

# Akupunktur wirkt und ist sicher

## Akupunktur-Studie der TK liefert wissenschaftlichen Beweis

Wissenschaftler der Charité in Berlin haben im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) drei Jahre lang geforscht und nach wissenschaftlichen Beweisen für die Wirksamkeit der Jahrtausende alten Akupunktur-Methode gesucht.

An dieser weltweit größten randomisierten Studie mit insgesamt 250.000 Patienten und rund 10.000 niedergelassenen Ärzten sind auch 78 Ärzte aus Freiburg beteiligt. Das Ergebnis: Akupunktur wirkt sicher und dauerhaft auch bei den großen Volksleiden Kopfschmerzen, chronischen Nackenschmerzen (Halswirbelsäulensyndrom) und sogar bei Heuschnupfen.

„An diesen Ergebnissen kommt man nicht vorbei, wenn über die Aufnahme der Akupunktur in den regulären Leistungskatalog der Krankenkassen entschieden wird“, sagt Nicole Battenfeld, Sprecherin der TK in Freiburg. Wenn man die Türen für diese behutsame Behandlungsalternative öffne, könne Millionen von chronisch kranken Menschen mit Akupunktur geholfen werden, so Knöll. Neun von zehn Allergikern ging es auch sechs Monate nach der Behandlung noch deutlich besser, drei von vier Patienten mit Kopf- oder Lendenwirbelsäulenschmerzen zeigten ebenfalls nach diesem Zeitraum noch Besserung. Noch höher lag die Rate bei Arthroschmerzen (85 Prozent), Asthma (82 Prozent) und Dysmenorrhoe (85 Prozent).

Die Ergebnisse der Studie bestätigt die Freiburger Allgemeinärztin Dr. Brigitte Karner:

„Im Rahmen des Modellprojekts habe ich etwa 200 Patienten mit den Diagnosen ‘chronischer Kopfschmerz’ und ‘Lendenwirbelsäulensyndrom’ akupunktiert. Mindestens 8 von 10 Patienten hatten nach der Behandlung weniger oder so-



### Die sanfte Alternative: Akupunktur

gar keine Schmerzen mehr.“

Der aufwendigste Studienteil (über 50.000 Patienten) sah vor, die Patienten nach dem Zufallsprinzip jeweils in zwei Gruppen einzuteilen (Randomisierung). Während die eine Gruppe zusätzlich zur herkömmlichen Therapie Akupunktur erhielt, blieb die Kontrollgruppe ohne Akupunktur. Ärzte und Patienten hielten die Behandlungsergebnisse in standardisierten Fragebögen fest, die anschließend von der Charité

#### Jean-Marie Hoegel AGD

Psychotherapie Soziotherapie  
Einzel-, Gruppen- und Paarsitzungen  
bei Beziehungs-, Persönlichkeits-  
und Stressproblemen

Ländlecker Weg 10 79331 Teningen

Tel. 07641 936 303

e-mail: info@psychotherapie-baden.de  
www.psychotherapie-baden.de

ausgewertet wurden. Dabei stellte sich heraus, dass nur bei der Akupunktur-Gruppe sich eine erhebliche Besserung der Beschwerden zeigte.

Der größte Studienteil (knapp 150.000 Patienten) konzentriert sich auf die Untersuchung der Nebenwirkungen. Dabei berichtete nur etwa jeder zehnte Patient von Nebenwirkungen wie Blutergüssen oder leichten Blutungen nach der Behand-

lung. Schwere Nebenwirkungen waren bisher extrem selten. Fragen lässt der dritte Studienteil (knapp 900 Patienten) offen, der in Zusammenarbeit mit dem Münchener Forscherteam um Dr. Dieter Melchart umgesetzt wurde. Dabei wurden die Patienten in vergleichbaren Gruppen entweder an Akupunktur-Punkten oder an (nach der Lehre) unwirksamen Punkten gestochen. Hier zeigte sich, dass Akupunktur zumindest bei Lendenwirbelsäulen-Schmerzen und Migräne auch dann wirken kann, wenn an den falschen Stellen gestochen wird.

Obwohl bereits die ersten Ergebnisse vorliegen, wollen die TK, die dem Modellvorhaben beigetretenen Kassen und die Charité weiterforschen, bis 500.000 Teilnehmer erreicht sind. Damit wollen die Kooperationspartner neu aufgeworfene Fragen klären, die Nebenwirkungen noch besser erforschen und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit der Behandlungsmethode treffen können.

Das Ende der Studie ist für Oktober 2008 vorgesehen oder früher, wenn Akupunktur vorher zur Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen wird.



# Burn-out vermeiden

Die Allgemeinmedizinerin Dr. Brigitte Karner referiert am Donnerstag, 10. Dezember, über das Burn-out-Syndrom

Wenn einfach nichts mehr geht: Immer mehr Menschen kommen heutzutage an den Punkt des Ausgebranntseins. Folgen sind eine körperliche und seelische Erschöpfung bis hin zum Nervenzusammenbruch. Betroffenen kann es jeden, unabhängig von Alter und Beruf. Doch der Burn-out kommt nicht plötzlich. Der totale Erschöpfungszustand steht am Ende eines schleichenden Prozesses. Ursache ist meist ein übermäßiges Engagement für den Beruf oder auch die Familie. Der ständige Erfolgs- und Durchhaltedruck führt oft zu überaktiven Verhalten, die Kräfte werden überstrapaziert, eigene Grenzen missachtet.

„Burn-out vermeiden: mit Gaspedal und Bremse gezielt entspannen, Ressourcen effektiv nutzen!“ ist das The-

ma eines Vortrages der Fachärztin für Allgemeinmedizin Dr. Brigitte Karner am Donnerstag, 10. Dezember, um 19.30 Uhr, im Bürgerhaus Zähringen. Darin vermittelt die Referentin Hilfe zur Selbsthilfe, zeigt Wege zu persönlichen Energiequellen auf und klärt über die verschiedenen Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Äußern kann sich das Burn-out-Syndrom sehr unterschiedlich. Experten kennen mehr als 130 verschiedene Symptome, die teilweise auch gleichzeitig auftreten können.

Oft treten körperliche Beschwerden auf, beispielsweise Magen-Darm-Probleme, wie Verstopfungen, Blähungen oder Sodbrennen. Aber auch das Atemsystem kann mit Luftnot und Atembeschwerden, das Herz-Kreislauf-System mit Bluthochdruck, Herz-

können die Folge sein. Vorbeugen lässt sich dem Ausgebranntsein durch ein effektives Selbstmanagement, mit dem Ziel, ein gelassenes inneres Gleichgewicht herzustellen. Burn-out-Patienten müssen lernen, besser auf sich zu achten und mit der eigenen Leistungsfähigkeit zu haushalten.

Für die Behandlung kommen unterschiedliche schulmedizinische, naturheilkundliche und psychologische Behandlungsmethoden in Frage. Wichtig ist, dass die Betroffenen den Therapieplan mittragen und lernen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Dazu gehören mit dem Therapeuten individuell zu erarbeitende Strategien zur Problemlösung und Stressbewältigung – und das bedeutet meist auch eine Veränderung des Lebensstils. MEG



Dr. Brigitte Karner

rasen oder Herzstolpern reagieren. Bei manchen Menschen zeigt sich das Burn-out als psychische Erkrankung, Depressionen oder Angstzustände