

## **Akupunktur Raucherentwöhnung**

Bei der Raucherentwöhnung per Akupunktur handelt es sich um ein therapeutisches Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), welches den Raucher bei der Aufgabe des Rauchens unterstützen soll.

Das Grundprinzip dieses Verfahrens beruht auf dem Effekt der Linderung der Entzugssymptome.

Um jedoch einen ausreichenden Effekt mit Hilfe der Akupunktur zu erzielen, ist es notwendig, dass die Behandlung erst beginnen kann, wenn der Betroffene zuvor 24 Stunden rauchfrei geblieben ist und den Wunsch verspürt, Nichtraucher werden zu wollen.

### **Das Verfahren**

Von entscheidender Bedeutung bei der Akupunktur zur Raucherentwöhnung ist die Erwartungshaltung der Patienten. In Abhängigkeit von den erwarteten Erfolgschancen variiert die Erfolgsquote, sodass eine positive Erwartungshaltung die Erfolgschancen deutlich erhöht.

### **Grundprinzip der Akupunktur zur Raucherentwöhnung**

Zur Linderung der Entzugssymptomatik beim Rauchen wird die Akupunktur eingesetzt, deren Prinzip auf dem Vorhandensein einer Energie basiert, die auch als Qi bezeichnet wird, die alle Lebewesen durchströmt und zur Therapie beeinflusst werden kann.

Zur therapeutischen Nutzung des Verfahrens ist es notwendig zu wissen, in welchen Bahnen das Qi im Körper strömt. Die Strömung des Qi fließt in 12 Meridianen, auf denen sich verschiedene Zonen befinden, die auch als Energiepunkte bezeichnet werden können und das primäre Angriffsziel der Akupunktur darstellen.

Laut der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin lassen sich auf allen Meridianen 361 Energiepunkte finden, die sich mit Hilfe der therapeutischen Behandlung stimulieren lassen. Die erfolgte Stimulation soll bewirken, dass eine vorliegende Balancestörung des Qi korrigiert werden kann.

In Abhängigkeit von den Symptomen sollten unterschiedliche Energiepunkte stimuliert werden, um einen positiven Effekt hervorzurufen. Liegt eine Nikotinabhängigkeit vor, so wird in der Regel unter anderem die Ohrakupunktur eingesetzt, aber auch die Kombination mit der Körperakupunktur ist möglich.

Bei der sogenannten Körperakupunktur werden beispielsweise Energiepunkte gewählt, die sowohl einen positiven Effekt auf die Lunge als auch auf den Magen und die Psyche haben.

Mit Hilfe der Akupunktur soll vor allem ein beruhigender Effekt auf die Psyche, aber auch auf den Körper hervorgerufen werden. Dieser Effekt ist entscheidend für den Therapieerfolg, da die Begleiterscheinungen des Entzugs eine Belastung für den Raucher darstellen und somit eine Balancestörung hieraus resultiert. Diese fehlende Balance führt häufig zu einem Rückfall zum Nikotinkonsum. Dennoch sollten die Versuche des Körpers zur Korrektur der Imbalance (Ungleichgewicht) nicht unterschätzt werden, da der Körper andere Maßnahmen wie zum Beispiel die vermehrte Nahrungsaufnahme zur Kompensation einsetzt. Auf Grund dessen steigt das Gewicht, hinzukommen Nervosität und körperliche Unruhe, Schweißausbrüche und Schlafstörungen.

In der ersten Phase nach dem Beenden des Rauchens lassen sich besonders starke körperliche Entzugserscheinungen feststellen. Allerdings soll die Akupunktur nicht nur die körperlichen Symptomen lindern, sondern auch einen positiven Effekt auf die Willensstärke hervorrufen. Durch einen Anstieg des Endorphinspiegels wird die Willensstärke positiv beeinflusst.

Diverse Studien zeigen eine signifikante positive Beeinflussung im Sinne einer Raucherentwöhnung.

### **Ablauf des Verfahrens**

Eine Stimulation der Energiepunkte kann sowohl durch die Applikation von Akupunktur-Nadeln erfolgen als auch mit Hilfe von Elektrostimulatoren.

Beim Einstich der Nadeln, die weniger als einen halben Millimeter dick sind, wird vom Patienten ein Reiz wahrgenommen, der jedoch im Verlauf der Akupunktur abnimmt, so dass eine unangenehme Wahrnehmung der Nadeln verhindert werden kann.

Um eine Stimulation eines Energiepunktes hervorzurufen ist es notwendig, dass der Akupunkteur gelegentlich eine Veränderung der Nadelposition durch Drehen, Senken oder Heben durchführen muß.

Bei einer elektrischen Stimulation ist die Veränderung der Nadellage nicht notwendig, da durch den niedrigen Stromimpuls eine adäquate Reizung der Energiepunkte erreicht werden kann.

Als besondere Variante der Akupunktur kann auch die Applikation von verbleibenden Dauernadeln zur Raucherentwöhnung eingesetzt werden.