

Traditionelle Chinesische Medizin

So hilft sie bei Psoriasis

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung von Psoriasis. Sie betrachtet jede Erkrankung als Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts. In der TCM spielen vor allem Kräutermedizin, Akupunktur, Ernährung und Bewegungstherapien eine wichtige Rolle, um die Entzündungen zu lindern und

die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Durch gezielte Behandlungen kann die innere „Hitze“ bei Psoriasis reduziert, das Immunsystem reguliert und Beschwerden wie Juckreiz und Schuppenbildung verringert werden. Eine ihrer großen Stärken ist auch die Regulierung von Stress.



Die TCM betrachtet Krankheiten nicht als isolierte körperliche Störungen, sondern als Ungleichgewichte im Energiefluss des Körpers.

Die Lebensenergie wieder in Fluss bringen

Um eine Krankheit behandeln zu können, muss der Mensch ganzheitlich betrachtet werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat sich über Jahrtausende hinweg entwickelt. Sie entstand durch die Beobachtung der Natur, der Wechselwirkungen von Körper und Umwelt sowie durch die Entwicklung von Therapien wie Akupunktur und Kräutermedizin. Die TCM betrachtet Krankheiten nicht als isolierte körperliche Störungen, sondern als Ungleichgewichte im Energiefluss des Körpers. Dieser Fluss wird durch die gegensätzlichen Kräfte Yin (Wasser, kühl, passiv) und Yang (Feuer, warm, aktiv) in Gang gehalten. Man spricht auch von Lebensenergie (chinesisch: Qi, sprich: tschi).

Um eine Krankheit behandeln zu können, muss also vorher untersucht werden, welche Faktoren das Ungleichgewicht im Energiefluss und damit auch zwischen Yin und Yang verursacht haben. Diese sind sehr individuell und komplex – die Einflüsse können von innen kommen (Emotionen wie Angst, Wut, Trauer) und/oder von außen (Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit). Aber auch Faktoren wie falsche Ernährung oder Stress spielen eine nicht unwichtige Rolle. Um eine Krankheit behandeln zu können, muss der Mensch also ganzheitlich betrachtet werden. Therapiert wird mit: einer Kräuterbasierten chinesischen Arzneitherapie, Akupunktur, Ernährung, Qi Gong und Tuina-Massagen, den fünf Säulen der TCM.



In Deutschland ist Akupunktur die bekannteste und am meisten praktizierte Säule der TCM. Das ist in China ganz anders. Dort ist die Kräutermedizin mit Abstand die Nummer eins. Doch alle fünf Säulen können ihren Teil dazu beitragen, die komplexe Entzündungskrankheit Psoriasis zu lindern.

Therapeuten mit Schwerpunkt Dermatologie

Chinesische Medizin ist vielfältig und extrem komplex. In China ist die TCM-Ausbildung an den Universitäten sehr umfangreich. Es wird im Anschluss an das Studium meist eine Facharztausbildung zum Beispiel zum Dermatologen angeschlossen und man kann dann in den TCM-Kliniken in ebensolchen Abteilungen arbeiten.

Auch außerhalb Chinas konzentrieren sich viele TCM-Praktizierende auf bestimmte Bereiche wie beispielsweise Schmerztherapie mit Akupunktur oder Kräuterheilkunde. Für den Bereich Hauterkrankungen hat sich die „International TCM Dermatology Association“ (deutsch: Internationale TCM-Dermatologie-Vereinigung) als eine wichtige Anlaufstelle für westliche Länder etabliert. Ihr Ziel ist es, über die Internetseite www.tcmdermatology.org dabei zu helfen, weltweit Behandlerinnen und Behandler für TCM mit dem Schwerpunkt Dermatologie zu finden.

Des Weiteren bietet die Vereinigung Fortbildungen an und betreibt Öffentlichkeitsarbeit über die Vorteile der chinesischen Kräutermedizin bei der Behandlung von Hautkrankheiten. In einer Suchmaske lassen sich TCM-Praktizierende nach Ländern filtern. Für Deutschland gibt es derzeit 25 Einträge.

„Feuer im System“

Was die Traditionelle Chinesische Medizin – und dabei insbesondere die Kräutertherapie – bei Psoriasis leisten kann



Psoriasis bedeutet aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): zu viel „Feuer im System“. Vor allem in der Kräutermedizin sieht sie ein wirksames Mittel, um die chronische Entzündung zu kühlen – mit individuell abgestimmten Rezepturen. Walter Geiger, Heilpraktiker und TCM-Experte aus Hamburg, erklärt die Grundlagen und Chancen.

PSO Magazin: Herr Geiger, Sie sind Heilpraktiker und beschäftigen sich seit über 40 Jahren mit TCM. Sie haben sogar für insgesamt eineinhalb Jahre an TCM-Krankenhäusern und Universitäten in China gelernt und gearbeitet und sich dabei auf den Bereich Hautkrankheiten spezialisiert. Können Sie erklären, wie man sich in der Chinesischen Medizin die Psoriasis vorstellt?

Geiger: Wenn ich die Psoriasis unter dem diagnostischen Aspekt von Yin und Yang beziehungsweise Feuer und Wasser unterscheidet, handelt es sich im Wesen um eine dem Yang-Feuer zugehörige Krankheit. Wir sagen, die Psoriasis ist gekennzeichnet durch heißes Blut: Das vorherrschende „Muster“ dieser Erkrankung ist die Hitze im Blut, Betroffene sind tendenziell „heißblütig“, physisch wie psychisch.

PSO Magazin: Können Sie das näher beschreiben?

Geiger: Ich erzähle am besten einmal, wie viele Erkrankte sich mir beim Aufnahmegespräch zeigen: Das sind Menschen, die oft nicht mehr als ein T-Shirt im Winter tragen und nachts heiß sind. Gegebenenfalls neigen sie zu Verstopfung und sind durstig. Sie sind mit viel Power ausgestattet, sehr aktiv, also Macher, die zupacken und erfolgsorientiert sind. Aber gleichzeitig stehen sie auch unter Strom, sind unruhig, ungeduldig, schnell gestresst oder auch schnell wütend. Das wird oft verstärkt durch die Belastung durch ihre entzündete Haut.

PSO Magazin: Stress kennt man auch in der Schulmedizin als Auslösefaktor und Verstärker (Trigger) einer Psoriasis. In einer Studie aus Kiel haben 92 Prozent der Befragten angegeben, dass ihre Psoriasis durch Stress ausgelöst wurde.

Geiger: Die Entzündlichkeit der Haut ist nur die Spitze des Eisberges. Die Entzündung findet auch in den Gefäßen statt und führt zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Übergewicht führt zu mehr Entzündung im Körper und erhöht das Diabetesrisiko. Die Begleiterkrankungen der Psoriasis sind ein Zeichen der innerlichen (systemischen) Entzündung.

PSO Magazin: Also könnte man sagen, dass das „heiße Blut“ bei der Psoriasis der systemischen Entzündung in der Schulmedizin entspricht?

Geiger: Wie gesagt, sprechen wir in unserer Terminologie von „heißem Blut“ bei der Psoriasis als dem vorherrschenden Muster der Krankheitsentstehung und -entwicklung, vor allem bei aktiven Formen der Psoriasis. Es können gleichzeitig auch zum Beispiel Mandelentzündungen oder andere Entzündungen im Körper ein häufiger Trigger für Psoriasis-Schübe sein und dadurch die Hitze im Blut akut verschlimmern.

Das heiße Blut zeigt sich daran, dass die Psoriasis sehr aktiv ist und immerzu neue Stellen auftreten. Die Läsionen haben ein leuchtendes Rot und bluten leicht, zum Beispiel beim Kratzen. Auch kann sich an verletzter Haut eine neue Stelle mit Psoriasis bilden. Das wird in der Schulmedizin Köbner-Phänomen genannt.

PSO Magazin: Und wie ist die Behandlungsstrategie bei der Chinesischen Medizin?

Geiger: Die Hitze im Blut „lüftet“ sich über die Haut. Deshalb kühlen wir vorrangig diese Hitze mit Kräutern wie zum Beispiel Radix Rehmannia viride (chin: Sheng Di). Es leitet die innere Hitze im Körper über den Darm aus. Und wir „lüften“ die Hitze mit leichten Kräutern wie Minzen, wenn Juckreiz besteht. Es kann aber auch passieren, dass die Hitze im Blut verklumpt. Das zeigt sich beispielsweise am Köbner-Phänomen als Ausdruck eines massiv überaktiven Immunsystems. Wir sprechen dann von „toxischer Hitze“. In diesem Fall werden noch stärker

Die getrockneten Wurzeln von Sheng Di (Radix Rehmannia viride) kühlen das „heiße Blut“ und leiten die Hitze aus dem Körper – ein zentrales Kraut in der chinesischen Behandlung der Psoriasis.





Das Yin-und-Yang-Symbol steht für das Zusammenspiel von Gegensätzen und deren Gleichgewicht.

Individuell abgestimmte Kräuterrezepturen gehören zu den wichtigsten Behandlungsbausteinen der TCM – auch bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Psoriasis.

antientzündliche Kräuter verwendet, um die „Toxine“ zu lösen. Beispielsweise gehört Löwenzahn in diese Kategorie. Das sind die wesentlichen Strategien bei aktiver Psoriasis und während eines Schubs.

Nicht selten besteht bei den Psoriasis-Patientinnen und -Patienten gleichzeitig eine Verstopfung. Dabei hilft auch das oben genannte blutkühlende und gleichzeitig befeuchtende und leicht abführende Kraut Radix Rehmannia viride (chin: Sheng Di). Es leitet in diesem Fall die innere Hitze im Körper über den Darm aus.

PSO Magazin: Sheng Di ist also das wichtigste Kraut zur Behandlung der Psoriasis?

Geiger: Es ist das wichtigste Kraut zur Kühlung von heißem Blut und deshalb eines unserer wichtigsten Arzneien bei entzündlichen Hautkrankheiten. Es ist vom Geschmack bitter, süß und kalt. Die bittere und kalte Natur von Sheng Di leitet die Hitze aus dem Körper, durch den süßen Geschmack befeuchtet es und stärkt das Yin. Das ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig, da die köchelnde innere Hitze das Yin und die Säfte des Körpers schädigt. Durch seine befeuchtende Natur lindert Sheng Di gleichzeitig auch die durch Trockenheit entstandene Verstopfung. Und es kühlt außerdem auch die Hitze im „Herzen“.

PSO Magazin: Im Herzen?

Geiger: Das Herz steht hier für Emotionen wie Unruhe und Ängste.

PSO Magazin: Wie lange muss man Sheng Di nehmen?

Geiger: Bei einer bestehenden Konstitution mit Hitze im Blut kann Sheng Di immer problemlos genommen werden. Von einem solchen Kraut, wenn korrekt verschrieben, sind keine Nebenwirkungen zu erwarten – auch bei langer Einnahme nicht. Im Gegenteil: Sheng Di sorgt ganz grundlegend für eine Balance des Verhältnisses von Yin/Wasser und Yang/Feuer. Es stabilisiert so die Konstitution und wirkt vorbeugend dem potentiellen Aufflammen der Krankheit entgegen. Es ist so etwas wie ein Superfood für Hautkrankheiten mit Hitze im Blut. Sehr milde und

trotzdem sehr wirksam. Es senkt zum Beispiel auch den Blutzucker.

PSO Magazin: Das heißt, man nimmt Sheng Di auch weiter, wenn die akuten Hautbeschwerden abgeheilt sind?

Geiger: Die klinische Realität ist deutlich komplexer und lässt sich leider nicht auf ein Kraut reduzieren. Man verändert die Zusammenstellung der Kräuter hin zu einer mehr konstitutionell ausgerichteten Rezeptur. Es braucht sehr viel Wissen und Erfahrung über die Erkrankung und über die zur Verfügung stehenden Kräuter, um der einzelnen Patientin und dem einzelnen Patienten und seiner Energetik wirklich gerecht zu werden. Die Kräuterrezepte sind immer ein sehr individuelles Abbild des Ungleichgewichts von Yin und Yang bei der einzelnen Patientin und dem einzelnen Patienten. Sie sind individuell zusammengestellt und bestehen nicht selten aus mehr als einem Dutzend Arzneikräutern. In China ist eine Tagesdosis von 100 Gramm Rohkräutern und mehr keine Seltenheit.

PSO Magazin: Und in Deutschland?

Geiger: Da ist es häufig eine Kostenfrage, wie umfangreich und lang anhaltend eine Kräutertherapie durchgeführt werden kann. Bei mittelschwerer bis schwerer Psoriasis und bei akuten Ausbrüchen ist es schwierig, mit kleineren Dosierungen schnell genug eine Linderung und Wirkung zu erzielen. Von daher ist es natürlich ein Segen, dass die Schulmedizin heutzutage, abseits von Kortison, effektive Behandlungsmöglichkeiten mit Biologika und anderen Systemtherapeutika bieten kann.

PSO Magazin: Worin sehen Sie dann den Nutzen der chinesische Kräutertherapie in der Psoriasis-Behandlung in Deutschland?

Geiger: Sie kann eine sehr gute Ergänzung sein und den Übergang erleichtern, zum Beispiel, wenn man die Systemtherapeutika ausschleichen oder reduzieren möchte. Das kann der Fall sein, wenn sie Nebenwirkungen verursachen. Ein weiteres Einsatzgebiet der chinesischen Kräutertherapie ist ihre Kombination mit einem entzündungsarmen Lebensstil.

Psoriasis erfordert eine ganzheitliche Behandlung, die über die Haut hinausgeht.



PSO Magazin: Es ist auch in der Schulmedizin bekannt, dass eine Änderung des Lebensstils – Stressabbau, wenig Alkohol und Tabak, Abnehmen, gesunde Ernährung – sich positiv auf die Psoriasis und die Lebensqualität auswirken kann. Wozu benötige ich da noch chinesische Kräuter?

Geiger: Die Änderung des Lebensstils kann in Kombination mit den Kräutern sehr viel schneller wirksam sein, als wenn ich nur den Lebensstil verbessere. Wenn ich das ohne versuche, braucht es dazu extrem viel Engagement, und es kommt nicht zeitnah zu einer signifikanten Verbesserung. Das kann dann arg demotivieren. Akupunktur kann hier auch sehr gut unterstützend hilfreich sein.

PSO Magazin: Was kann Akupunktur leisten?

Geiger: Sie kann eingesetzt werden, um jede Form von Suchtdruck zu senken. Das funktioniert sowohl bei einer Ernährungsumstellung als auch bei einer Raucherentwöhnung. Darüber hinaus kann eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung erzielt werden. Das geht sogar mit einer unaufwändigen NADA-Ohr-Akupunktur.

PSO Magazin: Was ist das?

Geiger: NADA steht für National Acupuncture Detoxification Association (deutsch: Nationale Vereinigung für Akupunktur und Entgiftung). Das ist eine gemeinnützige Organisation, die 1985 in den USA gegründet wurde. Ihr Ziel ist die Förderung und Verbreitung der standardisierten NADA-Ohrakupunktur-Methode zur Unterstützung von Menschen mit Suchterkrankungen, Stress und psychischen Belastungen. Ich war Anfang der 1990er Jahre ganz wesentlich daran beteiligt, diese Form der Akupunktur in der Sucht-Therapie in Deutschland zu etablieren.

PSO Magazin: Verblüffend, dass das funktioniert.

Geiger: Es funktioniert sogar sehr gut. Heute wird die NADA-Methode als begleitende Therapie in vielen Suchtkliniken, Rehabilitationszentren und psychosozialen Beratungsstellen eingesetzt.

PSO Magazin: Dann stellt eine Umstellung der Ernährung auch eine Art Sucht dar – der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, Zucker oder Alkohol?

Geiger: Genau. Ich lege auch viel Wert auf die Ernährungsberatung bei meinen Patientinnen und Patienten: Wein trinken, viel Scharfes wie Chillies und scharf gebratenes Essen bei innerer Hitze ist kontraproduktiv. Leider besteht trotzdem sehr oft das Bedürfnis, sich entzündungsfördernd zu ernähren, was dann zu noch mehr heißem Blut führt. Rotes Fleisch, Wurst, Zucker und Weizenprodukte können ebenfalls bei der Entstehung entzündlicher Hautkrankheiten mitwirken.

PSO Magazin: Das heißt, die Empfehlungen der TCM-Ernährung unterscheiden sich gar nicht so sehr von denen der westlichen Ernährungsberatung?

Geiger: Generell deckt sich das mit heutigen Erkenntnissen aus der westlichen Ernährungsmedizin. Als Richtschnur dient hier die Mediterrane Diät – also mehr Gemüse, pflanzliche Öle und weniger tierische Eiweiße. Wichtig ist auch eine große Vielfalt, beispielsweise verschiedene Lebensmittel wie Nüsse, Beeren, Süßkartoffeln oder Kürbis. Dazu kommt der Verzicht auf hochverarbeitete Lebensmittel. In der chinesischen Medizin gibt es auch Ernährungsratgeber, zum Beispiel die Fünf-Elemente-Ernährung, aber auch die Makrobiotik, die aus Japan kommt und schon seit den 1980er Jahren viele Anhänger in Deutschland hat, bietet eine gute Basis für eine gesunde Ernährung.

PSO Magazin: Was ist mit den weiteren Säulen der TCM: Qi Gong/Tai Chi und Tunia-Massage? Können die auch für Menschen mit Psoriasis hilfreich sein?

Geiger: Natürlich. Wenn sie regelmäßig geübt werden und man dadurch eine Routine entwickelt, helfen sie sehr gut dabei, Stress zu reduzieren.

PSO Magazin: Herzlichen Dank für das interessante Gespräch.

Geiger: Sehr gerne.

Walter Geiger

Der Heilpraktiker graduierte 1986 am American College of Traditional Chinese Medicine (ACTCM) in San Francisco zum Master of Sciences (M.Sc.) und erhielt die Lizenz, in Kalifornien (L.Ac.) zu arbeiten. Anschließend ging er für insgesamt eineinhalb Jahre an TCM-Krankenhäuser und Universitäten in China. Dabei begann er, sich auf Hautkrankheiten zu spezialisieren. „In China sind die Dermatologie und die Gynäkologie große Bereiche in der TCM. Weil TCM hier besonders gut funktioniert“, sagt Geiger. Er hat seit 1990 eine Praxis in Hamburg und engagierte sich zudem in der Aus- und Fortbildung der TCM in Deutschland.



Walter Geiger,
Hamburg



Mit feinen Nadeln

Akupunktur wirkt: TCM und westliche Medizin liefern unterschiedliche Erklärungsmodelle

In Deutschland ist Akupunktur die am meisten verwendete Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sehr feine Nadeln werden an bestimmten Punkten des Körpers – den sogenannten Akupunkturpunkten – in die Haut gestochen. Laut Verständnis der TCM-Therapeutinnen und -Therapeuten soll dadurch der Energiefluss im Körper harmonisiert werden. Denn nach dem Konzept der TCM entstehen Krankheiten durch Blockaden oder Ungleichgewichte im Energie-Fluss.

Diese Lebensenergie wird im Chinesischen Qi (sprich: tshi) genannt. Sie fließt durch Energiebahnen, sogenannte Meridiane. Alle Körperorgane stehen untereinander durch Meridiane in Verbindung. Die Akupunkturpunkte liegen auf den Meridianen. In der klassischen Akupunktur sind 14 Hauptmeridiane mit 361 Akupunkturpunkten bekannt. Dabei weisen die Meridiane

keinerlei anatomisch nachweisbare Strukturen auf. Sie sind in alten chinesischen Lehrbüchern millimetergenau und mit exakter Angabe ihrer Bedeutung beschrieben. Der Beschwerdeort kann dem Behandelnden Erkenntnisse über den Zustand des Energieflusses in einem bestimmten Meridian liefern. Das ist eine seit mehr als 2.000 Jahren angewandte Erfahrungsmedizin.

Wissenschaftliche Standards

Inzwischen interessiert sich auch die westliche Wissenschaft für die TCM – und hier besonders für die Akupunktur. Allein die Eintragungen in der internationalen Datenbank für medizinische Studien, PubMed, zeigen das. Fast 4.000 Studien und Analysen zu Akupunktur wurden im Jahr 2024 dort veröffentlicht. Zehn Jahre vorher, 2014, waren es erst 1.828 neue Veröffentlichungen. Und noch weitere zehn Jahre zurück, 2004, waren es 553. Doch diese Studien sind häufig von mangelnder Qualität. Und hier liegt das Problem. Die westliche Wissenschaft basiert auf überprüfbar, messbaren Ergebnissen und der Möglichkeit, Versuche unter gleichen Bedingungen zu wiederholen. Das Ergebnis muss dann das gleiche sein. Aber: Die üblichen Standards der wissenschaftlichen Bewertung von Studien sind bei Akupunktur nicht so leicht anzuwenden.

» Die üblichen Standards der wissenschaftlichen Bewertung von Studien sind bei Akupunktur nicht so leicht anzuwenden.



Die entzündungshemmende und stressreduzierende Wirkung kann der Grund dafür sein, dass Akupunktur eine positive Wirkung auf die Psoriasis haben kann.

Eine besondere Schwierigkeit dabei ist, dass traditionelle Akupunktur individuell auf die einzelne Patientin oder den einzelnen Patienten abgestimmt sein muss. Es gibt ja beispielsweise keinen „Psoriasis“-Meridian. Sondern die Therapie wird auf die jeweilige Störung des Energieflusses abgestellt. Und die ist eben nicht bei allen gleich. Wissenschaftliche Studien fordern aber standardisierte Behandlungsprotokolle. Bei der Behandlung von Psoriasis müsste also beispielsweise exakt dieselbe Anzahl Nadeln an exakt derselben Stelle in der Haut platziert sein.

Eine weitere Schwierigkeit ist die Verblindung. Das bedeutet, dass Studienteilnehmende und/oder Forschende nicht wissen sollen, wer welche Behandlung erhält. Erwartungen und Überzeugungen beeinflussen stark, wie jemand auf Behandlungen reagiert. Der sogenannte Placebo-Effekt – die Besserung allein durch die Erwartung einer Wirkung – kann gerade bei subjektiven Symptomen wie Juckreiz, Schmerz oder Stress besonders ausgeprägt sein. Wenn jemand weiß, dass sie oder er die echte Therapie erhält, kann diese Erwartungshaltung das Ergebnis verfälschen. Ebenso ist es bei den behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Wenn sie wissen, dass jemand die echte Therapie erhält, könnten Verbesserungen positiver bewertet werden als bei jemandem aus der Placebo-Gruppe. Bei Akupunktur wissen die Behandelnden zwangsläufig, ob sie echte Akupunkturpunkte nadeln oder eine Scheinbehandlung durchführen. Diese fehlende Verblindung macht es schwierig, den spezifischen Effekt der Akupunktur vom Placebo-Effekt zu unterscheiden.

Signale an das Gehirn

Doch immer neue Studien bringen trotzdem immer neue Erkenntnisse. Nach heutigen wissenschaftlichen Erklärungsmodellen entfalten die feinen Nadeln ihre Wirkung hauptsächlich über drei Systeme: das Nervensystem, das Hormonsystem und das Immunsystem.

Als gesichert gilt: Durch das Einstechen der Nadeln werden feine Nervenfasern in Haut und Muskulatur stimuliert. Diese leiten Signale ins Gehirn und es werden Hormone wie beispielsweise Endorphine und Serotonin ausgeschüttet. Endorphine hemmen die Schmerzwahrnehmung und Serotonin verbessert die Stimmung und reduziert Angstgefühle. Auch das vegetative Nervensystem, das unter anderem Herzschlag und Verdauung

steuert, wird durch die Nadeln positiv beeinflusst. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt. Dadurch werden Stress, Schlafprobleme und innere Anspannung nachweislich gelindert.

Akupunktur beeinflusst außerdem das Immunsystem. Studien zeigen, dass die Produktion bestimmter entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine) wie TNF- α oder Interleukin-6 gesenkt werden kann. Zudem wirkt sich die Behandlung positiv auf das Gleichgewicht zwischen verschiedenen Immunzellen aus – das Immunsystem wird also gestärkt.

Diese entzündungshemmende und stressreduzierende Wirkung kann der Grund dafür sein, dass Akupunktur eine positive Wirkung auf die Psoriasis haben kann. Ein weiterer Effekt, der die Psoriasis der Haut beeinflussen kann, ist, dass Akupunktur nachweislich die Durchblutung im behandelten Hautbereich steigert. Das verbessert den Stoffwechsel rund um die Einstichstellen und fördert so die Zellerneuerung.

Es gibt inzwischen auch Studien, die konkret Effekte auf die Psoriasis untersucht haben. Eine systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2017 fand Hinweise, dass Akupunktur Juckreiz und Plaques bei Psoriasis reduzieren kann. 2019 zeigte eine Studie, dass Akupunktur in Kombination mit konventioneller Psoriasis-Therapie bessere Ergebnisse erzielte als nur die alleinige medikamentöse Behandlung. Eine weitere Analyse von Studien mit zwei Probanden-Gruppen („echte Akupunktur“ und „Scheinakupunktur“) von 2021 fand heraus, dass Akupunktur Psoriasis-Symptome lindert. Allerdings wurde auch all diesen Studien eine relativ schlechte Qualität bescheinigt. Auch hier fehlte beispielsweise das standardisierte Behandlungsprotokoll, die Probandengruppe war zu klein oder es fehlte die Verblindung. Deshalb ist die Aussagekraft all dieser Studien gemindert.

Trotzdem deutet aus wissenschaftlicher Sicht inzwischen einiges darauf hin, dass Akupunktur bei Psoriasis hilft. Einig sind sich Medizinerinnen und Mediziner darüber, dass Akupunktur sehr arm an Nebenwirkungen ist. Gelegentlich kann es zu kleinen Blutergüssen oder kurzfristiger Müdigkeit kommen. Für Betroffene bleibt letztlich der persönliche Nutzen entscheidend: Wenn Akupunktur die Psoriasis-Symptome lindert und/oder das Wohlbefinden steigert, ist sie wertvoll – egal, ob wissenschaftliche Studien den letztendlichen Beweis dafür bereits erbracht haben oder nicht.





Akupunktur in Deutschland

Wer darf die Nadeln setzen?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zurzeit Akupunktur-Behandlungen nur bei zwei Diagnosen: Rücken- und Kniebeschwerden. Für alle weiteren Diagnosen oder gesundheitlichen Einschränkungen müssen die Patientinnen und Patienten in der Regel selbst zahlen. Es lohnt sich aber, sich vor Therapiebeginn bei der Krankenkasse nach einer möglichen Kostenübernahme zu erkundigen. Einige Kassen übernehmen Akupunktur zumindest teilweise.

In Deutschland bieten zwei Berufsgruppen Akupunktur an:

Ärztinnen und Ärzte mit Zusatzqualifikation „Akupunktur“

Voraussetzung für die Ausbildung ist die ärztliche Approbation. In etwa 200 Unterrichtsstunden wird die Ausbildung berufsbegleitend in ein bis zwei Jahren absolviert. Im Anschluss stellt die Ärztekammer ein entsprechendes Zertifikat aus.

Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

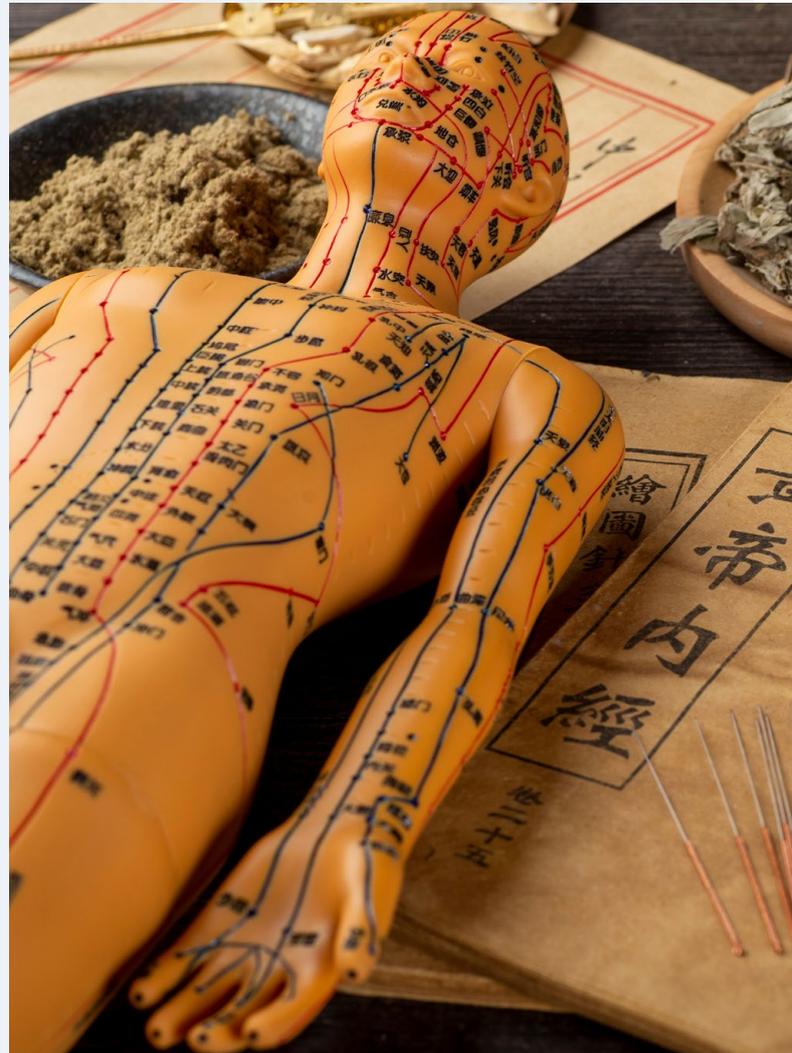
Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker können nach abgeschlossener Heilpraktikerausbildung mit staatlicher Prüfung eine Akupunkturausbildung absolvieren. Das kann eine umfassende TCM-Ausbildung sein, in der Akupunktur, Kräuterheilkunde und Diagnose-Methoden gelehrt werden. Diese Ausbildung dauert etwa 300 bis 500 Stunden. Sie liefert ein tiefgreifendes Verständnis der chinesischen Medizinphilosophie. Es ist aber auch möglich, spezialisierte Akupunktur-Ausbildungen zu absolvieren. Sie sind kürzer und gezielter und dauern deshalb etwa 200 bis 250 Stunden. Diese Kurse können sich auch auf bestimmte Akupunktur-Ausrichtungen konzentrieren, etwa klassische Akupunktur, Ohrakupunktur oder Schmerzakupunktur.

Es kann deshalb hilfreich sein, vorab nach der Erfahrung in der Behandlung von Psoriasis oder anderen chronischen Hauterkrankungen zu fragen.

NADA-Ohrakupunktur

Eine schnelle und kostengünstige Alternative zur klassischen Akupunktur ist die NADA-Ohrakupunktur. Sie hilft bei Stress, Schlafstörungen, innerer Unruhe und Suchtproblemen. An speziell entwickelten Punkteombinationen am Ohr werden je fünf Nadeln gesetzt.

In Deutschland arbeiten Kliniken und Suchtberatungsstellen mit der NADA-Ohrakupunktur. Sie wird aber auch von Heilpraktikern und Ärzten sowie von Sozialeinrichtungen (Diakonie, ASB, Caritas) angeboten. Größere Städte haben manchmal offene Gruppenangebote in bestimmten Stadtteilen.



Für die Suche nach Therapeutinnen und Therapeuten gibt es folgende Anlaufstellen. Alle bieten auf ihrer Homepage eine Praxis-Suchfunktion. Die hier organisierten Therapeutinnen und Therapeuten haben eine meist 200 bis 500 Stunden dauernde Ausbildung durchlaufen.

- Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e. V. (AGTCM): www.agtcm.de
- Fachverband Deutscher Heilpraktiker e. V.: www.heilpraktiker.org
- Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur e. V. (DÄGfA): www.daegfa.de
- SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.: www.tcm.edu