

## Praxis für Akupunktur und Komplementär-Therapien

Bahnhaldenstrasse 7- 8052 Zürich,

[mentor.arapi@sunrise.ch](mailto:mentor.arapi@sunrise.ch)

Tel. 044 372 35 77

[www.mentormastertcm.ch](http://www.mentormastertcm.ch)

# Komplementäre Methoden bei allergischer Rhinitis

## Akupunktur sogar mit Langzeitwirkung!

Positive Hinweise zu Akupunktur! Welche Pflanzen wirken bei saisonaler allergischer Rhinitis

Die Möglichkeiten der Komplementärmedizin in der Behandlung von allergischen Rhinitiden fasste Prof. Witt, Institut für Komplementär und integrative Medizin, **Universitätsspital Zürich**, am 4. Allergo-Update in Zürich anhand der Evidenztage zusammen.

Akupunktur sogar mit Langzeitwirkung?

Für die **Akupunktur gibt es sehr gute Daten zur Sicherheit**. Diese beruhen zum einen auf Erfahrungen aus Grossbritannien bei Durchführung der Therapie sowohl durch Ärzte als auch durch andere Therapeuten.

Eine Studie hat gezielt die Effektivität **einer Akupunkturbehandlung bei allergischer Rhinitis** in der Routineversorgung durch Studienärzte mit Akupunkturausbildung untersucht. Die Patienten erhielten 10 bis 15 Akupunktursitzungen; über Zahl und Auswahl der Akupunkturpunkte entschieden Studienärzte. In der Akupunkturgruppe waren die Lebensqualität und die Symptommhäufigkeit nach drei Monaten signifikant besser.

In einer randomisierten dreiarmligen Multizenterstudie erhielten die Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis **entweder eine echte Akupunktur**, eine Scheinakupunktur oder zunächst nur ein Notfallmedikament (Cetirizin) und anschliessend eine Akupunktur.

Sowohl Lebensqualität als auch Medikamentenverbrauch zeigten signifikante Unterschiede zwischen Akupunktur und Scheinakupunktur. Auch am Ende der Pollensaison im darauf folgenden Jahr waren noch Unterschiede zwischen den Patienten mit seinerzeit echter Akupunktur und Scheinakupunktur zu erkennen, **die auf einen Langzeiteffekt der Akupunktur deuten**. Neben diesem klinischen Hinweis auf die Wirksamkeit der Akupunktur bei allergischer Rhinitis ergab auch eine systematische Übersicht mit Metaanalyse von 149 Publikationen zur funktionellen Magnetresonanztomographie des Gehirns Hinweise auf lokalisierte Stimuli gewisser Hirnareale durch Akupunktur.

**Quelle «Update Allergiediagnostik», 4. Allergo Update für ORL und Pneumologie, 10. April 2015 in Zürich.**

**Ich empfehle in meiner Praxis bei Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis Akupunktur am Anfang der Wintermonate.**