

Ohrakupunktur



Abbildung 1: Ohren als Spiegel des Körpers (Quelle: Pixabay)

Sie ist eine spezielle Form der Akupunktur und gehört zur Reflexzonentherapie. Die Ohrakupunktur fußt auf der Theorie, dass die Oberfläche des Ohres eine Reflexzone bildet, auf der der gesamte Körper wiedergespiegelt ist (ähnlich wie die Fußreflexzonenmassage). Die Ursprünge der Ohrakupunktur reichen weit zurück. Schon die Chinesen nutzten die Ohrmuschel, um einzelne Körperregionen mit Hilfe der Akupunktur zu behandeln. Bereits um 900 n. Chr. waren in der chinesischen Medizin einige Ohrpunkte bekannt. Allerdings wurden diese Erfahrungen im Gegensatz zur Körperakupunktur nicht weiterentwickelt. Denn die einzelnen Ohrpunkte waren mehr ein Bestandteil der chinesischen Akupunktur und kein eigenständiges Therapiesystem.

Bereits Hippokrates führte bei Herzerkrankungen Aderlässe am Ohr durch. Mit Aufkommen der moderneren medizinischen Methoden ging diese Therapieform weitgehend verloren. Die Ohrakupunktur gewann erst in den 50er Jahren wieder an Aufmerksamkeit, während sich der französische Arzt Paul Nogier damit beschäftigte. Nogier bemerkte bei einem seiner Patient:innen eine Kauterisationsnarbe im Ohr aufgrund einer Schmerzbehandlung bei Rückenschmerzen. Diese Behandlungsart ist aus der Literatur des 17. und 18. Jahrhunderts bei Ischialgie (Schmerzen im Bereich des Ischiasnervs) bekannt. Nogier hatte die Idee, anstelle der Kauterisation (Zerstörung des Gewebes durch Ätzmittel) Nadeln zu verwenden, mit dem Ergebnis, dass er ebenfalls eine Beeinflussung der Schmerzen erzielte. In den nächsten Jahren suchte er nach weiteren Ohrpunktlokalisationen.

Nogiers Erkenntnisse wurden bald publik und auch in der chinesischen Medizin anerkannt. Die Chinesen betrachteten die Ohrakupunktur als integrativ zur bestehenden Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Akupunktur und nahmen an der Weiterentwicklung teil. Beide Richtungen, die französische und chinesische Schule, erarbeiteten im Laufe der Zeit unabhängig voneinander eine Ohrkarte, die eine Übersicht der Ohrpunktlokalisationen darstellt. Diese wurde Ende der 70er Jahre veröffentlicht.

Ablauf der Ohrakupunktur

Stimuliert man einen bestimmten Punkt am Ohr, so beeinflusst man zum Beispiel eine schmerzende Stelle am Nacken. Es wurden über 200 Akupunkturpunkte am Ohr beschrieben, 30 davon werden häufig genutzt. Die Punkte liegen sehr nahe beieinander, sie genau zu treffen, ist wichtig. Dafür werden dünne Stahlnadeln verwendet. Je nach Notwendigkeit werden ein bis acht Nadeln in einer Sitzung gestochen. Eine Nadel verbleibt dann zwischen 20 und 60 Minuten im Ohr.

Eine andere Möglichkeit sind Dauernadeln auf Pflastern. Die Dauernadeln können für mehrere Tage am Ohr verbleiben und dadurch eine länger andauernde Wirkung auslösen.



Abbildung 2: Akupunkturnadeln
(Quelle: Jessica Zenz)



Abbildung 3: Vaccaria-Samen
(Quelle: Jessica Zenz)

Eine Alternative zur Ohrakupunktur mit Dauernadeln sind Pflaster mit Samen der Pflanze Vaccaria. Die Samen sind wie die Dauernadeln auf einem Klebestreifen befestigt und werden am entsprechenden Akupunkturpunkt angebracht.

Bewährte Indikationen

- Rückenschmerzen
- Schmerzzustände am Bewegungsapparat (Knie, Schulter, Ellbogen, etc.)
- Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Magen-Darmkrämpfe
- Schwindel und Kreislaufprobleme
- Psychische Probleme
- Suchtbehandlung