

Ohrakupunktur in PIA und Tagesklinik (Infoblatt zur Aufklärung)

KARL-JASPERS-KLINIK
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH



Hintergrund:

Die Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll hat ihre Grundlage in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird seit den 1980er Jahren zunächst in den USA mit Erfolg eingesetzt. Die Ohrmuschel eignet sich gut zur Akupunktur, weil beim Setzen der Nadeln keine wichtigen Strukturen verletzt werden. Es werden hier max. 5 Punkte gestochen, die in der TCM für den Energiefluss in bestimmten Organsystemen stehen.

Es gibt mehrere Studien aus der westlichen Schulmedizin, die eine positive Wirkung von Ohrakupunktur bei psychischen Störungen belegen (s. www.nada-akupunktur.de). Als Erklärungshypothese wird der Einfluss der Nadeln auf das hormonelle Schmerz- und Gefühlsregulationssystem (u.a. das Endorphinsystem) angenommen. Westliche Schulmedizin und TCM können sich hier positiv ergänzen.

Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll wurde in den USA zur Behandlung bei Suchterkrankungen entwickelt (NADA = National Acupuncture Detoxification Association). Mittlerweile wird Ohrakupunktur neben der Entzugsbehandlung bei Suchterkrankungen auch bei anderen psychischen Erkrankungen eingesetzt.

In einzelnen Fällen können neben der Ohrakupunktur ergänzend einzelne Punkte im Bereich des Kopfes (der sogenannte „Schlafkranz“, Happy-Point) hilfreich sein.

Ohrakupunktur kann

- entspannend (spannungsregulierend), ausgleichend, stärkend, schlaffördernd wirken
- unterdrückte und verdeckte Gefühle lösen; depressive Affekte reduzieren
- Entzugssymptome auf ein erträgliches Maß reduzieren.

Durchführung:

Die Ohrakupunktur erfolgt in einer kleinen Gruppe, in Ausnahmen auch im Einzelsetting. Sie werden vorher von ihrer Ärztin/ihrem Arzt anhand dieses Formulars in der Psychiatrischen Institutsambulanz oder Tagesklinik aufgeklärt. Die Akupunktur erfolgt durch von der NADA geschultes Personal (1-2 Personen), die den Ablauf zu Beginn Ihrer ersten Sitzung nochmals erklären und für Fragen während der Sitzung zur Verfügung stehen.

Zu Beginn desinfizieren Sie Ihre Ohrmuscheln mit Tupfern und Desinfektionslösung selbst.

Dann werden vom Personal maximal 5 feine Stahlnadeln pro Ohr ca. 2 mm tief gestochen. Beide Ohrmuscheln werden akupunktiert. Das Durchstechen der Haut kann kurz schmerzhaft sein. Dann bleiben Sie mit den Nadeln ca. 30 bis 45 Minuten in entspannter Position sitzen.

Während dieser Zeit sollten Sie sich nicht unterhalten, essen, trinken, rauchen etc.

Es empfiehlt sich, vorher auf die Toilette zu gehen. Mitunter können Nadeln auch aus dem Ohr fallen. Bitte nicht mit den Nadeln im Ohr im Raum herumlaufen.

Nach ca. 30 bis 45 Minuten **entfernen Sie selbst die Nadeln** mit Hilfe eines Handspiegels aus ihrer Ohrmuschel. Die Nadeln werden dann von Ihnen sofort in einen bereitgestellten Nadelcontainer entsorgt. Sollten eine oder mehrere Nadeln schon vor Ende der Gruppe unangenehm sein, entfernen Sie diese bitte vorzeitig.

Bitte auf keinen Fall bei einem Mitpatienten die Nadeln entfernen (Verletzungsfahr)!

Es kann sein, dass nach dem Ziehen der Nadeln etwas Blut austritt. Diese Blutung stillen Sie, indem Sie mit einem trockenen Zellstofftupfer kurz auf die Einstichstelle drücken.

Bei stationären Behandlungen wird ggf. auch täglich akupunktiert. Im Rahmen der ambulanten/teilstationären Behandlung erfolgt die Akupunktur 1-2 mal wöchentlich.

Risiken und mögliche Komplikationen:

Akupunktur verursacht nur **selten Komplikationen** oder Beschwerden.

Mögliche Komplikationen sind:

- kleiner Bluterguss (Hämatom) im Ohrmuschelbereich → dieser bildet sich selbständig zurück, die Stelle wird beim nächsten Akupunktieren ausgelassen
- Entzündung der Akupunkturstelle → Behandlung durch Arzt (leichte örtliche Infektion bis hin zur extrem seltenen Knorpelnekrose)
- Kreislaufreaktionen mit niedrigem Blutdruck („Kreislaufkollaps“) → Entfernung der Nadeln, kreislaufunterstützende Lagerung („Beine hoch“)
- Kopfschmerzen treten selten als Nebenwirkung auf → ggf. Entfernung der Nadeln
- Abbrechen einer Nadel → da die Ohrakupunktur mit sehr feinen, biegsamen Nadeln durchgeführt wird, ist ein Abbrechen der Nadeln extrem selten.

Kontraindikationen:

Es gibt **keine Erkrankungen, bei denen Ohrakupunktur kontraindiziert** ist. Im Falle einer Schwangerschaft, der Einnahme blutverdünnender Medikamente und anderer wichtiger körperlicher Erkrankungen geben Sie dies bitte im Aufklärungsgespräch an und klären mit dem zuständigen Arzt/Ärztin, ob die Ohrakupunktur durchgeführt werden kann.