

Informationsblatt zur Ohrakupunktur

Was ist die Ohrakupunktur?

Die Ohrakupunktur ist ein standardisiertes Verfahren nach dem NADA Protokoll. Dieses besteht aus fünf Akupunkturpunkten im Ohr, welche mit Nadeln oder kleinen Magnetkugeln gesetzt werden. Die Ohrakupunktur kann eine allgemeine regulierende Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem haben und wird in der Behandlung von Suchterkrankungen und anderen psychischen Erkrankungen und Belastungen komplementär zu anderen Behandlungsmöglichkeiten eingesetzt.

Zusätzlich können noch 7 weitere Akupunktur Nadeln oder Kugeln gesetzt werden. Diese sind jedoch nicht Teil des NADA Protokolls.

Wie kann die Akupunktur wirken?

Diese Form der Ohrakupunktur kann Menschen helfen,

- die unter Stress leiden und mit täglichen Belastungen besser zurechtkommen wollen
- die unter Arbeitsstörungen oder Burnout-Symptomen leiden
- die psychisch erkrankt sind (Depressionen, Angststörung, PTBS, Zwangsstörungen, ADHS, etc.)
- die Suchtkrank sind (kann bei Suchtdruck helfen)
- die traumatische Erlebnisse verarbeiten müssen (die Akupunktur kann regulierend wirken und bei der Verarbeitung unterstützen)
- die unter Unruhe und Schlafstörungen leiden
- die mit dem Rauchen aufhören wollen
- die Probleme mit Hyperaktivität haben

Wie läuft die Akupunktur ab?

Die Ohrakupunktur findet als Gruppe statt. Die Teilnehmerinnen* können maximal zu sechst pro Termin kommen. Eine Anmeldung ist notwendig. Bitte über Laura König – telefonisch oder per Mail anmelden. Wer berufstätig ist zahlt 5€ und wer im Leistungsbezug ist zahlt 2€. Diese sind zu Beginn der Gruppe zu bezahlen.

Zu Beginn der Gruppe werden alle Teilnehmerinnen* über die Akupunktur aufgeklärt und es ist Zeit nochmal Fragen zu stellen. Anschließend werden die Nadeln/Kugeln gesetzt. Sobald alle Teilnehmerinnen* fertig sind sollen diese ca. 15-20 Minuten im Ohr bleiben. Die Teilnehmerinnen* sollen so lange sitzen bleiben, gerne können die Augen geschlossen werden. Wenn die Zeit rum ist, werden die Nadeln von mir entfernt. Anschließend gibt es eine kleine Abschlussrunde und dann ist auch schon fertig 😊

Insgesamt sollten sich die Teilnehmerinnen* eine Stunde dafür einplanen.

Tut die Akupunktur weh?

Die Nadeln sind sehr fein, jedoch kann es zu leichten Blutungen kommen oder zu Schmerzempfinden. Die Schmerzen hören in der Regel nach kurzer Zeit wieder auf. Falls diese jedoch zu stark sind und/oder für die Teilnehmerin* nicht auszuhalten sind, können die Nadeln auch entfernt werden.

Falls die Nadeln jedoch nichts für die Teilnehmerin* sind, können wir auch gerne auf Magnetkugeln umsteigen.

Gibt es Kontraindikationen?

Es gibt keine medizinischen Kontraindikationen. Auch Schwangere können zur Ohrakupunktur kommen.

Es kann jedoch in manchen Fällen zu Kreislaufproblemen oder einem Kollaps kommen.

Welche sonstigen Voraussetzungen gibt es?

TeilnehmerInnen* müssen nicht clean/nüchtern sein, jedoch in einem Zustand sein, der für eine Gruppe tragbar ist. Während der Akupunktur ist der Konsum nicht erlaubt.

Ich bin mir unsicher, ob die Akupunktur was für mich ist..

Falls eine gerne an der Akupunktur teilnehmen möchte, jedoch Unsicherheiten bezüglich der Nadeln hat, können auch Magnetkugeln gesetzt werden oder nur 1-2 Nadeln genutzt werden.

Es ist auch möglich, sich die Akupunktur mal nur anzuschauen, um eventuelle Berührungängste abzubauen.