

# GEBURTSVORBEREITENDE

# Akupunktur



## WAS IST AKUPUNKTUR?

Die Akupunktur ist ein Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und lässt sich aus dem chinesischen Verständnis von Gesundheit erklären. Letzteres beruht auf der Vorstellung, dass der gesamte Organismus von einem dichten Netzwerk an Kanälen (Meridianen) durchzogen ist. Durch diese fließt die Lebensenergie, das Qi, mit ihren Anteilen Yin und Yang.

Die beiden lebenserhaltenden Kräfte sind im Körper als Gegenpole zur selben Zeit wirksam. Ihr völliges Gleichgewicht im Organismus stellt den idealen Gesundheitszustand dar.

Ein Ungleichgewicht hingegen führt zu körperlichen und seelischen Symptomen und auf Dauer zu Krankheit.

Werden bestimmte Punkte auf den Meridianen gereizt, kann der Energiefluss reguliert werden. Dadurch lassen sich Störungen im Körperinneren beseitigen oder lindern.

Die positiven Wirkungen der geburtsvorbereitenden Akupunktur wurden in verschiedenen Studien nachgewiesen.

## WIE WIRKT SICH GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR AUS?

Eine Studie der Universität Mannheim beispielsweise zeigte, dass die Akupunktur bei Erstgebärenden die Geburtsdauer im Schnitt von zehn auf acht Stunden verkürzen kann. Dieser Effekt beruht darauf, dass sich der Muttermund schneller zu öffnen beginnt und somit die Eröffnungsphase verkürzt wird. Auf die Austreibungsphase hingegen hat die Akupunktur keinen Einfluss.

Die Behandlungsmethode eignet sich vor allem für Schwangere, die sich zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs auf natürliche Weise auf die Geburt vor bereiten wollen.

Auch Schwangerschaftsbeschwerden können durch Akupunktur positiv beeinflusst werden.

## RISIKEN UND MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

### örtliche Infektion an Einstichstellen

Dazu kommt es nur selten, da sterile Einwegnadeln verwendet werden.

### Schmerzen

Sie treten nur auf, wenn die Patientin sich während der Sitzung stark bewegt.

### örtliche Hämatome (Blutergüsse)

Die Einnahme von Medikamenten zur Behandlung einer Gerinnungsstörung spricht nicht grundsätzlich gegen eine Akupunktur. Diese kann die Bildung von Blutergüssen jedoch begünstigen.

### Nervenschmerzen

Sie entstehen als mögliche Folge des Nadelns durch mechanische Irritation von Nerven, die in der Nähe der Akupunkturpunkte liegen.

## KOSTEN

Für gesetzlich versicherte Patientinnen betragen die Kosten 20 Euro pro Sitzung. Eine Rechnung wird nach Ende der Akupunktur zugeschickt.

Bei privat versicherten Patientinnen übernehmen in aller Regel die Krankenkassen die Kosten. Sicherheitshalber empfehle ich dir jedoch, vor Beginn der Behandlung bei deiner Kasse nachzufragen.

## ABLAUF

Start mit frühestens 35+0 Schwangerschaftswochen.

Einmal pro Woche, findet eine Sitzung von ca 20 -30 Minuten über einen Zeitraum von vier Wochen bei dir Zuhause statt.

(4 Termine a 20-30min, wöchentlich)

Die Punkte, die „genadelt“ werden, haben dabei eine unterschiedliche Wirkung:

- Ma 36 (Magen): Unterstützung der Zervixreifung (Zervix = Gebärmutterhals)
- Gb 34 (Gallenblase): Kräftigung der Muskulatur
- MP 6 (Milz Pankreas): Stärkung der Körpermitte
- Bl 67 (Blase): Tonisierung (d.h. kräftigen, stärken) der Gebärmutter, kann wehenauslösend sein (daher wird dieser Punkt erst in den beiden letzten Sitzungen stimuliert)

Die Nadeln bleiben jeweils 20 Minuten gesteckt und werden dann wieder entfernt.

## WICHTIG FÜR DICH:

trinke ausreichend Wasser am Tag der Akupunktur, um deinen Kreislauf zu stärken und einen besseren Effekt erzielen zu können.