

## Häufig gestellte Fragen

**Wie oft muss ich zur Akupunktur kommen?** Üblicherweise finden am Anfang 4–5 Termine im Wochenabstand oder 2 mal pro Woche statt, danach vergrössert man das Intervall auf 2 Wochen. Oft wird in Zyklen von ca. 8–12 Akupunktursitzungen behandelt und danach eine Pause eingeschaltet; das Vorgehen ist aber sehr individuell, es kann auch sein, dass es notwendig ist über mehrere Monate regelmässig zu behandeln.

**Darf ich nach der Akupunktur Sport treiben oder wäre es besser danach zu ruhen?** Sie sollten sich – wenn möglich – für die Akupunktur Zeit nehmen, d.h. Sie sollten die Termine nicht zu knapp wählen, so dass Sie nicht gehetzt, sondern entspannt zur Akupunktur kommen. Ebenso sollten sie danach eher einer ruhigen Tätigkeit nachgehen und sich weiter entspannen.

**Ich bin gegenwärtig erkältet. Soll ich trotzdem zur Akupunktur kommen?** Eine Erkältung ist eine Erkrankung, die mit Akupunktur vor allem in den ersten Tagen sehr gut zu behandeln ist; deshalb lohnt es sich dann besonders den abgemachten Akupunkturtermin einzuhalten – es sei denn, der Weg ist zu lang und die Anstrengung zu gross, so dass es besser ist, zu Hause im Bett zu bleiben.

Wenn Ihnen in dieser Zeit die chinesischen Arzneimittel widerstehen, dann machen Sie eine Pause von 3–4 Tagen und nehmen Sie danach die Einnahme des Medikaments wieder wie gewohnt auf.

**Muss ich meine vom Hausarzt verschriebenen Medikamente weiter nehmen; vertragen die sich mit der Anwendung von chinesischen Arzneimitteln oder mit der Akupunktur?** Es ist überaus wichtig, dass Sie Ihre Medikamente (z.B. gegen zu hohen Blutdruck usw.) unbedingt weiter nehmen. Es kann sein, dass Sie gewisse Medikamente im Laufe der Behandlung reduzieren oder gar absetzen können. Dies muss aber sorgfältig besprochen werden und darf erst nach einiger Zeit erfolgen. Bitte erwähnen Sie bei der Erstbefragung alle Medikamente, die Sie einnehmen.

**Darf ich meine Schmerzmittel bei Migräne einnehmen?** Ja. Da sich die westlichen Medikamente insbesondere für die Akut- und Notfallbehandlung eignen, ist es sinnvoll diese im Bedarfsfall zu nehmen. Westliche und chinesische Arzneimittel stören sich bei richtiger Wahl gegenseitig nicht.

**Darf ich die homöopathischen Mittel oder Bach-Blüten weiter nehmen? Oder stören sie die Behandlung mit chinesischen Arzneimitteln?** Im Prinzip können auch die Medikamente der komplementären Medizin miteinander kombiniert werden. Ob dies allerdings sinnvoll ist, kann nur der verschreibende Arzt bestimmen. Da es bei kombinierter Anwendung nicht mehr möglich ist, zu beurteilen, wie die einzelnen Mittel wirken, ist es oft besser, wenn man eine gewisse Zeit nur mit dem Medikament einer Richtung arbeitet. Fragen Sie dazu auch Ihren Homöopathen.

**Wann müssen die Arzneimittel eingenommen werden?** Am besten nehmen Sie die Mittel nicht mit den Mahlzeiten zusammen ein, sondern ca. 1 Stunde vorher oder 2 Stunden nachher, damit sie optimal vom Körper aufgenommen werden.

**Enthalten die Mittel gefährliche, durch die Umweltverschmutzung entstandene Rückstände?** Die bei uns verwendeten Kräuter und Mineralien sind alle auf Pestizide, Schwermetalle und Pilze geprüft.

**Was ist der Unterschied zwischen Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln?** Mit der Akupunktur wird in der chinesischen Medizin von aussen, über die Oberfläche auf Störungen eingewirkt; sie bildet die äussere Therapie. Mit der Verabreichung von rezeptierten Arzneimitteln, der inneren Therapie, erfolgt eine energetische Einwirkung vom Körperinneren her. Beide sind sich ergänzende, komplementäre Methoden, die das Gleiche bewirken und idealerweise in Kombination angewendet werden.

**Warum braucht es einen Blutuntersuch?** Naturheilmittel (Phytotherapeutika) sind keine harmlosen Kräutertees, sondern hochpotente Arzneimittel, die vom Körper verarbeitet und über die Leber und die Niere wieder ausgeschieden werden müssen. Deshalb ist es wichtig über die Leber- und Nierenfunktion Bescheid zu wissen. Wenn Ihr Hausarzt Ihr Blut im Laufe des letzten Jahres geprüft hat, erübrigt sich in der Regel ein Blutuntersuch. Ansonsten ist es sinnvoll diesen anlässlich einer Konsultation durchzuführen.

## **Was für Nebenwirkungen haben chinesische Arzneimittel?**

Eine chinesische Rezeptur wird immer individuell auf eine gegebene Situation zusammengestellt und hat deshalb keine schädigenden Nebenwirkungen, wenn sie richtig ausgewählt ist. Wenn Sie eine Arzneimittelmischung nicht vertragen und zum Beispiel mit Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen reagieren, dann bedeutet das, dass man die Mischung abändern muss.