



Expertin für Akupunktur: Dr. Angelika Volmer,  
Fachärztin für Naturheilverfahren in Hamburg,  
Dozentin der Deutschen Ärztesgesellschaft

# Feine Stiche machen schön



**AKUPUNKTUR**  
Damit heilten schon die Chinesen vor 5000 Jahren. Nun wird die wundersame Piekserie auch gegen Falten eingesetzt – mit Erfolg

**SHARON STONE**  
Akupunkturbehandlungen befreiten den Hollywood-Star, 49 („Basic instinct“), von Migräne

**BONNIE TYLER**  
Die Sängerin, 56 („Lost in France“), ließ sich Nadeln zur Verschönerung setzen – und um entspannt abzunehmen



**B**onnie Tyler ist 56 Jahre alt und sieht aus wie 40. Wie die walisische Sängerin („Lost in France“) das schafft? Nicht durch eine Schönheitsoperation, sondern durch traditionelle chinesische Medizin. Die kleine Frau mit der großen Stimme schwört auf die wundersame Wirkung der Akupunktur-Nadeln. Ein Anti-Aging-Trend, der sich in den USA und in Großbritannien schon längst durchgesetzt hat. Und auch in Deutschland gibt es immer mehr, die sich für ihre Schönheit von den feinen Nadeln pieksen lassen.

Auch bei den Prominenten ist Akupunktur als Heilmethode mittlerweile weit verbreitet: Hollywood-Schönheit Sharon Stone, 49, bekämpfte damit ihre Migräne, die norwegische Kronprinzessin Mette-Marit, 33, ließ sich damit die Schmerzen bei der Geburt ihrer Tochter lindern und Skandal-Model Kate Moss, 33, unterstützte ihren Kampf gegen die Drogensucht mit Akupunktur.

Etwa 100 000 Menschen nutzen jährlich in Deutschland Akupunktur-Behandlungen, schätzen Fachleute. Seit diesem Jahr gibt es Akupunktur auch auf Krankenschein.

**Am wichtigsten ist die Entspannung**

wenig drücken. Denn schließlich umfasst eine halbwegs erfolgreiche Behandlung mindestens zehn Sitzungen.

Seriöse Experten werden die Frauen aber immer darauf hinweisen, dass Schönheit nicht nur dadurch hervorgezaubert werden kann, indem man ein paar Nadeln setzt. Es gehört eine ganzheitliche Einstellung dazu, man muss mit sich ins Reine kommen und bereit sein, sich der asiatischen Heilmethode ganz zu öffnen. Denn nur wirklich entspannte Menschen können richtig schön sein.

REVUE befragte dazu eine Expertin, die Hamburger Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur, Dr. Angelika Volmer:

■ **Akupunktur wird bei der Faltenbekämpfung eingesetzt. Wie funktioniert das?**  
Durch das Nadeln entspannt sich die Gesichtsmuskulatur, Zornesfalten glätten sich. Man sieht jünger und frischer aus. Aber die Falten werden nicht gemildert, wenn diese auf Hautschäden zurückgehen.

■ **Welchen Rat geben Sie Frauen, die eine Schönheitsbehandlung anstreben?**

Zur Schönheitsakupunktur gehört meiner Ansicht nach eine ganzheitliche Behandlung mit Entspannungstechniken wie zum Beispiel Qi Gong. Dazu verordne ich homöopathische oder pflanzliche Mittel, chinesische Kräuter, Vitamine und Mineralien, eventuell sogar eine Psychotherapie. Das alles zusammen macht schöner und gleichzeitig fitter, fröhlicher und kreativer. Wichtigster Bereich der Akupunktur ist allerdings die Schmerzbehandlung.

■ **Wie viele Nadeln werden gesetzt?**  
Es werden etwa sechs bis fünfzehn feine Einwegnadeln aus Stahl in bestimmte Hautpartien oder tiefer in das Muskelgewebe gestochen: Sie bleiben mindestens 20 Minuten stecken, je nach Behandlungsintensität. Manchmal werden sie auch gedreht und gewendet, damit mehr Reiz entsteht. Das tut aber gar nicht oder kaum weh, weil die Nadeln hauchdünn sind. Sie prallen deshalb sogar von den Blutgefäßen ab, was



**MELANIE C** Die Sängerin, 33 („This Time“), ließ sich Akupunkturadeln gegen Depressionen setzen und fand so wieder Mut für Neues: Mit den anderen Spice Girls geht sie auf Comeback-Tour

bewirkt, dass die Einstichstellen nur in Ausnahmefällen bluten.

■ **Wo werden die Nadeln hingesteckt?**  
Man behandelt örtliche und „Fernpunkte“. Bei Knieschmerzen setze ich die Nadeln zum Beispiel an den Knie-Innenseiten, dazu am Arm, am Bein und am Rücken. Bei andauernder Übelkeit behandle ich Oberbauch und Unterarme.

■ **Was sind Meridiane?**  
Die Akupunkturpunkte liegen auf den unsichtbaren Energiebahnen im Körper, den Meridianen. Nach altchinesischer Lehre umgeben sie unseren Körper wie ein feines Netz. Durch sie fließt das „Qi“, unsere Lebenskraft, zu den Organen. Wenn dieser Fluss gestört ist, wird man krank. Genadelt werden auch die „Triggerpunkte“, das sind

schmerzhafte Muskelfaser-Verdickungen an Muskeln und Sehnen. Viele liegen zum Beispiel an den etwa 400 Muskeln der Skelettmuskulatur. Durch Akupunktur entspannen sie sich.

■ **Wie oft wird behandelt?**

Meist sind zehn Sitzungen nötig (1 x pro Woche bei chronischen, ca. 3 x pro Woche bei akuten Schmerzen, bei Rheumatikern meist 1 Sitzung pro Monat).

■ **Woher wissen Sie, wo die Punkte liegen?**

Die Punkte zu finden, ist die Kunst. Triggerpunkte kann man mit den Fingerspitzen ertasten. Ansonsten muss man als Akupunkturarzt die klassische „Landkarte“ der Meridiane gut auswendig lernen. Aber im Laufe der Jahre bekommt man Routine.

■ **Heilt der Glaube an die Nadeln oder ist die Wirkung wissenschaftlich erwiesen?**

Die Nadeln bewirken nachweisbar etwas. Es werden schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Substanzen im Gehirn ausgeschüttet (Serotonin, Endorphin). Alles wird besser durchblutet, man entspannt

**GWYNETH PALTROW**  
Die Schauspielerin (l.), 34, vertraut auf die chinesische Heilmethode

**KATJA EBSTEIN**  
Die Sängerin, 62 („Wunder gibt es immer wieder“), verdankt der Akupunktur ihre beachtliche Fitness



der Schmerztherapie. Es gibt eindeutige wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit bei Zahnschmerz, Migräne, Spannungskopfschmerz und Arthrose. Aber auch zur Wirkung bei Allergien und Asthma.

■ **Weiche Methoden gibt es?**

Außer der Ganzkörper-Akupunktur gibt es die Ohrakupunktur und die Schädelakupunktur (Stirn und Schläfen). Man kann sie allein oder ergänzend einsetzen. Manche Ärzte arbeiten mit dem Laser.

■ **Wo sind die Grenzen?**

Die Akupunktur kann nicht heilen, was zerstört ist – also bei Knorpelschädigungen nicht neuen Knorpel aufbauen. Sie kann Krebs nicht heilen, aber den Schmerz und die Schwäche lindern. Man kann nicht den Willen zum Rauchen oder überflüssige Pfunde „wegnadeln“, aber die unangenehmen Folgen, wenn man eine Sucht aufgibt.

■ **Was gehört noch zur vollständigen Behandlung?**

Der Arzt erhebt den Befund, er prüft dafür auch das Aussehen der Zunge und den Puls, wenn er nach den Regeln der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) arbeitet. Danach bestimmt er, wo er die Nadeln ansetzt.

■ **Ist die Ernährung wichtig bei der TCM?**

Man vermeidet Nahrungsmittel, die Reizstoffe enthalten und Entzündungen fördern wie Schweinefleisch (Arachidonsäure), Nikotin, Kaffee, Süßigkeiten. **Christel Kuhn**

**AKUPUNKTUR - Infos im WWW**

**KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER**  
Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e. V. (DÄGfA)  
Internet: [www.daefga.de](http://www.daefga.de)  
Deutsche Akademie für Akupunktur  
[www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)

Hier einige **WEBADRESSEN** von Experten, die Schönheitsbehandlungen mit Akupunktur anbieten:  
[www.tcm-dethlefsen.de](http://www.tcm-dethlefsen.de)  
[www.gesundheitszentrum-bartl.de](http://www.gesundheitszentrum-bartl.de)  
[www.dermaconcept.de](http://www.dermaconcept.de)  
[www.sbalt.es.de](http://www.sbalt.es.de)



Akupunkturadeln, an richtiger Stelle fachmännisch eingesetzt, können Falten glätten

# Klopfen statt sticheln

Mit Akupunktur lassen sich viele Beschwerden lindern oder verschwinden ganz. Doch leider ist das eine sehr kostspielige Behandlungsmethode. Dipl.-Psychologe Rainer Franke, Hamburg, hat dazu eine preiswertere Alternative entwickelt, die jeder an sich selbst anwenden kann: die „Meridian-Energie-Technik“ (MET). Bekannt geworden auch durch die TV-Moderatorin Kim Fisher („Riverboat“, MDR), 38, die damit ihre Flugangst bekämpfte.

Für MET braucht man nur seine Fingerspitzen. Damit beklopft man Meridian-Punkte, die auch bei der Akupunktur eine Rolle spielen. Die Punkte für „Erste Hilfe“ liegen zwischen Stirn und oberem Brustkorb (siehe Foto). Rainer Franke erklärt das so:

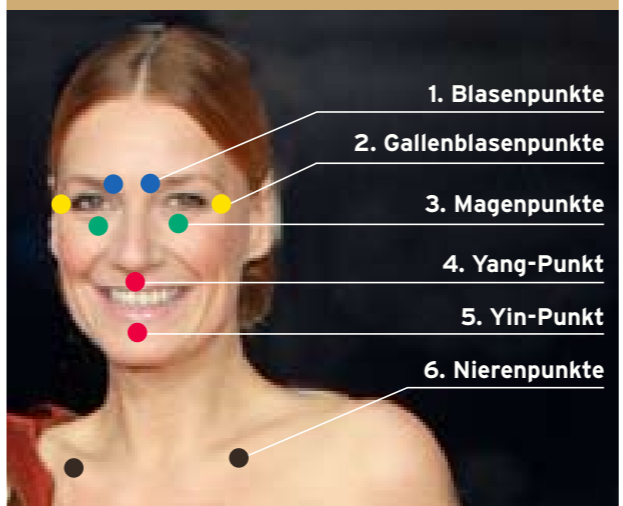
„1. Man stellt sich sein Problem auf einer Skala von 1 bis 10 vor.

2. Man benennt sein Problem in einem Satz wie: ‚Es geht um meinen Ärger mit dem Chef‘ oder ‚Es geht um meine Angst vor der Steuerprüfung‘.

3. Dann beklopft man nacheinander leicht erst Punkt 1, dann Punkt 2 und so weiter (jeden 10 bis 20 Mal, 3 Schläge pro Sekunde). Dabei murmelt man halblaut den Problemsatz, den man für sich formuliert hat.“

Laut Franke spürt man dann, „wie das Problem auf der Skala auf null sinkt“. Infos: [www.franke-met.com](http://www.franke-met.com)

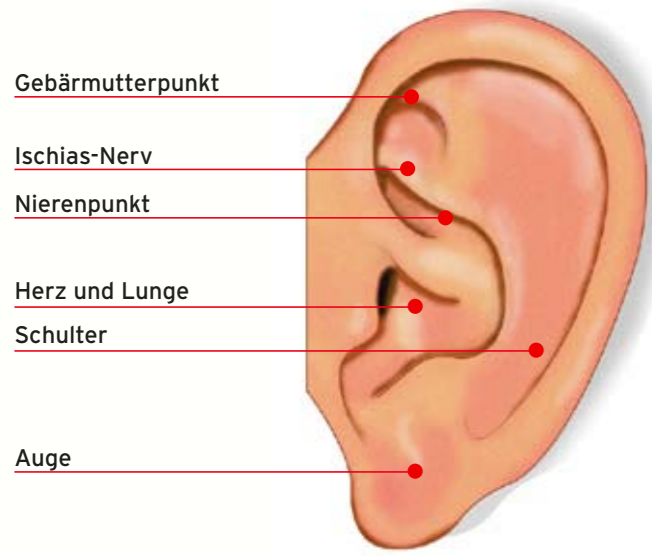
**Die wichtigsten KLOPFUNKTE**



- 1. Blasenpunkte
- 2. Gallenblasenpunkte
- 3. Magenpunkte
- 4. Yang-Punkt
- 5. Yin-Punkt
- 6. Nierenpunkte

**TV-MODERATORIN KIM FISHER** klopfte sich ihre Flugangst weg. Denn nach altchinesischer Vorstellung entstehen Ängste oder andere belastende Gefühle durch Blockaden im energetischen Meridiansystem. Um sie aufzulösen, klopfte man sachte auf bestimmte Punkte. Die Punkte 1, 2, 3 und 6 müssen parallel mit zwei Fingern beklopft werden. Die roten Punkte 4 und 5 werden nur mit einem Finger beklopft, da sie im Zentrum liegen.

Fotos: PR (2), face to face (1), WENN (1), Siemoneit (1), Schneider Press/Erwin Schneider (1), Fotofinder (1), babiradpicture (1), Actonpress (2)



**AKUPUNKTUR-PUNKTE AM OHR** In der altchinesischen Akupunktur-Lehre stellt man sich vor, dass die Ohrmuschel die Form eines Fötus hat. Dessen Kopf zeigt nach unten. Dadurch ergibt sich die Lage der Punkte

sich. Die „funktionelle Kernspintomografie“ zeigt, dass sich die Aktivität in dem Teil des Gehirns erhöht, der mit den gereizten Punkten in Verbindung steht. Die Akupunktur ist das am besten untersuchte Verfahren