, kann verstehen, weshalb beispielsweise Schmerzen im Fuss in der Hand oder im Kopf behandelt werden. Um den perfekten Punkt zu finden, fragt der Akupunktur nicht nur nach Symptomen, sondern eruiert auch die grundsätzliche Natur eines Menschen. Zwei Patienten mit äusserlich gleichartigen Beschwerden können also aufgrund ihrer persönlichen Anlagen jeweils völlig andere Behandlungsmuster aufweisen.

WIRKSAMKEIT AUS WESTLICHER SICHT

Aus schulmedizinischer Sicht gestaltet sich der Nachweis der Wirksamkeit von Akupunktur etwas diffizil. Dass Akupunktur wirkt, auch wenn man nicht daran glaubt, wurde mehrfach in grossen Studien nachgewiesen. Warum Akupunktur wirkt, lässt sich mit den Massstäben der westlichen Schulmedizin nicht vollumfänglich erklären. Lediglich die Gründe, warum

Traditionelle Behandlungsmethoden MEHR ALS NUR STECHEN

Wer sich in unseren Breitengraden mit Akupunktur therapieren lässt, stösst auf eine Vielzahl von Behandlungsmethoden:

- Bei der Tui-Na-Massage (tui=schieben, na=kneifen) werden die Meridiane und ihre Nebengefässe mit verschiedenen Techniken (massieren, walken, kneten, klopfen) beeinflusst. Neben den Händen setzt der ausübende Therapeut auch Handflächen, Unterarme, Ellbogen und Fäuste ein.
- Beim Schröpfen werden Glaskugeln vor dem Aufsetzen am Körper kurz erwärmt. Das Vakuum, das beim Abkühlen entsteht, regt die Durchblutung an und soll störende Faktoren im Qi-Fluss ausleiten.
- Moxibustion, auch Moxa genannt, ist eine punktuelle Wärmebehandlung, bei der die Akupunkturpunkte kurz erhitzt werden. Für die Moxibustion werden die getrockneten Blätter des Beifusses eingesetzt.
- Bei der Akupressur werden die Akupunkturpunkte nicht mit Nadelspitzen, sondern durch blossen Fingerdruck stimuliert.
- Aufgepasst: Das sogenannte Dry Needling wird von Physio- und Ergotherapeuten angewandt. Dabei wird eine Einweg-Akupunktornadel präzise in einen Triggerpunkt gestochen, der für aktuelle Beschwerden verantwortlich zeichnet.

Akupunktur gegen Schmerzen wirkt, sind einigermaßen gut erforscht: Durch den Reiz der Akupunkturadeln werden Endorphine im Körper ausgeschüttet. Diese Botenstoffe, in ihrer chemischen Zusammensetzung dem Morphin ähnlich, dämpfen das Schmerzempfinden. Ausserdem zeigen Studien, dass Akupunktur eine Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte durch einen Anstieg der Abwehrzellen im Blut bewirkt. Weitere Wirksamkeiten – vor allem auf der psychischen Ebene – sind noch wenig erforscht und gestalten sich vor allem deshalb so schwierig, weil man bei Akupunktur keine Doppelblindstudien (mit Patienten- und Placebogruppen bzw. Placebo-Punkten) durchführen kann.

Die Liste der altbekannten körperlichen Sportlerleiden, die sich mit Akupunktur erfolgreich behandeln lassen, ist lang und reicht von Fersensporn, Achillessehnenentzündungen, Plantarfasziitis, Wadenverhärtungen, Bänderverletzungen, Muskelfaserrisse, Knieschmerzen

Akupunktur setzt bei der Software des menschlichen Körpers an.

EINE GRAFIK
MIT ERLÄUTERUNGEN
zu sieben ausgewählten
Akupunkturpunkten
für Ausdauersportler finden
Sie online auf
www.fitforlife.ch/akupunktur

(Patellaspitzensyndrom alias Jumper's Knee, Friktionssyndrom alias Runner's Knee) über Hüft- und Rückenschmerzen bis hoch zu Verspannungen im Nacken, Karpaltunnelsyndrom, Tennisellbogen, Sehnenscheidenentzündungen, Schleimbeutelentzündungen oder Schwimmerschulter. Besondere Wirksamkeit wird Akupunktur in der Behandlung von Narben und chronischen Sportlerleiden zugesprochen. Daneben wird die Heilkunst aus dem fernen Osten auch erfolgreich angewandt, wenn es um psychische Blockaden wie Angst, Konzentrationsschwächen oder Nervosität vor Wettkämpfen geht. Und nicht zuletzt wenden zahlreiche Spitzensportler (etwa Nino Schurter) Akupunktur zur Unterstützung der Regeneration an.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Das Gute daran: Mit Akupunktur kann man nichts kaputt oder «falsch» machen. Die feinen, 0,25 mm dünnen sterilen Einwegnadeln (die japanische Akupunktur verwendet solche, die nur 0,16 mm Durchmesser aufweisen) werden nur wenige Millimeter tief in die oberste Hautschicht gesteckt und sind kaum spürbar. In seltenen Fällen treten minime Blutungen auf, von denen jedoch für gesunde Menschen keinerlei Gefahr ausgeht. Wenn man sich nach den ersten Behandlungen kurzzeitig leicht schwindlig oder müde fühlt, ist das nicht beunruhigend. Ganz im Gegenteil. Es zeigt, dass der Körper auf die Nadeln anspricht und den Prozess des körpereigenen Resettings zulässt. **f**

Arzt oder Therapeut dürfen stechen

AKUPUNKTUR IM SCHWEIZER GESUNDHEITSWESEN

Unser Land unterscheidet zwei Kategorien von anerkannten Akupunkteuren:

Ärzte:

- Ärzte haben nach einem eidgenössischen oder ausländischen Facharztstitel den Fähigkeitsausweis «Akupunktur/Traditionelle Chinesische Medizin» der ASA (Schweizerische Gesellschaft für Akupunktur und Chinesische Medizin) erworben.
- Die Kosten für die Akupunktur-Therapie bei einem Arzt übernimmt in der Regel die Grundversicherung, vorausgesetzt, der behandelnde Arzt besitzt den Fähigkeitsausweis Akupunktur TCM (ASA).
- Bei einer länger dauernden Behandlung wird manchmal die im TARMED festgelegte Grenze überschritten. In diesem Fall können die Kosten über eine entsprechende Zusatzversicherung für alternative Heilmethoden abgerechnet werden. www.sacam.ch

Therapeuten:

- Wer sich von einem Akupunktur-Therapeuten behandeln lässt, sollte auf die Bezeichnung «dipl. SBO-TCM» achten. Die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM ist von den eidgenössischen Bundesämtern sowie dem Bundesgericht als die massgebende Organisation für TCM in der Schweiz anerkannt und in dieser Funktion zuständig für Ausbildung und Qualitätssicherung im ganzen Land.
- Sportlern sei geraten, einen Therapeuten mit Zusatzausbildung in Sport-Akupunktur zu wählen.
- Damit eine Akupunktur-Behandlungen bei einem Therapeuten von der Krankenkasse übernommen wird, braucht es zwingend eine Zusatzversicherung mit den entsprechenden Leistungsvereinbarungen.
- Bei einigen wenigen Krankenkassen kann sich der Patient, der über die entsprechende Zusatzversicherung verfügt, direkt beim Akupunktur-Therapeuten anmelden, andere verlangen auch da die Überweisung eines Arztes (analog Physiotherapie). www.sbo-tcm.ch

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Bei Überlastungsbeschwerden wie Achillessehnenreizungen oder Runner's Knee erzielt die Akupunktur gute Erfolge.



Interview mit Sport-Akupunkteurin Marian Leuthold

«In unserer Kultur murkst man viel zu lange rum»

Frau Leuthold, wann raten Sie Ausdauersportlern zur Akupunktur?

Grundsätzlich immer dann, wenn akute Traumata (Brüche, Verschiebungen, Verrenkungen usw.) und Krankheiten ausgeschlossen beziehungsweise behoben worden sind und zwar in Absprache und Zusammenarbeit mit Ärzten, Osteopathen und Physiotherapeuten. Neben diffusen Beschwerden, chronischen Problemen sowie in der Regeneration sehe ich die Stärke vor allem in der ganzheitlichen Behandlung und Unterstützung auf psychischer, mentaler, energetischer und physischer Ebene.

Wie hängen die verschiedenen Ebenen denn zusammen?

Man muss sich die Behandlung mit Akupunktur wie die Flickarbeit an einem weitverzweigten Spinnennetz vorstellen. Schmerzen, Blockaden, Unwohlsein deuten auf Löcher oder Knoten in der harmonischen Struktur des Spinnennetzes hin. Um diese zu flicken, stimuliert man die äussersten Ecken dieser Spinnennetze – und regt diese an, wieder zusammenzufinden, sodass die Energie ungehindert fließen kann.

Muss man an Akupunktur glauben, damit sie wirkt?

Nein, meiner Erfahrung nach nicht. Wichtig ist aber sicherlich, dass man offen ist für eine Behandlung und sich in guten Händen fühlt. Sportlern empfehle ich ausserdem, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen, der einen sportlichen Hintergrund aufweist. So stellt man sicher, dass man vom Gleichen spricht.

Wirkt Akupunktur immer?

Es gibt Fälle, bei denen das oben beschriebene Spinnennetz schon derart zerstört ist, dass man mit Akupunktur nichts mehr ausrichten kann. Bänder, Knorpel, Knochen, Sehnen – wenn da etwas kaputt ist, kann man mit der östlichen Heilkunst nur noch die Schmerzen behandeln.

Welche typischen Ausdauersportverletzungen lassen sich mit Akupunktur wirkungsvoll behandeln?

Sehr gute Erfolge erzielt man beim Runner's Knee, Fersensporn, Tennisellbogen, Rückenschmerzen, Jumper's Knee und Achillessehnenbeschwerden. Letztere behandle ich gerne mit feiner Elektro-Akupunktur, bei denen die Nadeln ungefährliche Stromstösse von wenigen Volt abgeben.

Wie sieht es mit Akupunktur als regenerative Massnahme aus?

Nach harten Trainings oder Wettkämpfen dient Akupunktur dazu, die aufgestaute Energie umzuleiten oder Spannungen abfliessen zu lassen. Und auch in der Prävention ist Akupunktur wertvoll. Vor allem, weil man oft erst dann auf seine Substanz achtet, wenn schon etwas im Argen liegt. In unserer Kultur murkst man viel zu lange rum, bevor man sich um die Pflege seines Systems kümmert! Akupunktur hilft, das System im Fluss zu halten, flexibel und weich zu bleiben. So passieren viel weniger Verletzungen.

Wie läuft eine Akupunktursitzung ab?

Das Wichtigste ist eine gründliche Erstanamnese, damit man ein möglichst ganzheitliches Bild des Patienten bekommt. Wie ist dieser Mensch im Leben verankert? Was bringt er mit an Stärken, wo sind seine schwachen Stellen? Welches ist das vorherrschende, bestimmende Element, die Grundkonstitution eines Menschen? Sind die Beschwerden körperlicher, geistiger oder seelischer Natur? Wo liegt die wahre Ursache für die Disharmonie? Da liegt der Schlüssel zur Gesundheit. Erst danach kommen die unterschiedlichen Behandlungsmethoden zum Einsatz.

Über welchen Zeitraum erstreckt sich eine Behandlung in der Regel?

Es kommt auf den Zweck der Therapie an. Um das System zu pflegen und gesund zu erhalten, reichen sechs bis acht Behandlungen pro Jahr. Während der Regeneration natürlich öfter. Bei Verletzungen und Beschwerden rate ich zu zwei Behandlungen wöchentlich über einen Zeitraum von drei bis fünf Wochen. Im Falle von Wettkampfblockaden sind wöchentliche Behandlungen über fünf Wochen angesagt, gefolgt von drei Nadelbehandlungen in unmittelbarer Nähe vor dem Wettkampf.

Ein Sportler hat Akupunktur einmal als «legales Morphinum» beschrieben, ist das was dran?

[Lacht.] Das Bild ist nicht ganz falsch. Akupunktur betäubt Schmerzen, räumt sie aus dem Weg und euphorisiert den Patienten ohne Nebenwirkungen. Akupunktur hat aber den Vorteil, dass die Wirkung von Dauer ist. **f**

MARIAN LEUTHOLD [52], ist als Sport-Akupunkteurin und A-Mitglied des SBO-TCM Verbandes in Zürich und Horgen ZH tätig. Ihre Stärke ist die konstitutionelle 5-Elemente-Akupunktur, die sich sehr gut für Menschen mit hohen Zielen eignet. www.functionimed.ch, www.sportler-coaching.ch

