

# Akupunktur bei Stress

Burnout, Migräne & Co. typgerecht behandeln

Brunhild Stehr



BALANCE zur Sache



## **TEIL I Wieso Akupunktur bei Stress?**

### **Kein Widerspruch:**

**Uralte Therapie gegen modernes Leiden 8**

**Wie Stress uns anfällig und krank machen kann 15**

Krankheit und Immunsystem 15

Stress 17

Warum wir unter Stress stehen 19

Stressbedingte Erkrankungen 23

Strategien zur Stressbewältigung 27

**Wie die Akupunktur hilft 29**

Wie muss man sich eine Akupunkturbehandlung vorstellen? 30

Akupunktur und andere Behandlungen 32

Yin, Yang und die Funktionskreise 34

Überlegungen zur Charakterstruktur 43

Konstitution und Lebensphasen 46

Das Beispiel Schlafstörungen 48

## **TEIL II Die fünf Persönlichkeitstypen in der traditionellen chinesischen Medizin**

**Der Leber-Gallen-Meridian – Thema: Ärger 56**

Zur Charakterstruktur 58

Häufige Erkrankungen 72

Wichtige Akupunkturpunkte 74

**Der Herz-Dünndarm-Meridian – Thema: Freude 76**

Zur Charakterstruktur 78

Häufige Erkrankungen 89

Wichtige Akupunkturpunkte 93

**Der Milz-Magen-Meridian – Thema: Sorge 94**

Zur Charakterstruktur 96

Häufige Erkrankungen 109

Wichtige Akupunkturpunkte 110

**Der Lunge-Dickdarm-Meridian – Thema: Trauer 112**

Zur Charakterstruktur 114

Häufige Erkrankungen 127

Wichtige Akupunkturpunkte 128

**Der Nieren-Blasen-Meridian – Thema: Angst 130**

Zur Charakterstruktur 132

Häufige Erkrankungen 149

Wichtige Akupunkturpunkte 151

**EXKURS Die Ohr-Akupunktur 152**

**Persönliche Schlussbemerkungen 157**

**Verwendete Literatur 159**

**Adressen 160**

### ---- Krankheit und Immunsystem

Wie und warum wird ein Mensch eigentlich krank? Welche Faktoren machen den einen krank, während sie den anderen überhaupt nicht schädigen? Diese Fragen versuche ich, am Beispiel einer Bahnhofssituation zu beantworten:

Ich stehe völlig gesund und munter am Bahnsteig und warte auf den Zug.

- Der Zug hat Verspätung.
  - Es ist kalt und zugig.
  - Der Mann neben mir hustet und putzt sich ständig die Nase.
- Hier gibt es drei Faktoren, die mein Immunsystem schädigen können: Viren, kalte Zugluft und Stress.

### ----- Viren

Objektiv bin ich in dieser Situation einer großen Menge Rhinoviren ausgesetzt, die der Mann neben mir mit jedem Ausatmen durch die Luft schleudert. Ich könnte mich also anstecken. Aber ich muss nicht zwangsläufig erkranken.

Krankheitserreger fliegen ständig und überall durch die Luft. Wenn alle Menschen darauf gleich reagieren würden, dürfte es nie einen gesunden Menschen geben. Das ist natürlich nicht so. Tatsächlich steckt sich nur ein sehr geringer Prozentsatz der in unmittelbarer Nähe des Hustenden stehenden Leute an. Wir haben nämlich ein Immunsystem, das sich normalerweise gegen Infektionen wehren kann. Es funktioniert nur nicht immer und bei jedem gleich gut.

## ----- Kalte Zugluft

Die Abwehrkräfte werden geschwächt durch die kalte, zugige Luft. Ich bin viel zu dünn angezogen für diese Temperaturen und zittere vor Kälte. Dazu kommen noch weitere Umweltfaktoren, die mich beeinträchtigen: Staub, CO<sub>2</sub>-Austoß etc.

## ----- Ärger, Angst, Stress

Der Ärger über das Warten kann mein Immunsystem mehr schädigen als alle anderen Faktoren. Das hängt natürlich von der momentanen Situation ab: Wie wichtig ist der Termin, zu dem ich fahren will? Wie viel Zeit bleibt noch, um pünktlich anzukommen? Wie groß ist die Blamage, wenn ich zu spät komme, mich als unpünktlich und damit unzuverlässig erweise? Welche Strapazen drohen mir, wenn ich Anschlüsse verpasse? Je nach Ausgangslage überwiegen Ärger oder Ängste und Selbstvorwürfe – man hätte einfach mehr Zeit einplanen müssen.

Wenn ich jetzt krank werde, muss ich davon ausgehen, dass es drei Gründe dafür gibt. Wie groß der Anteil der einzelnen Faktoren, also der Viren, der Kälte und des Ärgers im Einzelfall ist, lässt sich schwer sagen. In jedem Fall ist es die Summe der Krankheitsauslöser, die hier eine Rolle spielt. Aber nach allen Erfahrungswerten ist der Stress (Ärger, Angst) letztlich der entscheidende Punkt; das Zünglein an der Waage, das die Richtung vorgibt, ob es das Immunsystem schaffen kann, auszugleichen, d. h. gesund zu bleiben oder krank zu werden.

In der Stressforschung unterscheidet man zwischen positivem und negativem Stress. Beim Eustress steigt die Noradrenalin-ausschüttung mit der Folge, dass man sich glücklicher fühlt. Solche Leute sind gut konzentriert, leistungsbereit und motiviert. Sie machen ihre Arbeit gern, auch wenn Termindruck und hohe Anforderungen vorhanden sind. In der Freizeit – egal wie kurz sie auch sein mag – sind sie in der Lage, sich zu entspannen, neue Energie zu tanken.

Beim Distress dagegen, dem negativen Stress, wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet. Diese Leute erleben ihre Arbeitssituation als Belastung, unter der sie fast zusammenbrechen. Sie sind unkonzentriert, hektisch, schlecht gelaunt, können nicht abschalten. Eine Studie amerikanischer Ökonomen (Whitson und Galinsky 2008) zeigt, wie sehr diese Leute auch zu Fehleinschätzungen neigen und falsche Entscheidungen treffen.

Diese Form von Stress führt in vielen Fällen zu Erkrankungen. In fast allen Forschungsergebnissen der letzten Zeit werden hier die Gründe für die Zunahme der psychosomatischen Krankheiten gesehen.

Manche Stressforscher machen den sozialen Wandel, die Globalisierung und die zunehmende Unsicherheit in Bezug auf die eigene Zukunft als die wesentlichen Faktoren für das Entstehen von Stresskrankheiten verantwortlich. Es gibt sogar eine spezielle Zeitschrift, die sich kontinuierlich dem Thema Stress widmet: »International Journal of Stress Management«. Je mehr in den Medien und im sozialen Umfeld diese Unwägbarkeiten zum Thema werden, umso stärker ist die Rückwirkung

auf die Personen. (vgl. Pinguart und Silbereisen 2008) Man sieht das zum Beispiel an einer Bankenkrise. Immer mehr Informationen erreichen die Menschen über die internationale Verwicklung der Finanzmärkte und deren drohenden Zusammenbruch. Jeder ist verunsichert, fühlt sich Strukturen ausgeliefert, die offenbar auch unsere besten Ökonomen und Politiker nicht mehr steuern können. Man fürchtet nicht nur den Verlust des eigenen Ersparnis, sondern stellt auch sein persönliches Verhalten in Frage. Gilt die Regel noch, die wir gelernt haben, langfristig und sparsam sein Geld anzulegen? Wie soll man sich vor all den Risiken schützen und wessen Ratschlägen kann man noch trauen? Die Wahrscheinlichkeit für ein erhöhtes Gefühl von Stress nimmt allein mit diesen Fragen schon zu. Kommt der Einzelne dann noch unter Zeitdruck und steigen seine Arbeitsanforderungen, erlebt er eine starke psychosoziale Belastung.

Diese Belastung wird in dem Maß größer, in dem er Entscheidungsspielraum verliert, also immer mehr das Gefühl entwickelt, nur noch Ausführer von Entscheidungen zu sein, die er nicht mehr beeinflussen kann. So definiert Professor Jürgen Fritze von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde den heutigen Stress als den »Stress, sein eigenes Leben nicht steuern zu können«. Durch die zunehmende Technologisierung unserer Arbeitswelt fühlt sich der Einzelne nur noch als Rädchen im Getriebe. Ein Beispiel ist die Medizin. Hier wurden in den letzten Jahren zunehmend Leitlinien entwickelt, die sagen, welche Krankheit wie genau diagnostiziert und mit welchen Medikamenten therapiert werden muss. So viele Vorteile diese Konzepte sicherlich haben, so deutlich zeigt sich für den einzelnen Arzt der Nach-

teil: Sein individueller Entscheidungsspielraum wird immer geringer. Einfühlungsvermögen, Kenntnis der Lebensgeschichte des Patienten und seiner Familie und das Anpassen einer Therapie auf dieser Grundlage zählen immer weniger. Der Arzt fühlt sich austauschbar, denn es ist gleichgültig, wer das Standardprogramm durchführt. In sehr vielen Berufen leiden die Leute unter ähnlichen Strukturen.

### ----- **Warum wir unter Stress stehen**

Stress durch erhöhte Leistungsanforderungen und großen Zeitdruck kennzeichnet fast jeden Beruf. Mitarbeiter, Kollegen werden entlassen und der Rest der Belegschaft muss deren Arbeit zusätzlich machen. Die Gnadenlosigkeit, mit der Überstunden erwartet werden, steigert den Stress.

- Die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, wenn nicht alles perfekt und schnell geht.
- Der Druck der Konkurrenz, nicht gut genug zu sein und die Angst zu versagen.
- Das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können, weil sich die Arbeitsbedingungen verändert haben. Das passiert nicht nur älteren Leuten, aber denen besonders häufig.
- Viele neue Vorschriften, die man für unsinnig erachtet, bereiten durch den Konflikt, sie einerseits erfüllen zu müssen und sie andererseits abzulehnen, doppelten Stress. Besonders Lehrer sind hier betroffen, aber auch viele andere Berufe.
- Die Möglichkeit, in einem Einzelfall eine persönliche Entscheidung zu treffen, wird immer geringer. Es entwickelt sich ein Gefühl von Ausgeliefert-Sein, nur noch Rädchen im Getriebe darzustellen.