

## Keine Angst vor medizinischer Akupunktur bei Angstzuständen

**Der Einsatz von Medikamenten bei Angstzuständen kann in vielen Fällen verhindert oder reduziert werden, wenn medizinische Akupunktur unter ärztlicher Kontrolle eingesetzt wird. Dies zeigen die Erfahrungswerte von Sinomedica, dem führenden Anbieter von medizinischer Akupunktur in der Schweiz. Gestützt werden die Erfahrungswerte von der medizinischen Forschung.**

### Wie wirkt Akupunktur gegen Angstsymptome?

**Stressabbau:** Medizinische Akupunktur regt die natürliche Entspannungsreaktion des Körpers an, fördert ein Gefühl der Ruhe und reduziert das allgemeine Stressniveau, was Angstsymptome deutlich lindern kann.

**Regulierung von Neurotransmittern:** Medizinische Akupunktur beeinflusst die Freisetzung und das Gleichgewicht von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen. Diese chemischen Substanzen spielen eine entscheidende Rolle bei der Stimmungsregulierung und können, wenn sie im richtigen Gleichgewicht sind, zur Linderung von Angstzuständen beitragen.

**Hormonelles Gleichgewicht:** Medizinische Akupunktur hilft, das Hormonsystem des Körpers zu regulieren, einschliesslich der Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol. Durch die Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts kann Akupunktur dazu beitragen, Ängste zu reduzieren und ein Gefühl des Wohlbefindens zu fördern.

**Individuelle Behandlung:** Die Akupunktur ist auf den Einzelnen zugeschnitten. Jeder Behandlungsplan basiert auf den spezifischen Bedürfnissen und den zugrunde liegenden Ungleichgewichten, die zur Angst beitragen. Dies ermöglicht einen individuellen und umfassenden Behandlungsansatz.

**Integrative Therapie:** Akupunktur kann parallel zu anderen konventionellen oder komplementären Therapien zur Angstbewältigung eingesetzt werden. Sie kann Behandlungen wie Therapie, Medikamente oder Änderungen des Lebensstils ergänzen und bietet so einen umfassenden und integrativen Ansatz zur Linderung von Angstzuständen.

### Vorteile der medizinischen Akupunktur zur Linderung von Angstzuständen und deren Mechanismen

Angst ist eine häufige psychische Störung, die durch übermässige Sorge, Angst und Unwohlsein gekennzeichnet ist. Chronische Angstzustände können sich erheblich auf das tägliche Leben des Einzelnen auswirken und zu Not und starken Einschränkungen führen. Weltweit ist eine grosse Zahl von Menschen von Angststörungen betroffen. Angst gehört weltweit zu den zehn häufigsten Ursachen für starke Beeinträchtigungen der Lebensqualität und ist in der Europäischen Union (EU) mit über 60 Millionen Betroffenen die häufigste psychiatrische Erkrankung.

### Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Angstzustände

Die COVID-19-Pandemie und nun auch die Symptome von Long Covid haben erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, wobei Angstzustände als ein vorherrschendes Problem auftauchen. Unsere Überflutung mit negativen Nachrichten führt dazu, dass Menschen aller Altersgruppen verstärkt unter Angst, Beklemmung und Stress leiden. Die massive Exposition gegenüber belastenden Nachrichten führt zu emotionalen Störungen, insbesondere bei Menschen, die bereits mit Angststörungen oder Depressionen zu kämpfen haben.

Darüber hinaus hat die Pandemie zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen geführt, wodurch sich die Schwierigkeiten, mit denen Menschen aller Altersgruppen zu kämpfen haben, noch verschärfen. Viele Schüler und junge Erwachsene berichteten über Konzentrationsschwierigkeiten. Chronische Krankheiten sind schlimmer geworden. Ein besorgniserregender Anstieg des Alkohol-, Tabak- und Drogenkonsums kann beobachtet werden, da die Menschen nach vermeintlichen Lösungen suchen, um mit der Situation umzugehen.

## **Stress am Arbeitsplatz**

Stress und Burnout verzeichnen einen besorgniserregenden Anstieg, wie auch Travail.Suisse betont. Jüngste Erhebungen zeigen, dass fast 40 Prozent der Angestellten ein Gefühl der Erschöpfung zum Ausdruck bringen. Die schädlichen Auswirkungen eines ungesunden Arbeitsumfelds gehen über die psychische Gesundheit hinaus und führen auch zu körperlichen Erkrankungen

## **Neue wirksame Behandlungsmethoden zur Behandlung von Angstzuständen sind erforderlich**

Die chronische Natur von Angststörungen erfordert die Entwicklung wirksamer Therapien, die in der Lage sind, die Symptome zu lindern und die unerwünschten Nebenwirkungen, die häufig mit herkömmlichen Behandlungen wie Psychotherapie und Pharmakotherapie einhergehen, zu minimieren.

Angsttherapien stossen jedoch an ihre Grenzen. Eine Psychotherapie ist oft sehr zeitaufwendig und möglicherweise nicht für jeden geeignet. Die pharmakologische Therapie hingegen ist häufig mit unerwünschten Nebenwirkungen und Suchtproblemen verbunden. Es ist unerlässlich, integrative und sichere Therapien zu erforschen, die Angstzustände wirksam lindern können.

In den letzten Jahren haben integrative Therapien wie die medizinische Akupunktur als ergänzende Ansätze zur Bewältigung dieses drängenden Gesundheitsproblems an Popularität gewonnen. Diese integrative medizinische Therapie bietet neue Möglichkeiten für Menschen, die nach wirksamen und sichereren Behandlungsmethoden gegen Angstzustände suchen.

### **BEGRIFFSERKLÄRUNG**

**Medizinische Akupunktur vs. Akupunktur:** Sinomedica wendet die Protokolle der medizinischen Akupunktur an. Diese stellen sicher, dass die Behandlungen über den Behandlungszeitraum klar dokumentiert und nachvollziehbar sind. Medizinische Akupunktur unterscheidet sich diesbezüglich von der weit verbreiteten Akupunktur.

Medizinische Akupunktur ist die Anwendung der Akupunktur auf der Grundlage eines **wissenschaftlichen medizinischen Diagnose- und Behandlungsansatzes**. Sie ist eine etablierte und anerkannte medizinische Behandlung bei zahlreichen akuten und chronischen Erkrankungen sowie von körperlichen Beschwerden (Allergien, Schmerzen, Fruchtbarkeit, integrative Onkologie und Gewichtsabnahme) und bei psychischen Krankheitsbildern (Angst, Stress, Burnout und Depression). Akupunktur wird auch als **integrative Medizin** zur Unterstützung der konventionellen Behandlung eingesetzt.

## ZUSAMMENFASSUNG STUDIE

Diogo Amorim, Irma Brito, Armando Caseiro, João Paulo Figueiredo, André Pinto, Inês Macedo, Jorge Machado,

*Electroacupuncture and acupuncture in the treatment of anxiety - A double blinded randomized parallel clinical trial*

*Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 46, 2022, 101541, ISSN 1744-3881*

Download: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122000093>

**Studiendesign:** Doppelt Blindstudie, randomisiert, klinisch kontrolliert mit Teilnehmenden im Alter von 21 bis 82 Jahre mit Angst, die anhand von 3 verschiedenen Angstskalen (BAI, GAD-7 und OASIS) diagnostiziert wurde. **10 Wochen lang wurde einmal wöchentlich eine 30minütige Akupunktursitzung durchgeführt.**

**Ziele:** Evaluierung der Wirksamkeit von medizinischer Akupunktur bei der Behandlung von Angstzuständen, um festzustellen, ob: (1) Personen mit starken Angstzuständen nach 5 und 10 Sitzungen über verringerte Werte berichten; (2) der Kortisolspiegel im Speichel mit den verringerten Werten einhergeht; (3) die Behandlungen unabhängig von anxiolytischen Medikamenten sind.

**Studienmethode:** Freiwillige wurden nach dem Zufallsprinzip in 3 Gruppen eingeteilt (Kontrolle, Akupunktur und Elektroakupunktur). Die Ergebnisse wurden anhand von Angstskalen und Speichelcortisoltests analysiert.

**Ergebnisse: Akupunktur und Elektroakupunktur sind wirksam bei der Behandlung von Angstzuständen allein oder als Ergänzung zu einer medikamentösen Therapie.** Die Ergebnisse zeigen eine Verbesserung der Angstzustände, bewertet durch BAI, GAD-7 und OASIS, nach der 5. Sitzung der Akupunktur ( $p < 0,05$ ) und der Elektroakupunktur ( $p < 0,05$ ) und der 10. Sitzung für beide Techniken ( $p < 0,001$ ). Die morgens gemessenen Speichelcortisolwerte folgten diesem Muster ( $p < 0,05$ ), obwohl die Reduzierung der nächtlichen Cortisolwerte statistisch nicht signifikant war. Elektroakupunktur und Akupunktur zeigen eine ähnliche Wirksamkeit, wobei die positive Wirkung nach den Behandlungen unabhängig von der Einnahme von Anxiolytika ist ( $p < 0,001$ ).