

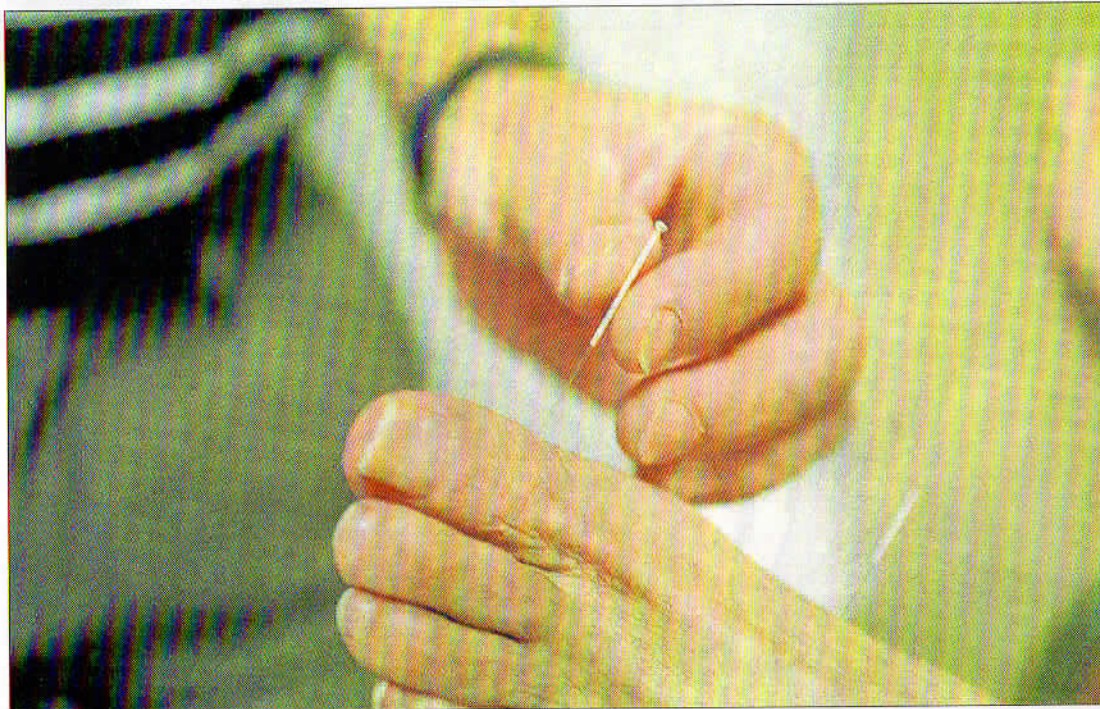
Pikser für mehr Wohlbefinden

Mit Akupunktur können Beschwerden der Schwangerschaft gelindert werden

VON DR. PETER
FLEISCHHAUER

Kaum zu glauben aber wahr! Was die alten Chinesen schon vor 3000 Jahren wussten und beherrschten: die Kunst, mit Nadeln zu helfen und zu heilen, erschließt sich nur mühsam der Gedankenwelt und Akzeptanz der Menschen jenseits des asiatischen Kulturkreises. Wir tun uns schwer, an etwas zu glauben, was wir weder sehen noch mit unserem rationalen Verstand erfassen können.

Warum hilft eine Nadel, die in den Körper „gestochen“ wird, Krankheiten zu vertreiben oder Schmerzen zu lindern? In China ist die Akupunktur eine ganzheitliche Therapieform, durch die nicht nur Symptome einer Krankheit behandelt werden, sondern der Mensch als Gesamtheit in den Mittelpunkt der Behandlung gestellt wird. Der gewohnte Griff zur Pille, wenn es hier oder da zwackt und zwackt, wird oft überflüssig. Ganzheitliche Behandlung beinhaltet aber auch Entspannung während der Akupunktursitzung.



In der chinesischen Medizin ist Akupunktur ein gängiges Mittel. Auch viele europäische Kliniken und Ärzte nutzen heute die positiven Effekte der kleinen Nadeln.

Stimmungsvolle, entspannende Musik unterstützt den Erholungs- und Heilungseffekt und es fällt leicht, dem Alltagsstress zu entfliehen.

Diesen positiven Effekt macht man sich auch in der Schwangerschaft zunutze. Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung wird mittlerweile auch in europäischen Kliniken und Praxen eingesetzt. Studien

belegen, dass sich die Geburtsdauer bei Erstgebärenden von zehn auf sieben bis acht Stunden verkürzen lässt, wenn ab der 35. Schwangerschaftswoche zweimal wöchentlich Akupunktur durchgeführt wird. Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten und die Behandlung hat keinen Einfluss auf den Geburtstermin und löst auch keine vorzeitige Wehentätigkeit aus. Zur Ge-

burtsvorbereitung wird im Bereich des Knies, der Wade, des Knöchels und der kleinen Zehe jeweils eine Nadel platziert. Um einen angstlösenden und entspannenden Effekt zu erreichen, werden im Bereich des Handgelenkes und des kleinen Fingers ebenfalls noch je eine winzige Nadel gesetzt und das war's.

Ebenfalls lassen sich der

Schwangerschaft, wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen in den Beinen, Ängste vor der Geburt und Stimmungsschwankungen durch die kleinen Nadeln effektiv und schmerzlos behandeln. □

Der Autor ist Hausarzt mit den Schwerpunkten Allgemein- und Sportmedizin, Akupunktur und Osteopathie im Ärztehaus Palma