

BERND NEUMANN

# Stress natürlich behandeln

Wie Sie Ihre innere Ruhe wiederfinden –  
alle Methoden von A bis Z

Neue  
Forschung  
und langjährige  
Praxiserfahrung  
auf den Punkt  
gebracht.



**humboldt**



4	<b>VORWORT</b>
7	<b>WAS IST STRESS UND WIE WIRKT ER AUF DEN KÖRPER?</b>
8	<b>Stress früher und heute</b>
14	<b>Bin ich gestresst?</b>
19	<b>DIE BESTEN METHODEN VON A BIS Z</b>
20	Akupunktur: Der heilsame Pieks
24	Atemübungen
28	Augentraining
31	Autogenes Training
36	Biofeedback
40	Ernährung
48	Floating Tanks
51	Heilkräuter
56	Homöopathie
60	Hypnose
68	Lachen
73	Lebensverändernde Maßnahmen
76	Massage
81	Meditation

- 85 Mindmachines
- 87 Musik
- 92 Positives Denken
- 93 Progressive Muskelrelaxation
- 97 Qigong
- 106 Sauna
- 111 Sport
- 114 Taijiquan
- 114 Tanzen
- 118 Traumreisen
- 121 Wannenbäder
- 124 Yoga
- 129 Zeitmanagement
  
- 134 **ANHANG**
- 134 **Wichtige Internetadressen**
- 135 **Lesetipps**
- 138 **Register**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

einer repräsentativen Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahre 2013 zufolge fühlen sich 57 Prozent der Deutschen manchmal oder sogar häufig gestresst. Für jeden Fünften ist Stress sogar Dauerzustand. Frauen trifft es besonders hart: Von ihnen fühlen sich 63 Prozent gestresst, während es unter den Männern „nur“ 52 Prozent sind.

Wir sind mittlerweile eine Gesellschaft von „Ausgebrannten“. Mindestens jeder fünfte Arbeitnehmer hat unter Stressfolgen zu leiden, von Schlafstörungen bis zum oftmals tödlichen Herzinfarkt. Aufgrund der Diagnose „Burnout-Syndrom“ kommen Jahr für Jahr etwa zehn Millionen Fehltage am Arbeitsplatz zusammen, wodurch der Volkswirtschaft Deutschland jährlich rund 71 Milliarden Euro Schaden entstehen – etwa ein Viertel des Staatshaushalts der Bundesrepublik Deutschland für 2014!

Die gesellschaftlichen und beruflichen Zwänge, die für Stress und dessen Folgen verantwortlich sind, können wir nur sehr begrenzt beeinflussen – wer kann es sich schon erlauben, ein Leben „auf der Insel“ zu führen? Doch es gibt zahlreiche sanfte Methoden, mit denen wir uns gegen Stress wappnen und besser mit ihm umgehen können. Gemeint sind hier nicht Antidepressiva

*„Einen Tag ungestört in Muße zu  
verleben heißt, einen Tag lang ein  
Unsterblicher zu sein.*

*Chinesisches Sprichwort*

und andere Psychopharmaka, deren Verbrauch sich in Deutschland innerhalb von nur elf Jahren verdoppelt hat. Es geht vielmehr um natürliche Therapien sowie einige wenige Apparategestützte wie etwa Biofeedback.

Sie werden auf den folgenden Seiten erfahren, wie Stress im Körper entsteht, welche Auswirkungen chronischer Stress haben kann und wie sich Stress messen lässt. Anschließend werde ich Ihnen die einzelnen Methoden von A bis Z vorstellen, aus denen Sie sich dann die für Sie passenden heraussuchen können. Es gibt viele natürliche und sanfte Methoden, mit denen Sie sich selbst helfen können! Mit ein wenig Ausprobieren werden Sie für sich herausfinden, was Ihnen am besten tut.

Zu guter Letzt finden Sie im Anhang einige wichtige Internetadressen sowie weiterführende Buchtipps.



Herzlichst

Ihr

*Bernd Neumann*



# WAS IST STRESS UND WIE WIRKT ER AUF DEN KÖRPER?

Stress ist nicht gleich Stress. In bestimmten Situationen hat er durchaus seine Berechtigung, er hilft uns nämlich beim Überleben. Wenn unsere Stressmuster allerdings aus dem Ruder laufen, bekommen wir Probleme. Erfahren Sie im Folgenden, wie Stress ausgelöst wird, warum manche Menschen dennoch gut damit zurechtkommen und wie Sie Ihren eigenen Stresspegel ermitteln können.



## Stress früher und heute

Lassen Sie uns 100.000 Jahre in die Vergangenheit reisen, in jene Weltgend, die wir heute Spanien nennen. Ein Frühmensch hockt schläfrig im Halbdunkel am Eingang seiner Felshöhle. Plötzlich knackt es einige Meter weiter im Unterholz. Unser behaarter Vorfahr ist sofort hellwach. Im Bruchteil einer Sekunde wurden in seinem Körper Hormone ausgeschüttet, vor allem Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol.

Der altsteinzeitliche Jäger ist jetzt bereit. Taucht ein Raubtier auf, dem er sich gewachsen fühlt, wird er den Kampf aufnehmen. Glaubt er sich unterlegen, ergreift er die Flucht. Für beide Fälle ist er nach dem Hormonschub bestens gerüstet: Die Muskeln sind optimal durchblutet und vollgepumpt mit Sauerstoff und Nährstoffen. Da es sowohl beim Kampf als auch bei der Flucht nur allzu leicht zu einer Verletzung kommen kann, sind die äußeren Körperbereiche mit Immunzellen und Gerinnungstoffen geflutet. Alle für Flucht oder Kampf unwichtigen Organsysteme – z. B. Verdauungssystem und Sexualorgane – sind hingegen abgeschaltet. Sogar bestimmte Hirnregionen haben jetzt nicht allzu viel zu melden. So wird die Großhirnrinde – die Schaltzentrale des bewussten Denkens und Abwägens – während der Stressreaktion von jenen Hirnbereichen dominiert, die schnell und effektiv arbeiten, ohne sich auf langwierige Diskussionen über das Für und Wider einzulassen.

Zurück in die Gegenwart: Ein ganz gewöhnlicher Montag. Michael Meier fährt – wie stets an diesem Wochentag noch ziemlich verschlafen – morgens um 7:45 Uhr zur Arbeit. Er hat Glück, die Autobahn Richtung Hamburg ist verhältnismäßig frei. Selbst an der dreispurigen Strecke kurz vor dem Autobahnkreuz Hamburg-Süd ist nicht allzu viel los. Herr Meier überholt gerade einen Brummi, als er ein lautes Hupen vernimmt. Der Rückspiegel flimmert geradezu vor einem Fernlichtstakkato und einem aggressiv



Stresshormone machen uns bereit zu flüchten oder zu kämpfen. Doch beides müssen wir hierzulande nur noch selten.

pochenden linken Blinker – ein Porsche hängt ihm bis auf einen Meter an der Stoßstange.

Michael Meier (nennen wir ihn im Folgenden kurz MM) denkt einige nicht ganz stubenreine Wörter und will gerade nach rechts rüberziehen – der Brummi liegt schon fast fünfzig Meter hinter ihm – als er glücklicherweise bemerkt, wie der Drängler bereits mit lautem Dröhnen rechts an ihm vorbeizieht. Das ist ja wohl das Letzte!

Schlagartig erhöht sich der Pulsschlag unseres Mitbürgers MM. Seine Bronchien werden weitgestellt, die Muskeln bekommen eine gute Portion Extrafutter, die Verdauungsfunktion geht auf Null und das Großhirn schaltet auf Sparflamme. Alles zusammen bewirkt, dass MM das Gaspedal voll durchtritt. Was da noch in seinem Kopf geschieht, bleibt unklar, doch er nimmt die Verfolgung auf. Vielleicht will er den Raser zur Rede stellen, vielleicht mit der Polizei drohen – das weiß MM jetzt selbst nicht. Doch nicht einmal zwei Kilometer später ist die Verfolgung beendet: MM steht im Stau, ebenso wie der Fahrer des Porsche, der es jedoch auf der Standspur ein paar hundert Meter weiter geschafft hat.

MM kocht immer noch. Am liebsten würde er aussteigen, nach vorn laufen und sich den Kerl vorknöpfen. Doch gnädigerweise hat das Großhirn von MM bereits wieder teilweise die Kontrolle übernommen und verbietet ihm, so einen Unsinn zu machen. Resultat: MM's Blut ist nach wie vor voll mit den Stresshormonen Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol. Er kann weder jemanden schlagen noch vor etwas davonlaufen. MM wird wie jeden Werktag ins Büro gehen und seinen mehr oder weniger interessanten Job tun. Bis die Hormone aus seinem Kreislauf heraus sind, werden Stunden vergehen. Mindestens, denn möglicherweise muss er sich noch über seinen Chef oder was auch immer ärgern. Und zuschlagen oder weglaufen kann er auch dann nicht.



Stehen wir unter großem Stress, schaltet das Großhirn auf Sparflamme – wir sind nicht Herr über unsere Emotionen.

Die beiden Beispiele sollen nur eines verdeutlichen:

- Unter bestimmten Umständen (Frühmensch) ist die Stressreaktion durchaus sinnvoll und positiv.
- In anderen Situationen hingegen verfehlt sie ihren Zweck oder ist sogar kontraproduktiv (MMs aussichtsloser Kampf gegen den Porschefahrer), da die Möglichkeit fehlt, die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Es gibt auch heute „guten“ Stress

Sei es bei einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder wenn wir einen Vortrag halten sollen: Wenn wir nicht überreagieren und uns von der Stressreaktion überwältigen lassen, verschafft uns die Aufregung genau den Pegel an Stress, der nötig ist, um Höchstleistungen zu vollbringen. Denn auch im Gespräch mit dem Personalchef können wir einen leicht erhöhten Blutdruck durchaus gebrauchen. Ebenfalls günstig sind jetzt die geschärften Sinne, die unseren Vorfahren jede Bewegung eines Raubtiers und uns nun jede Nuance im Tonfall unseres Gegenübers wahrnehmen lassen. Dass jetzt Verdauungsfunktionen und sexuelle Vorstellungen ausgeblendet werden, hat auch nur positive Folgen – weder den unwiderstehlichen Drang zur Toilette noch erotische Tagträume können wir am Rednerpult gebrauchen. Und was ist mit der bei Stress gesteigerten Sauerstoffversorgung? Auch sie ist für die Prüfungssituation unerlässlich, da das Gehirn jede Menge  $O_2$  benötigt. Sogar das aufgeputschte Immunsystem hat seinen Sinn: Wer sich über Tage oder sogar Wochen auf eine Prüfung oder Ähnliches vorbereitet, lebt nicht unbedingt gesund, bekommt z. B. meist viel zu wenig Schlaf. Würde jetzt die Körperabwehr versagen, müssten wir zum entscheidenden Zeitpunkt womöglich zum Arzt gehen. Sie sehen, Stress an sich ist nichts Negatives.



Auf das rechte Maß kommt es an: Ein wenig Stress verbessert die Leistung, etwa bei Prüfungen.

## Dauerstress macht krank

Lassen Sie uns überlegen, welche Auslöser von Stress wir kennen. Einer der wohl harmlosesten Stressauslöser ist eine Fliege, die sich während des Mittagsschlafs auf unsere Nase setzt. Nervig, aber nicht unbedingt ein Grund für einen Nervenzusammenbruch. Dann wäre da beispielsweise das Baby, das irgendwie nicht zu verstehen scheint, dass es nachts möglichst mindestens sieben Stunden am Stück zu schlafen hat. Okay, alle Eltern wissen, es dauert vielleicht sechs, vielleicht acht oder zehn Wochen, dann ist nachts (wenigstens manchmal) wieder Ruhe angesagt. Umweltgifte, Alkohol, Nikotin und ähnliches sind auch stressauslösende Faktoren. Probleme mit dem Partner? Ein Grenzfall. Eine Partnerschaft wie aus einem Hochglanzprospekt ohne den Hauch von Konflikten dürfte Illusion bleiben. Doch es gibt einen Unterschied zwischen gelegentlichen Meinungsverschiedenheiten und existenziell bedrohlichen Widersprüchen.

Auch in der Arbeitswelt gibt es eine Vielzahl von Stressfaktoren. Stimmt das Arbeitsklima insgesamt, sind die Aufgaben überschaubar und die Probleme zu bewältigen, so findet auch die Stressreaktion immer ein Ende. Wächst einem dagegen buchstäblich alles über den Kopf, so kommt es zum Dauerstress. Stress beginnt genau dann krank zu machen, wenn es keine Erholungsphasen gibt bzw. wenn wir nicht gelernt haben, mit den Stressfaktoren oder der Stressreaktion umzugehen. Lassen Sie uns noch ein Extrembeispiel nehmen, den Tod des Lebenspartners oder eines anderen geliebten Angehörigen. Fakt ist, dass besonders bei älteren Menschen der Tod des Partners oft zu einem Zusammenbrechen des Immunsystems und allzu oft sogar zum Tod des zurückgebliebenen Partners führt.

Sie merken, worum es geht: Wenn die Stressreaktion chronisch wird, wenn sie also dauernd besteht und ausweglos erscheint, schweben wir in höchster Gefahr, ernsthaft krank zu werden.



Stress macht uns krank, wenn wir keine ausreichend langen Erholungsphasen haben.

### Eine Frage der Gene – aber nicht nur

Sie kennen sicher Menschen, die so viel Stress ausgesetzt sind, dass Sie sich manchmal fragen, wie sie das nicht nur durchhalten, sondern dabei womöglich auch noch bestens drauf sind. Vielleicht denken Sie, dass diese Leute einfach ein extrem dickes Fell haben müssen? Kann schon sein. Manche Leute sind einfach so gestrickt – sei es durch erbliche Anlagen, sei es durch ihre Erziehung –, dass sie Stress gewissermaßen nicht an ihren innersten Kern herankommen lassen. Kann aber auch sein, dass sie einfach gelernt haben, die Stressreaktion unter Kontrolle zu bekommen. Vielleicht aber richten sie sich ihr Leben auch so ein, dass es gar nicht so viele Stressfaktoren sind, wie wir von außen sehen.

Stressfaktoren reduzieren und umbewerten, Stressreaktion minimieren: Genau das sind die wichtigsten Wege, die Sie einschlagen können, um mit den an Sie gestellten Anforderungen besser umzugehen. Sie werden im weiteren Verlauf dieses Buches detaillierte Anleitungen finden, wie Sie den Stressfaktoren in Ihrem Leben einerseits eine andere Bewertung zuteilwerden lassen, sie gewissermaßen „entschärfen“. Zum anderen werde ich Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie die Stressreaktion selbst unter Kontrolle bringen können, damit sie auch dann noch gelassen bleiben können, wenn andere Valium oder sonstige Beruhigungsmittel schlucken würden. Natürlich werden Sie auch etwas finden, um Ihre Stressfaktoren auf Normalmaß zurechtzustutzen, etwa im Kapitel über Zeitmanagement. Zunächst aber machen Sie einen kurzen Test, mit dem Sie herausfinden können, wie sehr Stress Ihnen tatsächlich zu schaffen macht.



Drei Wege führen aus der Stress-Falle: Stressfaktoren reduzieren, sie umbewerten, Stressreaktion minimieren.



Menschen gehen unterschiedlich mit Stress um. Mit diesem Buch lernen Sie, welche Methoden für Sie am wirksamsten sind.

## Bin ich gestresst?

Selbstverständlich merken Sie, wenn Sie unter Stress stehen, weil Sie noch im Stau stecken, in zehn Minuten aber bereits einen wichtigen geschäftlichen Termin wahrnehmen sollen, wenn sich die Kinder streiten und Ihre diplomatischen Fähigkeiten aufs Äußerste gefordert sind oder Sie als Kandidat bei „Wer wird Millionär?“ kurz vor der Auswahlrunde stehen. Problematisch aber wird es, wenn Sie permanent unter Anspannung stehen. Dann nämlich wissen Sie vielleicht gar nicht mehr, wie es sich anfühlt, wenn Sie wirklich entspannt sind. Der Stresszustand wird zum Normalzustand, Ihr Körper leidet unter dem ständig erhöhten Stresshormon-Spiegel, und Sie trudeln einem Burnout entgegen. Für viele von uns ist es deshalb zwingend nötig, uns unseren Zustand erst einmal zu vergegenwärtigen. Hier bieten sich zwei Wege an: der eher subjektive über einen Fragenkatalog und der objektive mittels Laboruntersuchungen.



Wenn Stress zum Dauerzustand geworden ist, bemerken wir ihn kaum noch. Dann ist ein Test vonnöten.

### Bitte recht ehrlich!

Es gibt eine ganze Reihe von Selbsttests zu Stress und Burnout, solche mit wissenschaftlichem Anspruch wie den „Stressverarbeitungsfragebogen“ oder das „Maslach Burnout Inventory“ und jede Menge Mischformen, wie sie sich zuhauf im Internet finden lassen. Mit dem folgenden Fragenkatalog bediene ich mich ebenfalls an verschiedenen Stellen mit dem Ziel, Ihnen einen einfachen und aussagekräftigen Test anzubieten. Dass Sie bei der Beantwortung der Fragen möglichst ehrlich sich selbst gegenüber sein sollten, versteht sich von selbst. Antworten Sie bitte mit Ja oder Nein und zählen Sie die Ja-Antworten.

## Stresstest

NR.	FRAGE	JA	NEIN
1.	Es ist mir wichtig, alle Aufgaben immer perfekt zu erledigen.		
2.	Oft schaffe ich es nicht, abends oder am Wochenende von der Arbeit abzuschalten.		
3.	Wenn ich selbst oder andere ihre Aufgaben nicht schnell genug erledigen, werde ich nervös.		
4.	Meistens fehlt mir die Zeit, um Sport zu treiben.		
5.	Wäre ja schön, wenn's anders wäre, aber ohne mich würde es zu Hause und am Arbeitsplatz nicht funktionieren.		
6.	Ich kann es nur schwer ertragen, mich auf andere verlassen zu müssen.		
7.	Wenn's finanziell machbar wäre, hätte ich längst gekündigt.		
8.	Ich möchte immer mit allen Menschen gut auskommen.		
9.	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.		
10.	In letzter Zeit fühle ich mich immer häufiger ausgelaugt und ohne Energie.		
11.	Sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause bin ich oft schnell gereizt und fahre aus der Haut.		
12.	Es ist schon eine ganze Weile her, dass ich richtig kreativ war.		
13.	Ich habe ziemlich oft Kopfschmerzen.		
14.	Befriedigend ist meine Arbeit schon lange nicht mehr.		
15.	Für Erholungspausen und Urlaub habe ich keine Zeit.		
	<b>Gesamt</b>		



**Auswertung**

- Null- bis fünfmal Ja: Wer ist schon immer rundum zufrieden? Alles in allem sind Sie aber kein Kandidat für ein Burnout-Syndrom. Weiter so!
- Sechs- bis zehnmal Ja: Sie müssen aufpassen. Wenn Sie nicht lernen, Stress zu vermeiden, indem Sie z. B. Aufgaben delegieren und auch einmal Nein sagen, kann's gefährlich werden.
- Elf- bis 15-mal Ja: Gut, dass Sie dieses Buch gekauft haben! Sie brauchen dringend Hilfe im Umgang mit Stress. Falls sich nach dem Lesen des Buches nichts ändert, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

**Stresstest kompakt**

Das Stresshormon Cortisol (auch Hydrocortison genannt) wird in der Nebennierenrinde gebildet. Der Arzt kann die Cortisolkonzentration im Blutserum, im Urin oder auch im Speichel messen. Der Cortisol-Spiegel ist – wie der anderer Hormone auch – zu verschiedenen Tageszeiten in unterschiedlichen Mengen im Blut vorhanden, wobei die Konzentration zwischen sechs und acht Uhr morgens am höchsten ist und gegen Mitternacht ihren Tiefpunkt erreicht.

Welcher Wert aber ist normal? Die Cortisolwerte schwanken im Laufe des Tages. Im Blutserum beträgt die Konzentration zwischen sieben und neun Uhr morgens 45 bis 225 µg/l, wohingegen sie zwischen 15 und 17 Uhr nur bei 30 bis 165 µg/l liegt. Die Konzentration im Speichel liegt um acht Uhr morgens bei 0,15 bis 1,00 µg/dl und um 22 Uhr bei 0,07 bis 0,22 µg/dl. Wird der Urin über 24 Stunden gesammelt, so beträgt die normale Cortisolkonzentration darin 21 bis 150 µg/l.

Problematisch bei der Cortisolmessung ist zweierlei: Zum einen können sich die Werte von Labor zu Labor unterscheiden, zum anderen kann es auch tageszeitlich und saisonal bedingt zu

starken Schwankungen kommen, sodass die ermittelten Werte nicht unbedingt aussagekräftig sind.

Das StressZentrum Trier (SZT), gegründet 2003 von Wissenschaftlern der Universität Trier, bietet einen pfliffigen und kompakten Test namens Neuropattern™ an, den Ihr Arzt über die Webseite [www.neuropattern.de](http://www.neuropattern.de) bzw. das Kontaktformular ([www.stresszentrum-trier.de/kontakt](http://www.stresszentrum-trier.de/kontakt)) bestellen kann. Die Messungen führen Sie selbst zu Hause durch. Dazu gibt es das Neuropattern™-Testset, in dem alle notwendigen Bestandteile enthalten sind: Neben speziellen Fragebögen sind das 16 Salivetten® zur Sammlung von Speichelproben sowie ein kleines EKG-Gerät. Im Speichel wird das Stresshormon Cortisol gemessen. Mit dem EKG wird die Herzratenvariabilität erfasst, welche eine Einschätzung der Aktivierung des autonomen Nervensystems erlaubt. Nach dem Einsenden des fertigen Tests erhalten Arzt und Patient einen Befundbericht zu den krankheitsrelevanten Fehlregulationen der Stresssysteme des Patienten. Der Arzt kann daraufhin auf dieser fundierten Grundlage mit seinem Patienten das weitere Vorgehen besprechen.

Ganz billig zu haben ist der Test allerdings nicht. Aktuell kostet das Neuropattern-Testset (inkl. Auswertung und Erstellung der Befundberichte für Arzt und Patient) 708,01 Euro. Zusätzlich benötigt wird eine ärztliche Anamnese anhand eines speziellen Fragebogens, die entweder der behandelnde Arzt oder – auch telefonisch – eine Kooperationsärztin des SZT für ca. 130 Euro durchführt. Die Kosten für die Anamnese werden vom Arzt getrennt berechnet und von Privatkassen erstattet.



Tests auf das Stresshormon Cortisol sind nicht immer zuverlässig. Wichtig ist, dass die Tests nach einem festen Standard über mehrere Tage erfolgen.



# DIE BESTEN METHODEN VON A BIS Z

Nicht jeder mag Sahnetorte, nicht jedem bekommt Sahnetorte. Ähnliches gilt für die verschiedenen Antistress-Methoden, die ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen möchte. Jeder Mensch besitzt Ressourcen, um mit Stress umzugehen. Probieren Sie aus, welches Verfahren Ihnen am meisten zusagt.



Manches davon wird Sie spontan ansprechen, anderes nicht, und manches wird Ihnen vielleicht lächerlich vorkommen oder ein ungutes Gefühl in Ihnen hervorrufen. Wenn Sie aber etwas – vielleicht auch mehr als eine Methode? – gefunden haben, das Ihnen zusagt, sollten Sie einen Versuch wagen. Doch aufgepasst. Die große Auswahl, die ich Ihnen hier präsentiere, kann dazu verleiten, sich wie an einem Kaufhaus-Grabbeltisch zu fühlen, wo man mal das eine, mal das andere in die Hand nimmt. Zu Zeiten kann es gut sein, so vorzugehen, aber wenn Sie Ihren Stress langfristig reduzieren möchten, gehen Sie mit ganzem Herzen an die Sache heran. Lassen Sie sich ganz auf die jeweilige(n) Methode(n) ein! Wie Sie nun wissen, ist Dauerstress ein ernstzunehmender Risikofaktor für unsere Gesundheit. Gehen Sie bitte entsprechend ernsthaft daran, Ihren persönlichen Stress zu reduzieren.

## Akupunktur: Der heilsame Pieks

Von modernen westlichen Medizinerinnen wurde die uralte fernöstliche Nadeltechnik viele Jahrzehnte lang mitleidig belächelt. Das hat sich mittlerweile geändert, nachdem zahlreiche medizinische Studien den Nutzen der Akupunktur bewiesen haben. Nach westlichen Maßstäben gesichert ist jedoch bislang nur die Wirkung der Nadeltechnik gegen chronische Schmerzen, z. B. Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen. Eine Übersichtsstudie aus dem Jahre 2012 zum Thema „Akupunktur gegen Posttraumatische Belastungsstörung“ – wie sie häufig nach Gewalttaten, schweren Unfällen und bei aus Kriegsgebieten heimkehrenden Soldaten auftritt – kommt aber zu dem Schluss, dass Akupunktur eine vielversprechende Behandlungsmöglichkeit auch „bei Ängsten, Schlafstörungen und Depressionen“ ist. Und, was chinesische Akupunkturärzte natürlich längst wissen und was jetzt auch in Tierversuchen von Wissenschaftlern des Georgetown University



Akupunktur kann bei vielen Beschwerden helfen – selbstverständlich auch gegen Stress.

Medical Center in Washington, D.C. nachgewiesen werden konnte: Akupunktur kann die Stressfolgen ganz direkt blockieren. Ladan Eshkevari, leitender Autor einer von mehreren Studien zum Thema: „Dass Akupunktur Stressgeplagten helfen kann, hat man schon lange angenommen. Wir liefern nun den molekularen Beweis dafür.“

Zahlreiche medizinische Studien konnten den Nutzen der Akupunktur belegen.



**Akupunktur-Basics: Wie funktioniert's?**

Akupunktur ist eine therapeutische Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das bis zu 5.000 Jahre alte Gesundheitssystem gründet auf der Annahme, dass der Körper auf festgelegten Leitbahnen (Meridianen) von einer (Lebens-)Energie (Qi, sprich: Tchi) durchflossen wird. Diese Meridiane sind gedachte Linien, die von der Kopfmittle bis zu den Fingern oder Zehenspitzen verlaufen. Ihnen werden bestimmte Organfunktionen (Lunge, Leber, Magen, Milz etc.) zugeordnet. Insgesamt sind etwa 50 Leitbahnen bekannt, auf denen sich mehr als 400 Akupunkturpunkte befinden. Die TCM geht davon aus, dass durch eine Störung (Stau oder Blockade) dieses Energieflusses Krankheiten entstehen. Mit Hilfe der Akupunktur (lateinisch: acus = Nadel; pungere = stechen) soll dieser Fluss wieder in Gang gebracht und die Krankheitsursache behoben werden.

**Wie komme ich in den Genuss einer Akupunkturbehandlung?**

Zunächst einmal sollten Sie einen geeigneten Therapeuten finden, zu dem Sie Vertrauen haben. Empfehlenswert ist aus meiner Sicht ein Arzt, der eine umfangreiche Zusatzausbildung zum Akupunkteur gemacht hat – in vielen Bundesländern sind für die Grundausbildung zur Zusatzbezeichnung Akupunktur insgesamt 200 Stunden Theorie- und Praxiskurse sowie eine Prüfung bei der jeweiligen Landesärztekammer notwendig. Wenn Sie nicht bereits von Freunden oder Bekannten Empfehlungen bekommen haben, ist die Arztsuche der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur e.V. ein guter Startpunkt ([www.daegfa.de/PatientenPortal/Arztsuche.aspx](http://www.daegfa.de/PatientenPortal/Arztsuche.aspx)). Bei manchen privaten Krankenkassen gehört die Akupunktur zum Leistungskatalog. Sind Sie privat versichert, kann es sich also lohnen, vorab bei der Kasse nachzufragen, ob und unter welchen Umständen die Akupunkturkosten übernommen werden.

Falls Sie gesetzlich krankenversichert sind, müssen Sie die Behandlung aller Wahrscheinlichkeit nach selbst zahlen. Seit dem 1. Januar 2007 ist die Akupunktur-Behandlung zwar bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder chronischen Schmerzen in mindestens einem Kniegelenk durch Gonarthrose eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), so dass Patienten bis zu zehn Akupunktursitzungen in Anspruch nehmen können, in Ausnahmefällen sogar mehr. Die meisten Einsatzgebiete der Akupunktur werden jedoch von den gesetzlichen Kassen nicht getragen. Allerdings: Nachfragen kostet nichts.

Auch Heilpraktiker verfügen oft über fundierte Ausbildungen in Akupunktur. Diese Leistungen werden jedoch nur von privaten Versicherungen übernommen. Gesetzlich Versicherte müssen also selbst bezahlen, sie können jedoch auch private Zusatzversicherungen abschließen und die Rechnungen bei diesen einreichen. Die Höhe der Kostenerstattung ist je nach Vertrag unterschiedlich.

Eine Akupunktur-Sitzung dauert etwa 30 Minuten und kostet meist zwischen 30 und 70 Euro. Sie liegen oder sitzen entspannt, während der Arzt bis zu 16 Nadeln an speziellen Stellen entlang der Meridiane setzt. Eine komplette Therapie umfasst in der Regel zehn bis 15 Sitzungen.

### **Akupressur – ohne Nadeln zum Erfolg**

Während Sie bei der Akupunktur auf einen erfahrenen Therapeuten angewiesen sind, können Sie die „kleine Schwester der Akupunktur“ – die Akupressur – auch selbst anwenden. Die Akupressur arbeitet mit denselben Punkten entlang der Meridiane, die in diesem Fall jedoch nicht genadelt, sondern durch Druck der Fingerkuppen oder des Daumens aktiviert werden. Drücken Sie möglichst zielgenau für zehn bis 30 Sekunden und beenden Sie mit einer kreisenden Bewegung um den Punkt herum. Alternativ können Sie den Punkt auch drei- bis fünfmal hintereinander drücken,



Das System der Traditionellen Chinesischen Medizin ist nach westlichem Verständnis nicht wissenschaftlich. Aber es funktioniert.



Wer den Piekts nicht mag oder sich selbst behandeln möchte, kann statt Nadeln auch die eigenen Finger nehmen.

ihn für 15 bis 20 Sekunden kreisend massieren oder 20- bis 30-mal mit den Fingerkuppen beklopfen. Am besten probieren Sie aus, was Ihnen am meisten behagt und den stärksten Erfolg hat.

Hier nun die drei wichtigsten Punkte gegen Stress (jeweils auf beiden Körperseiten):

1. Tasten Sie mit dem Daumen der rechten Hand an der Innenseite der linken Hand in direkter Verlängerung des kleinen Fingers am Übergang zwischen Unterarm und Hand. Sie können hier einen Knochen tasten, an dessen Innenseite der Punkt „Pforte des Geistes“ liegt.
2. Eine Handbreit unterhalb des unteren Kniescheibenrandes und ca. 2 cm Richtung Außenseite des Beines können Sie den Kopf des Wadenbeins ertasten. Hier, zwischen Schien- und Wadenbein, liegt der Punkt „Drei Meilen am Fuß“.
3. Der Punkt „Kunlun“ (ein Gebirge in China) liegt genau in der Mitte zwischen Außenknöchel und Achillessehne. Eine Akupressur dieses Punktes wirkt stark entspannend und lindert oben-drein Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule.

## Atemübungen



Der Atem ist ein gutes Beispiel dafür, dass die Psyche auf den Körper wirkt – und umgekehrt.

Jeder von uns kennt die Wirkung nervlicher Anspannung auf die Atmung: Sie wird schneller und flacher. Das funktioniert auch andersherum. Machen Sie den Test einmal, wenn Sie sich ganz entspannt fühlen: Atmen Sie für eine Minute deutlich schneller und flacher als normal. Währenddessen werden Sie feststellen, wie Sie zunehmend unruhiger werden. Und das, obgleich Sie doch gerade eben noch ganz entspannt waren! Eines der besten Beispiele für den Einfluss der Psyche auf den Körper und umgekehrt, die ich kenne. Das Schöne daran ist, dass wir dieses Phänomen auch nutzen können, um unsere Stressreaktion herunterzufahren – durch die richtigen Atemübungen.