



Pressemitteilung vom 20.3.2019

Akupunktur wirksam bei klimakterischen Beschwerden

Viele Frauen um die 50 leiden über mehrere Jahre unter Wechseljahresbeschwerden (vasomotorische Symptome wie Schwitzen, Hitzewallungen, Schlafstörungen), die die Lebensqualität beeinträchtigen. Seit Studien aus den USA belegt haben, dass die Hormonersatztherapie das Risiko auf Brustkrebs und Thrombosen erhöht, suchen viele Betroffene nach Alternativen. Dazu gehört auch Akupunktur und Chinesische Medizin, neben anderen Phytotherapeutika.

Studiendesign – Kurzakupunktur bei Wechseljahrsbeschwerden

Eine dänische Ärztin, Dr. Lund, stellt jetzt die Ergebnisse einer eigenen Studie vor, an der an 9 Hausarztpraxen in Dänemark insgesamt 70 Frauen mit mittelschweren bis schweren klimakterischen Beschwerden teilnahmen. Die Frauen wurden randomisiert einer Akupunktur- und einer Kontrollgruppe zugeteilt, in der keine Behandlung durchgeführt wurde.

Die Sitzungen erfolgten über 5 Wochen einmal wöchentlich und dauerten nur 15 Minuten (modifizierte Kurzakupunktur). Die Behandlungen wurden von Ärzten durchgeführt, die eine Fortbildung zur Akupunktur besaßen und diese seit durchschnittlich 14 Jahren praktizierten.

Die Akupunktur wurde standardisiert, ohne Chinesische Diagnose durchgeführt, die Punkte waren Rs/KG 3 und 4, H/Le-8, L/Mi 6 und 9, nach dem Einstich wurden die Nadeln für einige Sekunden gedreht, um ein „deqi“ zu erzielen.

Signifikante Besserung schon nach 5 Akupunkturbehandlungen

Die Beschwerden der Frauen wurden mit einem Meno-Scores-Fragebogen erfasst. Primärer Zielpunkt war es die Auswirkungen auf die Hitzewallungen zu erfassen. Hier kam es auf einer von 0 bis 6 Punkte reichenden Skala durch die Akupunktur zu einer Verbesserung gegenüber der Kontrollgruppe um 1,6 Punkte (95%-Konfidenzintervall 0,8 bis 2,3 Punkte). Eine Woche nach dem Ende der Behandlung gaben 80 % der Frauen in der Akupunkturgruppe an, daß die Behandlungen ihnen geholfen hätten. Signifikante Verbesserungen gegenüber der Kontrollgruppe wurden auch in den Skalen zum Tag- und Nachtschweiß, zum allgemeinen Schwitzen, zu Schlafstörungen, zu emotionaler Verletzlichkeit, zu körperlichen Symptomen und zu Haut- und Haarproblemen gefunden.

Bei Gedächtnisstörungen, abdominalen Symptomen, Harn- und Vaginalbeschwerden, sexuellen Funktionsstörungen und Müdigkeit bestanden keine signifikanten Vorteile gegenüber der Kontrollgruppe.

Akupunktur sinnvoll bei Menopausenbeschwerden

Für Frauen, die keine Hormontherapie anwenden können oder wollen, ist auch eine Kurz-Akupunktur eine realistische Alternative und zeigt klinisch relevante Effekte.

Diese Studie zeigte eine Wirksamkeit in der Alltagssituation (efficiency) einer Hausarztpraxis. Weitere Studien, mit Kontrollgruppen und einer Schein-Akupunktur, einem verbesserten Setting, besserer Akupunktur sind notwendig, um auch die Wirksamkeit (efficiency) einzuschätzen.

Quellen:

DÄbl, Online, 20.2.2019

BMJ Open (2019; doi: 10.1136/bmjopen-2018-023637)

Keywords:

Akupunktur - Chinesische Medizin - Westliche Kurzakupunktur - Menopause - Hitzewallungen – Klimakterisches Syndrom - TCM

Pressekontakt:

Pavla Kaiser M.A.

Leiterin Marketing & Kommunikation

SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS

Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.

Franz-Joseph-Straße 38 · 80801 München

Telefon: 08131/33 79 979

E-Mail: p.kaiser@tcm.edu · www.tcm.edu

SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.

Die SMS bildet seit 40 Jahren Ärzte in chinesischer Medizin aus. Sie ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin und eine der führenden Kräfte bei ihrer Integration in das deutsche Gesundheitswesen. Neben der Ärztliche Schule bietet die SMS auch Kurse und Ausbildungen für Therapeuten, Interessierte und Patienten in den ergänzenden Bereichen Qigong und Taiji, Tuina (Chinesische Manuelle Therapie) und Diätetik (Chinesische Ernährungslehre).

www.tcm.edu