

## Akupunktur und Rückenschmerzen

*Eine Behandlungsmethode ohne Nebenwirkungen*

### Volkswirtschaftliche Auswirkungen

Auch wenn die Ursachen von Rückenschmerzen sehr unterschiedlich sein können, leiden inzwischen 27%- 40% der Deutschen unter dieser Erkrankung. Ungefähr 70% der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Jahr und ca. 80% leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Auch wenn meistens Menschen im Alter zwischen 50-70 Jahren von solchen Beschwerden berichten, sind Kinder und Jugendliche auch schon häufig betroffen. Ein schmerzender Rücken ist nach Erkrankungen der Atemwege der zweithäufigste Grund für Zahnarztbesuche. Alte überbrachte Bezeichnungen wie Hexenstich, Hexenschuss oder Beinschuss weisen auf altertümliche Erklärungsversuche hin. Fachsprachlich gibt es einige Definitionen, wir unterscheiden hier zwischen drei Arten von Rückenschmerzen: es gibt die akuten Rückenschmerzen, welche weniger als sechs Wochen bemerkbar sind und die subakuten Rückenschmerzen, welche sechs bis zwölf Wochen zu bemerken sind. Chronische Rückenschmerzen belasten den Patient länger als zwölf Wochen. Immerhin sind 15% der Krankmeldungen 2010 auf Rückenschmerzen zurück zu führen, was einen volkswirtschaftlichen Schaden von rund 17,5 Milliarden Euro verursacht hat.

### Akupunktur verspricht Besserung

Der Begriff Akupunktur kommt aus dem Lateinischen und wird mit acus als "die Nadel" und punto als "das Stechen" übersetzt. Diese Heilkunst gehört zu dem Bereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), in dessen Mittelpunkt das so genannte Qi, also die Lebensenergie eines Körpers, steht. Das Qi soll auf bestimmten Längsbahnen (Meridianen) laufen und einen Einfluss auf sämtliche Körperfunktionen haben. Liegt eine Störung in diesem Energiefluss vor, wird diese für Erkrankungen verantwortlich gemacht und soll durch gezielte Stiche (Akupunkturpunkte) in den Meridianen aufgelöst werden. Die Heilkunst der Akupunktur wird bereits häufig genutzt, um viele Arten von Beschwerden zu bekämpfen. Klinische Studien, wie die GERAC-Studien (German Acupuncture Trials, 2002 - 2007), beweisen hohe Erfolgchance bei Behandlungen von Schmerzen durch Kniegelenksarthrose, bei chronischen Rückenschmerzen oder bei der Prävention von Migräne. Leiden Menschen unter den eben genannten Beschwerden, ist die Wahrscheinlichkeit der Schmerzlinderung durch Akupunktur sogar höher als bei einer schulmedizinischen Behandlung. Ähnliche Methoden, wie die Akupressur oder die Moxibustion nutzen Druck oder Wärme, um den Energiefluss des Qis wieder herzustellen.

### Vorstellung der Praxis für Innere Medizin - Chinesische Medizin

Wenn Sie nach einer individuellen Behandlung suchen, die neuste Erkenntnisse der Schulmedizin und Naturheilkunde vereint, dann sind in der Praxis von Jens Heitmüller genau richtig. Hier können Sie von jahrelanger medizinischer Erfahrung zehren, die mit viel Freundlichkeit und Einfühlbarkeit an Jung und Alt gebracht wird. Da Herr Heitmüller auch eng mit anderen professionellen Therapeuten aus anderen Fachrichtungen zusammen arbeitet, besteht ein ständiger Kompetenzen austausch. Als Facharzt für Innere Medizin hat sich Herr Heitmüller in seiner Praxis vor über 20 Jahren auf Behandlungen mit Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und homöopathischen Mitteln spezialisiert, somit beherrscht er die Akupunktur, Heilkräuterkunde und das Medi-Tape. Viele komplexe Erkrankungen und Gesundheitsstörungen lassen sich mit diesen Behandlungsmethoden auf eine sanfte, nebenwirkungsfrei Art heilen oder zumindest verbessern. Um ein individuelles Behandlungsprogramm für Sie zusammenstellen zu können, führt Herr Heitmüller zunächst eine Befragung des Patienten durch. Nach dieser Analyse wird sofort mit der Behandlung begonnen, welche von Patient zu Patient variieren kann. Zusätzlich kann Herr Heitmüller Auszeichnung von ZAEN (Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.), DAA e.V. (Deutsche Akademie für Akupunktur), DÄGfA (Die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V.) und SMS (Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.) vorweisen.

### Interview mit Jens Heitmüller

WUP: Herr Heitmüller, warum haben Sie den Beruf des Arztes gewählt?

Herr Heitmüller: Das war wie so oft eine Anreihung von Zufällen und inneren Beweggründen. Nach der Schule habe zu erst eine Banklehre gemacht, dann war ich eine Zeit lang als Maler tätig. Später habe ich dann im Kindergarten gearbeitet und mit dem Studium der Sozialpädagogik begonnen. Obwohl ich mit der Zeit gemerkt habe, dass mich das nicht so interessiert, hatte ich dort einen tollen Kurs bei einer sehr kompetenten Kinderärztin, die mich sehr fasziniert hat. So kam es dann dazu, dass ich bei ihr ein halbes Jahr Hospitation gemacht habe. In der Zeit bin ich also einfach mit ihr mitgelaufen und konnte beobachten, was die Aufgaben einer Kinderärztin sind, die sich hauptsächlich mit entwicklungsstörungen Kindern befasst und das was dann das erste Thema, was mich so richtig fasziniert hat. Daraufhin habe ich mich auf Medizin beworben und konnte glücklicherweise schon bald mit dem Studium beginnen.

WUP: Was bereitet Ihnen am meisten Freude an ihrem Beruf?

Herr Heitmüller: Natürlich finde ich es toll, wenn ich den Menschen helfen kann. Ich höre aber zum Beispiel schon immer lieber zu als selbst zu reden, somit konnte ich von Anfang an eigene Schwächen als Stärken nutzen. Der Beruf des Lehrers wäre also nicht für mich geeignet.

WUP: Was fasziniert Sie so an traditioneller chinesischer Medizin?

Herr Heitmüller: Zu der chinesischen Medizin bin ich durch eine Verkettung von Frusterlebnissen gekommen. Während des sechsjährigen Medizinstudiums, dem Praxisjahr und der Facharztzubereitung kriegt man alles klar vorgegeben und die Behandlungsmaßnahmen sind eng definiert. Um dann meine eigene Praxis aufmachen zu können, musste ich eine Praxisvorbereitungszeit durchleben. Das halbe Jahr habe ich dann in einer Praxis auf dem Land verbracht und habe während meiner Arbeit dort feststellen müssen, dass ich nach 12 Jahren medizinischer Ausbildung der Hälter meiner Patienten nicht helfen konnte. Die Erfahrung macht wahrscheinlich jeder einmal: man hat Beschwerden, geht zum Arzt, der weiß nicht so Recht, schickt den Patienten dann hier und dort hin und nach einem halben Jahr geht es dem Patienten immer noch nicht besser. Es ist leider das tägliche Brot eines Arztes, dass ihm Beschwerden begegnen, für die ihm nichts einfallen. Diese Erkenntnis hat mich unglaublich frustriert und gleichzeitig motiviert, mich bei anderen Medizinern und in anderen Ländern umzuzucken, viel zu lesen und mir einfach ein Bild davon zu machen, was es sonst noch für Möglichkeiten gibt. Dann bin ich auf die chinesische Medizin gestoßen. Auch wenn man sich etwas in das Thema einarbeiten muss, weil es eine doch etwas schwer zugängliche Natur hat und man mit einem neuen Vokabular arbeiten muss, ist das System in sich sehr logisch und faszinierend. Ich fing dann auch recht schnell damit an, Kurse zu besuchen und meine Ausbildung anzufangen, sodass ich erstmal als Test meine Familie mit relativ einfachen Mitteln behandeln konnte. Mit der chinesischen Medizin habe ich als so 1990/91 angefangen und bin bis heute noch sehr begeistert. Außerdem ist es meiner Meinung nach eine perfekte Ergänzung zur Schulmedizin.

WUP: Was sind die Vorteile bei einer Akupunkturbehandlung?

Herr Heitmüller: Die Akupunktur ist eine Methode, die, außer dass sie ein bisschen piekt, ungewohnt ist und vielleicht mal einen Bluterguss hinterlässt,

sonst nebenwirkungsfrei ist. Außerdem kann eigentlich alles behandelt werden. Gerade auf den Rückenschmerz bezogen reichen die Möglichkeiten der Behandlung von Verspannungen bis zu Bandscheibenvorfällen. Es ist also nicht wichtig, wo der Schmerz herkommt, meisten kann man alle Beschwerden wundervoll behandeln. Ich hatte zum Beispiel mal einen Patienten, der einen Bandscheibenvorfall in der Wirbelsäule hatte und operiert werden sollte. Den habe ich dann einige Mal genadelt und die OP war nicht mehr nötig.

WUP: Welche Behandlung empfehlen Sie ihren Patienten bei Rückenschmerzen?

Herr Heitmüller: Also ich bin nicht der klassische Purist, der nur eine Sache macht. Ich versuche eigentlich immer dem Patienten alle Möglichkeiten vorzustellen. Dafür schreibe ich dem Patienten dann meistens eine Liste mit Behandlungsmöglichkeiten und deren Vor- und Nachteilen. Diese Liste reicht dann meistens von einer Schmerzmitteltherapie und orthopädische Spritzen, über Homöopathie bis TCM. Dann muss noch überlegt werden, ob eine Diagnostik sinnvoll ist. Meisten überlege ich da zusammen mit dem Patienten, was die geeignete Therapie ist, weil man da auch immer stark auf die Kosten achten muss. Immerhin gehen die meisten Behandlungen auf Privatrechnung und eine Sitzung kostet schon um die 47EUR. Auf jeden Fall überlegen die Patienten schon häufig, ob sie sich darauf einlassen und 500EUR für eine Behandlung ausgeben oder doch lieber erst zum Orthopäden gehen. Allerdings werden die Therapien mit Akupunktur von Rücken und Knie inzwischen von der Krankenkasse übernommen. Wenn man also den Faktor "Geld" weglässt und die Akupunktur rein medizinisch betrachtet, ist es eine gute Methode, um damit die Behandlung anzufangen, da es immerhin keine Nebenwirkungen, aber eine hohe Aussicht auf Erfolg gibt. Allerdings ist das nicht immer so einfach, das so zu bertachten.

WUP: Wie genau kann Akupunktur bei Rückenschmerzen helfen?

Herr Heitmüller: In der westlichen Welt gibt es zahlreiche Theorien über die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen, Opiate und anderen Hormonen, die im Gehirn ausgeschüttet werden. Das solche Stoffe durch Akupunktur ausgeschüttet werden, stimmt sicherlich auch, aber das erklärt nicht, warum die Wirkung einer Akupunktur länger als zwei Tage anhält. Somit gibt also auch einige naturwissenschaftlichen Überlegungen dazu, aber keine erklärt eigentlich richtig, was Akupunktur bewirkt. Verstehen kann man die Behandlung eigentlich nur mit der chinesischen Denkweise, wo man einen Schmerz als Blockade im Energiefluss definiert. Abhängig von dem Ort des Schmerzes, der Charakteristik des Schmerzes und wie lange er schon besteht, kann man dann bestimmen, welche Punkte man nadelt oder welche Kräuter man kombiniert. Die Behandlungen wirken ausreichenden gut und alles andere sind einfach wissenschaftliche Spielereien, die im Moment nicht weiterführen. Es ist mit Sicherheit so, dass das für die Forschung interessant ist, aber das ist dann akademisches Denken ohne praktisches Nutzen..

WUP: Vielen Dank!

Kontakt [jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)

Jens Heitmüller  
Facharzt für Innere Medizin  
Jungfrauenthal 8  
20149 Hamburg

Tel: 040 48 01 00-2  
Mail: [info@jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)  
Web: [www.jens-heimmüller.de](http://www.jens-heimmüller.de)

## Pressekontakt

Facharzt für Innere Medizin Jens Heitmüller

Herr Jens Heitmüller  
Jungfrauenthal 8  
20149 Hamburg

[jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)  
[info@jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)

## Firmenkontakt

Facharzt für Innere Medizin Jens Heitmüller

Herr Jens Heitmüller  
Jungfrauenthal 8  
20149 Hamburg

[jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)  
[info@jens-heimmüller.de](mailto:info@jens-heimmüller.de)

Wenn Sie nach einer individuellen Behandlung suchen, die neuste Erkenntnisse der Schulmedizin und Naturheilkunde vereint, dann sind in der Praxis von Jens Heitmüller genau richtig. Hier können Sie von jahrelanger medizinischer Erfahrung zehren, die mit viel Freundlichkeit und Einfühlbarkeit an Jung und Alt gebracht wird. Da Herr Heitmüller auch eng mit anderen professionellen Therapeuten aus anderen Fachrichtungen zusammen arbeitet, besteht ein ständiger Kompetenzen austausch. Als Facharzt für Innere Medizin hat sich Herr Heitmüller in seiner Praxis vor über 20 Jahren auf Behandlungen mit Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und homöopathischen Mitteln spezialisiert, somit beherrscht er die Akupunktur, Heilkräuterkunde und das Medi-Tape. Viele komplexe Erkrankungen und Gesundheitsstörungen lassen sich mit diesen Behandlungsmethoden auf eine sanfte, nebenwirkungsfrei Art heilen oder zumindest verbessern. Um ein individuelles Behandlungsprogramm für Sie zusammenstellen zu können, führt Herr Heitmüller zunächst eine Befragung des Patienten durch. Nach dieser Analyse wird sofort mit der Behandlung begonnen, welche von Patient zu Patient variieren kann. Zusätzlich kann Herr Heitmüller Auszeichnung von ZAEN (Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.), DAA e.V. (Deutsche Akademie für Akupunktur), DÄGfA (Die Deutsche Ärztgesellschaft für Akupunktur e.V.) und SMS (Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.) vorweisen.

Anlage: Bild

