

Laurent Richter

Systematische Stufen-Akupunktur (SyStA)

**Das 27-Punkte-System –
nicht nur für Einsteiger in die TCM**



1. Auflage 2014

© 2014 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-944002-22-4

Inhalt

Vorwort des Verfassers	9
1. Einführung: Was bedeutet SyStA?	13
2. Grundsätzliches zur Therapie in der Naturheilkunde	17
3. Therapie mit System	19
4. Energetik in der TCM	21
4.1 Grundsätzliches zur Energetik von Yin und Yang	21
Zuordnungen von Yin und Yang	24
5. Therapeutische Differenzierung von Qi, Yang, Yin	27
5.1 Qi	27
5.2 Yang	28
5.3 Yin	30
6. Die Organe und ihre Funktionen in der TCM	33
6.1 Die Yin- oder Zang-Organen und ihre wichtigsten Symptome bei Disharmonie	34
6.1.1 Die Leber (Gan)	34
6.1.2 Das Herz (Xin)	36
6.1.3 Die Milz (Pi)	37
6.1.4 Die Lunge (Fei)	38
6.1.5 Die Nieren (Shen)	39
6.2 Die Yang- oder Fu-Organen	41
6.2.1 Die Gallenblase (Dan)	41
6.2.2 Der Magen (Wei)	41
6.2.3 Der Dünndarm (Xiao-Chang)	42
6.2.4 Der Dickdarm (Da-Chang)	42
6.2.5 Die Blase (Pang-Guang)	42
6.2.6 Der Dreifache Erwärmer (San-Jiao)	42
7. Die Bedeutung der Emotionen in der TCM	45
8. Die sechs äußeren Faktoren (Liu Yin = die sechs Exzesse / Übel)	47
8.1 Wind	47
8.2 Kälte	48
8.3 Feuchtigkeit / Nässe	49
8.4 Sommerhitze	51
8.5 Hitze und Feuer	51
8.6 Trockenheit	53

9. Grundlagen der Akupunktur	55
9.1 Akupunktur „Zhen Jiao Fa“	55
9.2 Der Akupunkturpunkt	55
9.3 Die Meridiane	56
9.3.1 Beschreibung der Meridiane im Einzelnen	58
9.3.1.1 Kozeptionsgefäß – Ren Mai	58
9.3.1.2 Lenkergefäß – Du Mai	58
9.3.1.3 Der Lungenmeridian	58
9.3.1.4 Der Dickdarmmeridian	58
9.3.1.5 Der Magenmeridian	59
9.3.1.6 Der Milzmeridian	59
9.3.1.7 Der Herzmeridian	60
9.3.1.8 Der Dünndarmmeridian	60
9.3.1.9 Der Blasenmeridian	60
9.3.1.10 Der Nierenmeridian	61
9.3.1.11 Der Perikardmeridian	61
9.3.1.12 Der Dreifach-Erwärmer-Meridian	61
9.3.1.13 Der Gallenblasenmeridian	62
9.3.1.14 Der Lebermeridian	62
10. Ziele der Akupunktur	63
10.1 Akupunktur als regulationsmedizinische Methode	63
10.2 Wirkung der Akupunktur nach westlichem Verständnis	63
11. Nadelstichtechnik und weitere Reizarten	67
11.1 Grundsätzliches zur Nadeltechnik	67
11.1.1 Haltetechnik	67
11.1.2 Technik des Nadeleinführens	68
11.1.3 Einstichwinkel und Einstichtiefe	68
11.1.4 Stichrichtung	68
11.1.5 Stichtiefe	68
11.1.6 Nadelliegedauer	69
11.1.7 Entfernung der Nadel	69
11.1.8 Manipulation der Nadel	69
11.1.9 Komplexe Nadeltechniken	70
11.1.10 Desinfektion	70
11.1.11 Weitere Möglichkeiten der Stimulierung eines Akupunkturpunktes	71
11.1.12 Das De Qi-Gefühl	71

12. Kontraindikationen für die Akupunktur	73
13. Punktekategorien	75
13.1 Wichtige Schmerzpunkte (Notfallpunkte)	75
13.2 Fernpunkte	75
13.3 Spaltenpunkte (Xi-Punkte; Xi Xue)	76
13.4 Shu-Zustimmungspunkte	76
13.5 Mu-Alarmpunkte	77
13.6 Hui-Punkte (Zusammenkunftspunkte – Ba Hui Xue)	78
13.7 Punkte des Ursprungs-(Yuan-)Qi	78
13.8 Luo-Punkte (Vernetzungspunkte)	79
13.9 Die 12 Sternenpunkte nach Ma Dan Yang	79
13.10 Die 4 Kommandopunkte nach Gao Wu	80
13.11 Die Dämonenpunkte nach Sun Si Miao	80
13.12 Wichtige Punktekombinationen aus der TCM	81
13.13 Wichtige Schmerzpunkte (Meisterpunkte, Notfallpunkte)	82
13.14 Ergänzende Akupunkturpunkte am Rücken	82
14. Methoden der Akupunkturpunkt-Stimulierung	83
14.1 Die Homöosiniatrie	84
14.1.1 Ampullenpräparate zur Homöosiniatrie	87
14.2 Applikation von Punkturkristallen	88
14.3 Anwendung der Körbler-Zeichen	89
15. Sonderformen und Konzepte der Akupunktur	91
15.1 Die Wrist Ankle-Akupunktur (WAA)	91
15.2 Die Achsen-Akupunktur als eigenständige Sonderform und ihre Einbindung in die SyStA	94
15.3 Die Chakren-Akupunktur	95
16. Grundlagen der TCM Diagnostik	99
16.1 Zungendiagnostik	99
Vorgehen bei der Zungendiagnostik	100
Ablauf und Erkenntnismöglichkeiten	101
Aussehen der „normalen“ Zunge	101
Häufige Zungenbefunde	102
16.2 Pulsdiagnostik	103
Essenz der Pulse	104
A: Fülle-Pulse	105
B: Leere-Pulse bei Qi-Schwäche	106

17. Grundsätzliche Überlegungen zur Durchführung der SyStA	109
17.1 Energetische Rezepte in der Standard-Akupunktur	109
17.2 Abänderung der Akupunktur-Rezepte im Sinne der SyStA	112
18. Die Akupunkturpunkte des SyStA-Konzeptes	115
18.1 Die Punkte der SyStA in der Abfolge nach dem Meridianschema	116
18.2 Behandlungsablauf der SyStA	117
18.3 Das 4-Punkte-Konzept	118
19. Die Akupunkturpunkte der SyStA im Einzelnen	121
Lu 7	121
Lu 9	123
Di 4	125
Di 11	127
Ma 36	129
Ma 44	132
Mi 6	133
He 5	135
Dü 3	136
Bl 23	137
Bl 40	139
Bl 60	141
Ni 3	142
Pe 6	144
Pe 7	145
3E 5	147
Gb 34	148
Le 3	150
Ren 3	152
Ren 4	153
Ren 6	155
Unteres Dantian / Zone Ren 6 – Ren 4	157
Ren 12	158
Ren 17	159
Du 14	161
Du 20	162
EX M-HN-1 / EX 6	166
MS 5 (Mikrosystem sculp)	167

WAA Upper 1	168
WAA Lower 6	171
20. „Behandlungsrezepte“ gemäß SyStA	173
Angina pectoris, Herzenge, Beklemmungsgefühl	175
Apoplex und Folgen	175
Arthritis kleine Gelenke	175
Asthma	176
Asthma, allergisches	176
Augen	176
Bandscheibenvorfall	176
Bauchschmerz	176
Beckenboden: Stärkung	176
Bronchitis	176
Burn Out	177
Cholezystitis, Cholelithiasis, Postcholecystektomiesyndrom	177
CTS	177
Darmentzündung, Colitis ulcerosa, M. Crohn	177
Depression, begleitend	177
Durchblutungsstörungen, cerebrale	177
Durchblutungsstörungen der unteren Extremität	177
Ellbogenschmerzen	178
Enuresis	178
Epilepsie	178
Erschöpfung	178
Folge von Kränkung / Empörung / Furcht	178
Gedächtnisschwäche	178
Gesichtsnervenlähmung (N. facialis, N. trigeminus)	178
Gleichgewichtsstörungen.	179
Husten: siehe Bronchitis	179
Hypertonus	179
Hypotonie	179
Impotenz	179
Intercostalneuralgie	179
Ischialgie / Lumbago	179
Kniegelenk	179
Kopfschmerzen	180
Leistungsabfall	180

LWS-Beschwerden	180
Migräne	180
Nackenschmerz	180
Nierenkoliken	180
Obstipation	180
Ödeme	181
Ohrprobleme	181
Organsenkungen: Uterus, Beckenboden, Hämorrhoiden	181
Palpitationen	181
Parkinson	181
PMS, Dysmenorrhö, weitere gynäkologische Probleme	181
Psychosomatik	182
Schlaf	182
Schlaflosigkeit	182
Schluckauf	182
Schmerzen, verschiedene und zugeordnete Punkte	182
Schulterschmerz	183
Schwäche und motorische Beeinträchtigung der oberen Extremitäten	183
Schwindel	183
Sehnerkrankungen (z. B. Achillessehnenreizung)	183
Sinusitis	183
Spannungsgefühl, Völlegefühl im Oberbauch	183
Steifer Nacken, Schulter; frozen shoulder	184
Tinnitus	184
Übelkeit, Erbrechen	184
Zystitis akut	184
21. Register nach Stichworten der Indikationen	185
Kontaktdaten	192

Vorwort des Verfassers

Die Idee, ein kompaktes System innerhalb der Akupunktur zu generieren, hatte ich schon im Mai 2012. Zu dieser Zeit arbeitete ich am Manuskript des Buches zur Wrist-Ankle Akupunktur, kurz WAA und reflektierte schon damals über Erweiterungsmöglichkeiten dieser Methode, die in der Praxis schnell und sicher umsetzbar wären.

Konzept der Punktgruppen

Während der Beschäftigung mit den „Punktgruppen“ innerhalb der Akupunktur faszinierten mich besonders die Gruppen, die von früheren Ärzten zusammengefasst wurden: Die 12 Sternepunkte nach Ma Dan Yang, die Kommandopunkte nach Gao Wu sowie die Dämonenpunkte nach Sun Si Miao. Diese Gruppen übten eine große Faszination auf mich aus und gaben mir Anlass, mir Gedanken zu machen, welches Konzept heute wohl zweckmäßig ist.

Im Rahmen meiner Dozententätigkeit zur Wrist-Ankle-Akupunktur wurde mir von vielen Schülern gesagt, dass sie sehr froh um die Existenz der WAA sind, da dieses in sich abgeschlossene Konzept leicht erlernbar und praxistauglich ist. Viele Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker oder HP-Schüler scheuen sich nämlich in Anbetracht des Gesamtumfanges der TCM die Akupunktur zu erlernen, vor allem wenn sie noch andere Praxisschwerpunkte haben.

Tatsächlich ist es so, dass schon das wirklich meisterliche Beherrschen der klassischen Akupunktur eine lange Ausbildung voraussetzt. Zur Akupunkturbehandlung kommen dann noch zur optimalen Abrundung eines Gesamtkonzeptes die Disziplinen Kräuterheilkunde und Diätetik hinzu. Lässt man sich auf dieses Vorhaben ein, ist man in der Regel 3–5 Jahre in Ausbildung. Dies ist auch nötig und absolut zu befürworten.

Je nach Praxisschwerpunkt kann es aber durchaus sein, dass ein Therapeut Kenntnisse der TCM erwerben möchte ohne diese lange Zeit zu studieren, oder um sich erst einmal langsam und Schritt für Schritt an die Methode der Akupunktur heranzutasten.

Unterschiedliche Patientenmentalität in Ost und West

Nach meinen Aufenthalten in China wurde mir auch bewusst, dass es eine große Discrepanz zwischen Deutschland und China gibt, sowohl beim Patienten- als auch beim Therapeutenkollektiv.

Der chinesische Patient verträgt in der Regel viel mehr und stärkere Behandlungsreize. So kann man beobachten, dass bei Akupunkturbehandlungen zahlenmäßig mehr Akupunkturnadeln verwendet werden und dass die Dosierungen der Arzneikräuter wesentlich stärker angesetzt werden. Ebenso ist dieser Patient mit einem besonderen Charakter, ja mit einer besonderen „Leidensfähigkeit“ gesegnet, die mit unseren Patienten nicht verglichen werden kann. Da werden schon einmal 300 Kilometer einfache Fahrt für eine Behandlung in Kauf genommen und das drei bis viermal die Woche.

Mir wurde klar, dass aus diesen vorgenannten Gründen der hiesige Patient Schwierigkeiten hat, sich auf die Erfordernisse einer optimierten Behandlung einzustellen. Ist es denn nicht so, dass oft geglaubt wird 2–3 Behandlungen wären ausreichend um ein schon 20–30 Jahre lang bestehendes Leiden zu kurieren? Am liebsten wäre es den meisten Patienten, sie müssten ihre alten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nicht überdenken und bekämen eine einzige „Wunderpille“ zu schlucken. Ein Wunschtraum...

Die Realität sieht anders aus: Die Patienten kommen mit ellenlangen Einnahmeplänen ihrer Haus- und Fachärzte in die Naturheilpraxis und leiden oft an zusätzlichen Kunstkrankheiten durch Medikamentennebenwirkungen, die wiederum nicht selten durch andere Tabletten kuriert werden sollen.

Von Ernährungs-, Trainings- und Beratung der Lebensführung keine Spur. Sie denken, das kann nicht sein? Schauen Sie doch einmal beim nächsten Einkauf im Supermarkt um die Ecke, was der Kunde vor Ihnen auf das Kassenband legt. Glücklicherweise ändert sich schon in meiner Generation das Bewusstsein. Viele Patienten lassen auch bezüglich ihres Körpers die Konsumentenhaltung hinter sich und wollen aktiv mitarbeiten.

Diese Mitarbeit war den älteren chinesischen Patienten geläufig. Ernährungsanpassung bei Krankheiten, traditionelle häusliche Behandlungsmethoden und Pflege finden zumindest in den ländlichen Gegenden noch statt.

TCM-Systematik

Im System der klassischen traditionellen chinesischen Medizin wird in der Akupunkturbehandlung oft in so genannten Behandlungsblöcken gearbeitet. Ein Block umfasst in der Regel zehn Akupunkturbehandlungen. Je nach energetischem Status des Patienten werden ein oder mehrere Blöcke benötigt. So wird der Yang-Mangel-Patient meist nur einen Block von zehn Behandlungen brauchen, wohingegen der Yin-Mangel-Patient oft sogar bis zu drei Blöcke benötigt, um eine dauerhafte Besserung zu erreichen. Zur fachgerechten Akupunkturbehandlung gehören zudem Diätetik und die Einnahme von Kräutern. Die folgende Grafik verdeutlicht die Methodenvielfalt der TCM.



Methodenvielfalt innerhalb der TCM

Quelle: Eigene Darstellung

Da es je nach Energiestatus und Alter des Patienten unterschiedlich lang dauert, bis er die Erfolge der Behandlung spürt, kann es sein, dass manchen Patienten die Geduld fehlt, die erforderlichen Prozeduren durchzustehen, da gerade bei der klassischen Akupunkturbehandlung das Erreichen des De Qi-Gefühls ein elementarer Bestandteil der Einzelbehandlung ist. Und dies impliziert nun einmal diesen klassischen dumpfen Schmerz im Sinne von Spannungsgefühl und/oder Elektrizieren.

Veränderte Gesellschaft

In unserer sich immer schneller verändernden Umwelt und Gesellschaft, in der sich der „moderne Mensch“ immer mehr Zwängen ausgesetzt sieht, sinkt meiner Beobachtung nach als Resultat der Reizüberflutung sowohl die Schmerztoleranz im Sinne von „man erträgt weniger Schmerz“ als auch die Bereitschaft, sich schmerzhaften Therapien zu unterziehen. Die Nachfrage nach sanften Therapiemethoden steigt hingegen.

Diesem Umstand tragen sowohl erweiterte Möglichkeiten der schmerzfreien Akupunkturpunktstimulierung Rechnung, als auch neue Konzepte, die durch Kombinationen „hochwirksamer“ Punkte mit deutlich weniger Nadeln auskommen.

Nachfolgend möchte ich Ihnen die „SyStA“, die Systematische Stufen-Akupunktur als ein solches Konzept vorstellen.

1. Einführung: Was bedeutet SyStA?

Die „Systematische Stufen-Akupunktur“ SyStA ist ein neues, kompaktes **Therapiekonzept** in der Akupunktur. Sie soll die klassische Akupunktur um eine Idee der Annäherung ergänzen, die Lust auf ein weiteres Studium der TCM wecken kann und soll.

Unter „Systematischer Stufen-Akupunktur“ verstehe ich sowohl das Herantasten an das Gesamtkonstrukt der Akupunktur innerhalb der TCM in abgestuften Ausbildungsschritten, als auch das von mir angewandte Punktekonzept.

Das Punktekonzept der SyStA, dessen Vermittlung das Hauptanliegen dieses Buches ist, besteht aus den hochwertigsten und in den wichtigsten Punktengruppen der TCM vorkommenden Akupunkturpunkten.

Zusammen mit ergänzenden Punkten des Ren Mai und des Du Mai sowie der Wrist-Ankle-Akupunktur habe ich versucht ein therapeutisch hochwertiges Konzept zu entwickeln, welches mit nur **27 Akupunkturpunkten** die gebräuchlichsten Indikationen zur Akupunktur abgedeckt, ohne sich dabei auf sogenannte „klinische Konzepte“ (Knie, LWS, Schulter, Hüfte) zu beschränken.

Das Konzept der SyStA besteht aus 27 Akupunkturpunkten, mit denen der Therapeut sowohl klinische Indikationen als auch innere Muster und pathogene Faktoren behandeln kann.

Somit könnte die SyStA als „erweitertes klinisches Konzept“ verstanden werden. Als abgeschlossenes System kann sie für sich alleine ausgeübt werden aber auch mit anderen Therapieformen wie zum Beispiel der orthomolekulare Medizin, der Kräuterheilkunde des Westens oder psychologischen Konzepten vernetzt werden.

Mit der SyStA lassen sich vollständige, gut funktionierende Behandlungsrezepte für den Praxisalltag generieren.

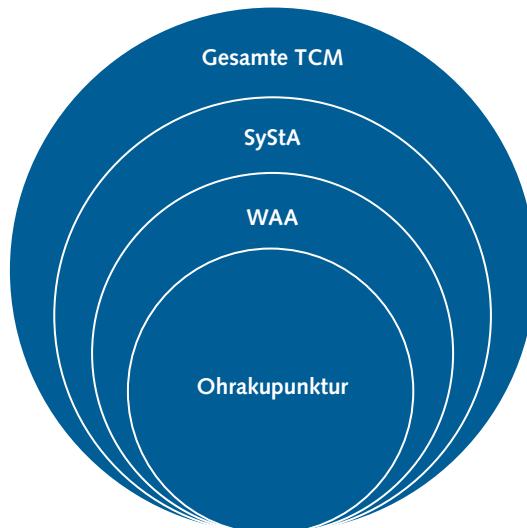
Offenes System:

Wichtig ist es dem Verfasser, dass Kollegen, die ihre Arbeit innerhalb der Akupunktur mit der SyStA beginnen, dies ihren Patienten auch so vermitteln, um den Eindruck zu vermeiden, es würde klassische Akupunktur oder gar die „komplette“ TCM ausgeübt, die ja in sich aus vielen synergistischen Therapiemethoden besteht, wie auch in den folgenden Kapiteln erläutert wird.

Im Rahmen meiner Praxisarbeit hat sich das Konzept der SyStA sehr bewährt. Es ist schonend für den Patienten und gibt ihm gleichzeitig das Gefühl, auf allen Ebenen optimal behandelt zu werden.

Mögliche Ausbildungsabstufung in der TCM

Der Schüler, der sich entschließt, peu à peu in die TCM einzusteigen, arbeitet sich in der Regel schrittweise an die Thematik heran:



Beispiel für stufenweises „Annähern“ an die gesamte TCM.

Quelle: Eigene Darstellung

Meist wird zu Beginn der „Akupunktur-Karriere“ die **Ohrakupunktur** erlernt.

Weiterhin bieten sich viele andere **Sonderformen** an.

Eine neue Methode unter den Sonderformen mit großem Indikationsbereich und Wirkungsspektrum ist die **Wrist Ankle-Akupunktur (WAA)**

Die WAA hat zahlreiche Vorteile:

1. Die Technik ist leicht zu erlernen, sie beinhaltet nur 12 Punkte.
2. Die Punkte sind in der Nähe von Handgelenk und Knöchel, der Patient muss die Kleidung nicht ausziehen.
3. Die Durchführung ist weitestgehend schmerzlos. Es gibt keine Sensationen wie Wundheit, Taubheit oder Schmerz, und der Patient kann die Nadeln ohne Beeinträchtigung tragen und dabei sogar seine Hände oder Beine bewegen.
4. Die Methode ist sicher, da keine Organe, großen Gefäße oder Nerven verletzt werden können. Andere mögliche Zwischenfälle wie abgebrochene Nadeln etc. sind selten.
5. Die Behandlung bringt sehr oft unmittelbare Ergebnisse.
6. Der Patient kann Übungen durchführen oder seinen Aktivitäten nachgehen, während die Nadel liegt.
7. Die WAA hat einen breiten Anwendungsbereich. Sie ist wirksam bei der Behandlung von Schmerzen aber auch bei inneren, psychologischen, neurologischen und dermatologischen Krankheiten.

Durch Sonderformen der Akupunktur quasi „infiziert“, wird sich der Studierende vielfach mit dem Gedanken tragen, die „große Akupunkturausbildung“ zu machen.

Wem diese jedoch momentan zu umfangreich ist, dem bietet sich die Möglichkeit mit den Punkten der **SyStA** zu arbeiten.

Dieses Konzept arbeitet mit Akupunkturpunkten, die höchste therapeutische Wertigkeit durch ihre Zugehörigkeit zu bestimmten Punktegruppen zeigen. Es sind in diesem Sinn „die besten Punkte der TCM“ und werden deshalb auch am häufigsten benutzt.

