**Akupunktur gegen Schmerzen**

**Hören: Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die Fragen!**

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/naturheilverfahren/akupunktur126.html>

1. Bei welchen Beschwerden bezahlt die Krankenkasse die Akupunkturbehandlung nicht?
2. Wie erklärt die chinesische Medizin das Entstehen von Schmerzen und Krankheiten?
3. Für wie viele Sitzungen übernimmt die Kasse die Kosten?
4. Welchen Vorteil nennt die Othopädin für den Einsatz der Akupunktur?
5. Welche Therapien hat Ruth gegen ihre Nackenschmerzen ausprobiert?
6. Welche Untersuchungen werden vor einer Akupunktur vom Arzt durchgeführt?
7. Was kostet eine Akupunkturbehandlung?

**Lesen: Schmerzen lindern mit Akupunktur**

Jeder kennt die haarfeinen Nadeln, viele schwören darauf - aber kaum jemand weiß, wie Akupunktur wirklich funktioniert. Die uralte Heilmethode der chinesischen Medizin hat sich besonders in der Schmerztherapie bewährt und wird inzwischen oft gemeinsam mit modernen Verfahren eingesetzt. Immer mehr Ärzte kombinieren traditionelle medizinische Verfahren mit der modernen Schulmedizin, um für ihre Patienten eine sanfte und doch effektive Therapie zusammenzustellen. Mittlerweile zahlen sogar die Krankenkassen die Akupunktur-Behandlung bei ausgewählten Anwendungsgebieten, nämlich Schmerzen am Knie oder in der Lendenwirbelsäule. Und viele Patienten schwören auf die Behandlung mit den haarfeinen Nadeln aus geschliffenem Edelstahl.

### Beschwerden durch gestaute Energie

Wie die Nadelstiche im Körper genau wirken, konnte die Wissenschaft bisher nicht sicher nachweisen. Die der chinesischen Medizin zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass es im Körper Leitbahnen gibt, in denen die Lebensenergie Qi (Tschie ausgesprochen) und das Blut zirkulieren. Schmerzen entstehen, wenn Qi und Blut nicht mehr frei fließen können und sich die Energie staut. Die Energiebahnen, die Meridiane, durchziehen den ganzen Körper, sodass Schmerz nicht unbedingt nur am Ort des Staus entsteht, sondern auch an anderen Stellen. Die Akupunktur-Nadeln sollen den Stau lösen und so den Schmerz beseitigen.

### Entspannende und schmerzlindernde Wirkung

Durch Abtasten finden Akupunktur-Spezialisten die gestaute Energie. Der Patient fühlt, wenn man darauf drückt, oft einen ausstrahlenden Schmerz und reagiert auf die richtig gesetzte Akupunktur-Nadel mit örtlichen Zuckungen. Die Akupunktur kann im ersten Moment etwas schmerzhaft sein, doch letztlich wirkt sie entspannend und schmerzlindernd.

### Schmerzgedächtnis kann gelöscht werden

Zudem kann die Akupunktur das sogenannte Schmerzgedächtnis teilweise löschen und so eine krankhafte Übererregbarkeit des Nervensystems, wie sie bei vielen Schmerzpatienten vorliegt, teilweise oder ganz rückgängig machen. Der Körper lernt also, den Schmerz ein bisschen zu vergessen. Die Nadeln müssen bei einer Behandlung etwa 20 Minuten im Körper bleiben, um zu wirken.

Akupunktur wird vor allem bei muskulären Schmerzen eingesetzt. Sie hilft bei Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen häufig sehr effektiv. Bei chronischen Schmerzen gehören in der Regel auch Schmerzmittel zur Therapie, nur mit der Akupunktur lassen sich chronische Schmerzen meist nicht stoppen. Aber durch die Akupunktur kommen die Patienten mit einer geringeren Medikamentendosis aus - und leiden daher auch weniger an Nebenwirkungen.

### Kosten werden teilweise übernommen

Zehn Sitzungen sind üblich für eine Schmerzbehandlung, in begründeten Fällen auch 15. Meist verspüren die Patienten nach fünf bis acht Sitzungen eine deutliche Besserung. Die Kosten (etwa 30-70 Euro pro Sitzung) übernehmen die Krankenkassen bei bestimmten Rücken- und Knieschmerzen, eine Wiederholung ist auf Kosten der Krankenkasse erst nach zwölf Monaten möglich. Bei anderen Einsatzgebieten müssen die Patienten die Akupunktur in der Regel selbst bezahlen.

**Füllen Sie die notwendigen Informationen aus, um ein Informationsblatt über Akupunktur zu erstellen!**

 Besonders wirksam bei:

Die Kasse trägt die Kosten bei den folgenden Beschwerden:

Wiederholung der Behandlung:

Die Nadeln wirken, indem sie:

Dauer einer Behandlung:

Schmerzhaft oder nicht:

Vorteile gegenüber Methoden der Schulmedizin:

**Altbewährte Heilmethode**