

AURIKULOMEDIZIN

Schon im Papyrus Ebers, einer der ältesten Aufzeichnungen über medizinische Mittel und Behandlungen diverser Krankheiten aus dem alten Ägypten des 16. Jahrhunderts v.Chr. finden sich Hinweise auf Möglichkeiten einer Heilung über das Ohr.

Nach östlicher Medizin entspricht das Ohr der Niere und der äußere Gehörgang der Öffnung der Nieren. Außerdem sind einzelne Partien des Ohres noch bestimmten Organsystemen zugeordnet, Der Lobulus der Niere, der mittlere Teil der Ohrmuschel der Milz, der obere Teil dem Herzen, der Tragus der Lunge, die Helix der Leber usw. In der klassischen chinesischen Akupunktur spielt das Ohr, von den allgemeinen Zuordnungen abgesehen, jedoch keine große Rolle, im Nei Jing ist lediglich vermerkt, dass sich alle Meridiane in der Ohrmuschel treffen, das Ohr also mit allen Organen verbunden sei.

Die Aurikulotherapie, auch Ohrakupunktur genannt, ist daher keine chinesische Therapierichtung, sondern stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Bereits zur Zeit von Hippokrates wurde Ischias über Versengen (Kauterisieren) eines bestimmten Areals der Ohrmuschel behandelt, aus dem 18. Jh. sind erste Versuche bekannt, über das Ohr mit dem Brenneisen auch andere Störungen wie Zahnschmerzen zu lindern. Die Suche nach weiteren Entsprechungszonen wurde 1955 vom französischen Arzt Dr. Paul Nogier aus Lyon († 1996) begründet. Eine Weiterentwicklung im deutschsprachigen Raum erfolgte u.a. durch Dr. Frank Bahr aus München.

Ausgehend von der intuitiven und zur damaligen Zeit sehr abenteuerlichen Vorstellung, wonach das Ohr einem, mit dem Kopf nach unten in der Gebärmutter liegenden Embryo entsprechen würde, entschlüsselte Nogier nach und nach eine Kartografie von Reflexpunkten des menschlichen Organismus. Zur Behandlung der sehr kleinen Areale und Punkte bediente sich Nogier nach Prüfung diverser Möglichkeiten schließlich der Akupunktur.

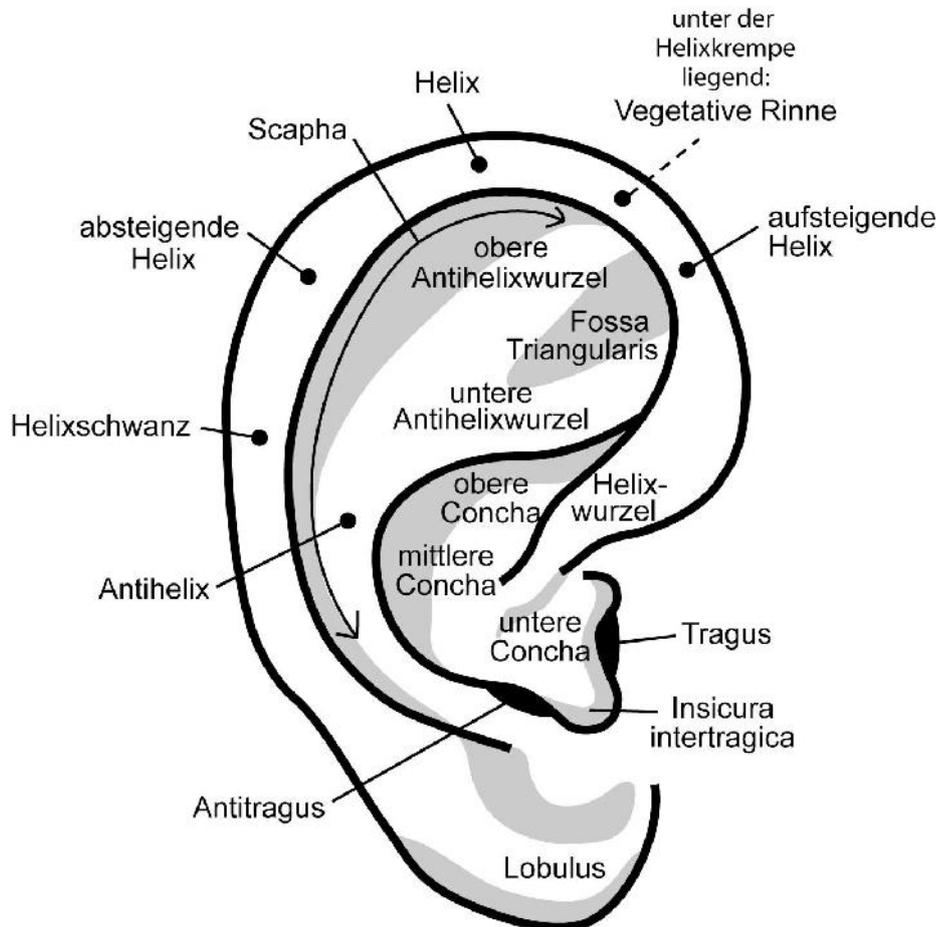


Die Aurikulomedizin geht von der Annahme aus, dass der gesamte Organismus in Resonanz zum Humunculus am Ohr abgebildet ist. Weiters bilden sich auf dem Ohr auch alle Leitbahnsysteme ab, so dass die chinesische Grundlage mit ihren Regeln hier ebenfalls Anwendung findet. Darüber hinaus bietet das ausgeklügelte System der Aurikulomedizin eine Vielzahl von Diagnosemöglichkeiten, allen voran die Bestimmung von sogenannten Störherden.

Störherde sind auf der energetischen Ebene latent vorhandene Verursacher von Erkrankungen, die schulmedizinisch, labortechnisch oder bildgebend nicht verifizierbar sind, wie beispielsweise ein toter Zahn, der Blockaden in einem Leitbahnsystem auslösen oder aufrechterhalten kann. Werden diese Störherde nicht aufgespürt, können unter Umständen eine Akupunkturbehandlung bzw. auch andere Anwendungen nicht zum gewünschten Erfolg führen.

Das Ohr scheint aufgrund der Tatsache, dass es von einem selbst nicht direkt gesehen werden kann und daher schlecht zugänglich ist, eher für die Nutzung durch eine andere Person geeignet und auch dabei kommt, in Anbetracht der minimalen Oberfläche, eher die Akupunktur in Frage. Dennoch bieten sich bestimmte Methoden auch zur Selbstanwendung an, in erster Linie Massagen, aber auch die Akupressur bestimmter Punkte oder Areale, die gewissen Organen sowie Funktionen zugeordnet sind.

Um die späteren Beschreibungen besser verständlich zu machen, sind in der nachfolgenden Grafik die wichtigsten Bezeichnungen der topografischen Areale der Ohroberfläche festgehalten.



Ohrmassage nach G. Zenz

Selbstmassage ohne spezifische Wirkung zur Verbesserung des Allgemeinbefindens, der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, optimal 1 – 2 Mal täglich auszuführen.

1. Ausstreichen des gesamten Ohres von oben nach unten, besonders im Bereich des Lobulus.
2. Dehnen der Ohrmuschel nach allen Seiten durch sanftes Ziehen von der aufsteigenden Helix aus beginnend in Richtung Lobulus.
3. Großflächiges Reiben aller Teile der Ohrmuschel von oben nach unten, wobei der Daumen hinter dem Ohr, der Zeigefinger auf der Vorderseite platziert ist.
4. Sanftes Beuteln bzw. Schütteln des Ohres zwischen Daumen und Zeigefinger von oben nach unten.
5. Zartes Beklopfen des gesamten äußeren Ohres.
6. Wiederholen der Dehnung wie in Punkt 2.
7. Nochmaliges Ausstreichen wie in Punkt 1.

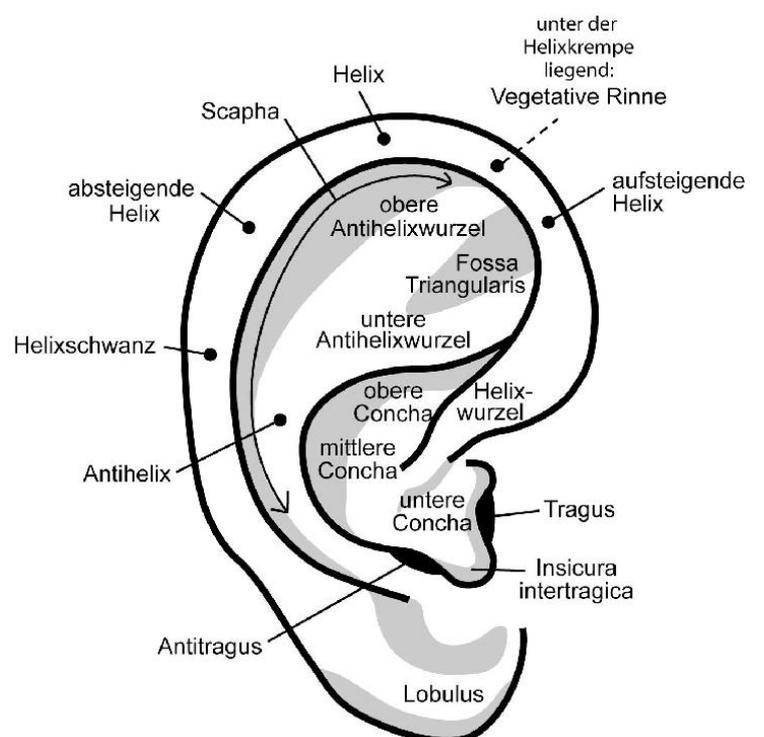
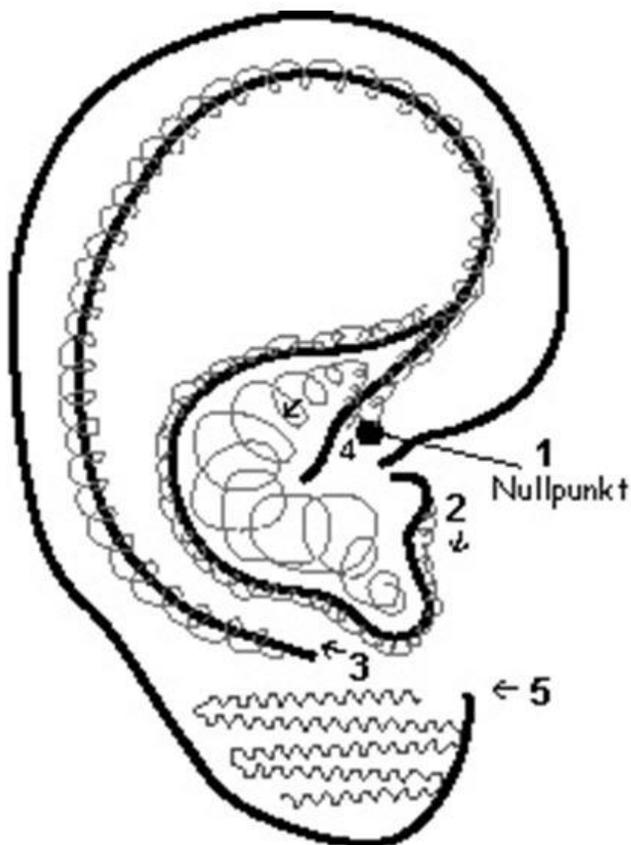
Zwei weitere Massagetechniken mit sehr ähnlichen Elementen sind schon etwas aufwendiger, dafür aber im Ergebnis intensiver und körperlich direkt spürbarer.

Ohrmassage nach G. Lange

Bei dieser Anwendung wird gestaute Energie wieder in den Fluss gebracht, damit der Körper Funktionsstörungen selbst ausgleichen kann. Dafür werden gezielt zwei unterschiedliche Energiekreisläufe aktiviert.

1. Um die notwendige Energie anzuregen ist einige Zeit der Nullpunkt (Solarplexus) auf der Helix zu drücken.
2. Aktivierung des ersten Energiekreislaufes: Mit Zeigefinger und Daumen vom Tragus aus in kleinen kreisenden, leicht saugenden Bewegungen in Richtung Inscura intertragica massieren. Der Daumen liegt zu Beginn außen, der Zeigefinger innen, ab dem Bereich des Antitragus erfolgt ein Fingerwechsel. Die Kante zwischen Concha und Anthelix ist so weit wie möglich unterhalb der Helixkrempe zu massieren.
3. Aktivierung des zweiten Energiekreislaufes: Vom Übergang zwischen Lobulus und Helix aus ist die vegetative Rinne von der Innenseite der Helix aus bis zum Nullpunkt zu bearbeiten.
4. Von dort aus aufwärts massieren in die obere Concha und anschließend durch die gesamte Concha.
5. Den Lobulus in horizontalen Bahnen mit kräftigem Kneten zwischen Daumen und Zeigefinger bearbeiten.
6. Die Massage beenden durch mehrmaliges paralleles Ausstreichen vom Ohr abwärts über Hals, Nacken und Hüften oder Rücken. Damit wird überschüssige Energie dem Körper zugeführt, was die Ohren entlastet.

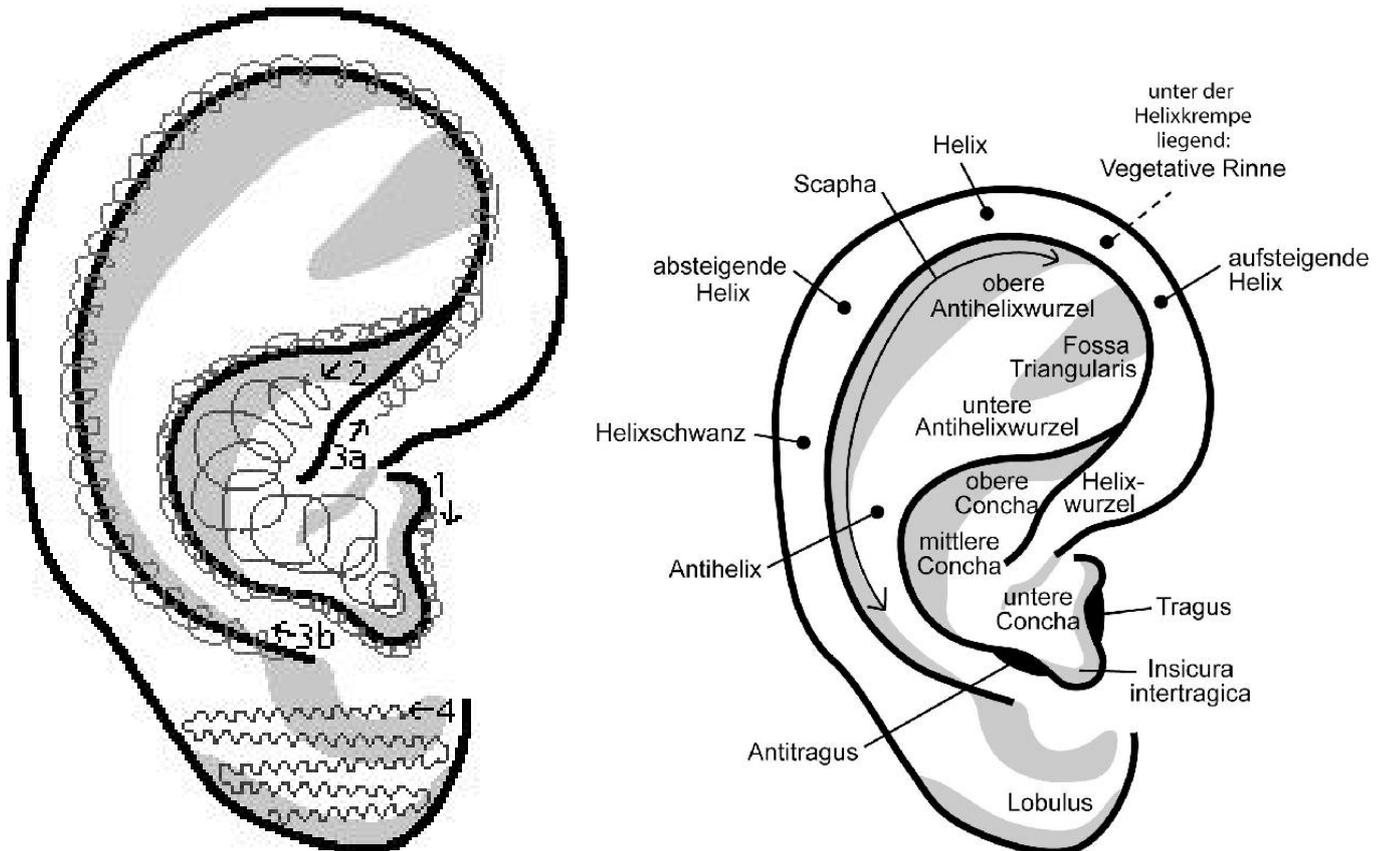
Der ausgeübte Fingerdruck darf keine Schmerzen verursachen, er sollte jedoch kräftig spürbar sein. Die Abläufe sind jeweils 2 – 3 Mal zu wiederholen, insgesamt sollte die Massage jedoch nicht länger als 3 – 5 Minuten dauern.



Ohrmassage nach M. Noack

Nach Noack sollt vor jeder gezielten Massage spezieller Reflexpunkte oder -zonen zuerst eine entspannende Gesamtmassage der Ohren durchgeführt werden, um Energiemangel zu beseitigen und die Energie des Körpers wieder zum fließen zu bringen. Zur Unterstützung der Massage wird die Verwendung einer durchblutungsfördernden, nicht reizenden Salbe empfohlen.

Die Massage wirkt entspannend und belebend auf den gesamten Körper. Besonders bei starkem Stress und Anspannung sollte sie daher mit dem Ziel durchgeführt werden, Blockaden zu beheben und nachfolgende Therapien dadurch wirksamer werden zu lassen.



1. Mit Zeigefinger und Daumen über leichten Druck mit kleinen, kreisenden Bewegungen den Tragus massieren. Der Daumen liegt zu Beginn innen unter dem Tragus, der Zeigefinger außen und oben. Nun weitermassieren zur Incisura intertragica und dabei die Position der Finger wechseln. An der Kante entlang massieren von der Incisura intertragica über den Antitragus zur Anthelix bis zur unteren Anthelixwurzel und so weit wie möglich unter die Helixkrempe.
2. Anschließend mit den Kuppen der Zeigefinger in kreisenden Bewegungen von der oberen Concha startend bis in die untere Concha gleichmäßig und flächendeckend massieren. Hierbei ist darauf zu achten, mit den Fingernägeln keine punktuellen Reize oder sogar Verletzungen herbeizuführen.
3. Im nächsten Abschnitt ist zuerst zu entscheiden, ob im Kopf energetischer Mangel oder energetische Fülle* besteht, da dementsprechend Energie zum Kopf hinmassiert oder von ihm abgezogen wird.
 - 3a. Energiemangel: mit der Massage beginnend in der mittleren Concha auf der Helixwurzel, der knorpeligen Erhebung in der Concha, und den gesamten Helixrand entlang massieren, bis zum Helixschwanz und seinem Übergang zum Lobulus.
 - 3b. Energieüberschuss: die Massage am oberen Teil des Lobulus beginnen über den gesamten Helixrand massieren in Richtung Helixwurzel.

An der Helixwurzel ist mit festem Druck kreisförmig mit der Fingerkuppe zu massieren, die Helixkrempe am freien Teil der Ohrmuschel ist dagegen zwischen Zeigefinger und Daumen zu kneten. Dadurch wird auch die ebenso wichtige Innenseite der Helix, die vegetative Rinne im Übergang zur Scapha, mitbearbeitet.

4. Anschließend den Lobulus mit kräftigem Kneten zwischen Daumen und Zeigefinger in horizontalen Bahnen bearbeiten. Danach mit den Zeigefingern, den Fingernägeln oder einem entsprechend spitzen Gegenstand den Lobulusrand fest stimulieren, vom Ansatz des Ohrs am Kopf unterhalb des Tragus um den Helixkörper herum bis zum Übergang am Helixknie.
5. Die Massage beenden durch mehrmaliges paralleles Ausstreichen vom Ohr abwärts über Hals, Nacken und Hüften oder Rücken.

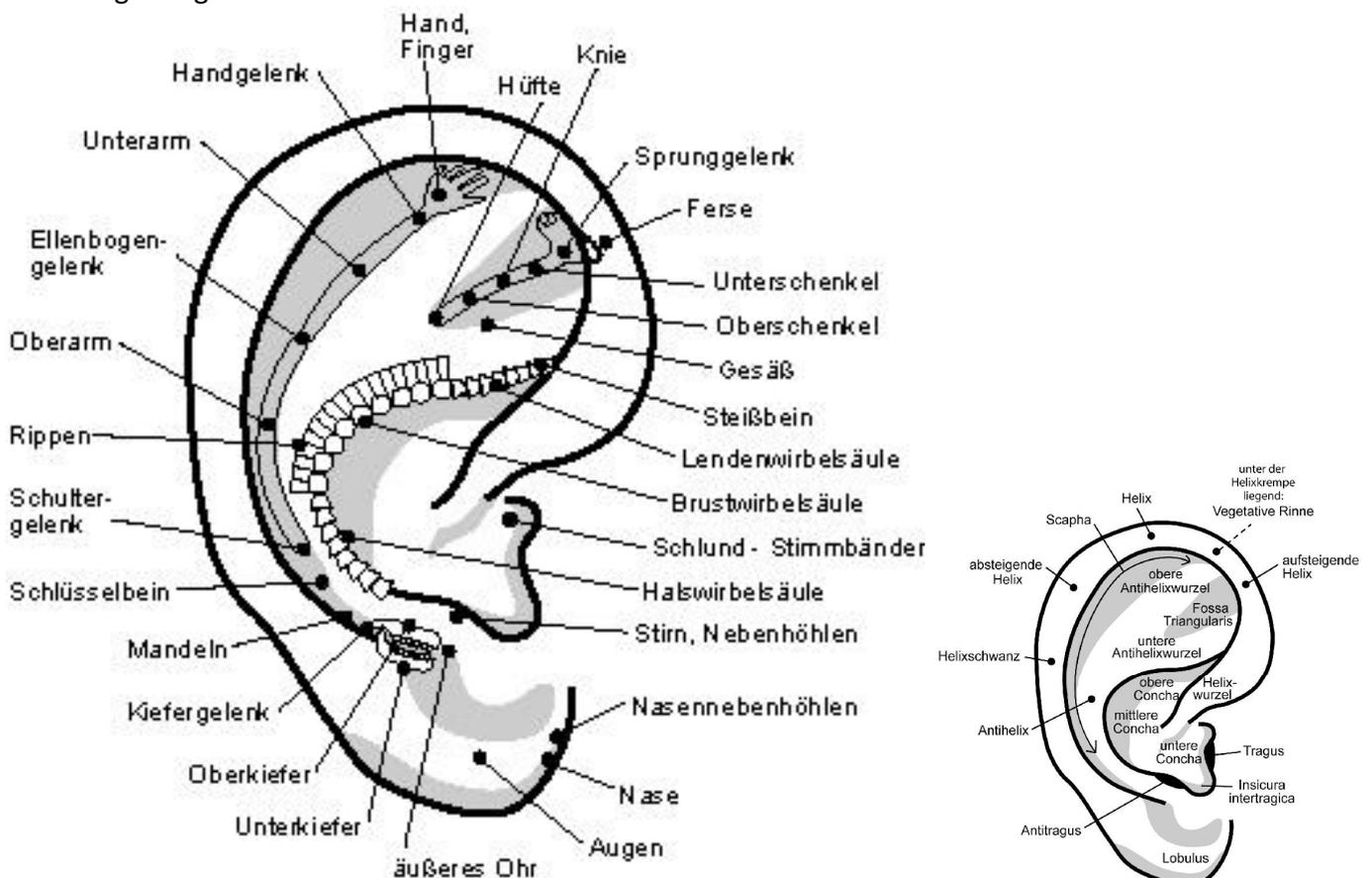
Jede Ablaufphase ist mindestens dreimal zu wiederholen, die gesamte Massage sollte 2 - 3 Mal täglich durchgeführt werden.

* Dies bezieht sich auf den generellen Fluss des Qi betreffend Qi-Schwäche (Yin) mit Unterfunktion und Qi-Fülle (Yang) mit Überfunktion.

- Schwäche von Qi (Energienmangel): Unterfunktion – Müdigkeit – Antriebslosigkeit – Aktivitätsmangel – Kältesymptome – Blässe – Mangeldurchblutung – Frieren – Schlanke Muskulatur – Depressive Störungen – Dampfe Schmerzen – Degenerative Erkrankungen.
- Fülle von Qi (Energieüberschuss): Überfunktion – Hyperaktivität – innere Unruhe – Erregungszustände – Hitzesymptome – Hitzegefühl – Rötung – Blutfülle – Gespannte Muskulatur – Schlafstörungen – Überaktivität – Akute Schmerzen – Entzündliche Erkrankungen.

Anatomischer Zugang

Die Abbildung des Fötus in der Ohrmuschel ist so angelegt, dass sich die folgenden anatomischen Zuordnungen ergeben.



Den anatomischen Zuordnungen entsprechend können bestimmte Befindlichkeitsstörungen über die Stimulation dieser Areale beseitigt werden.

Helix & Helixwurzel

- Die Stimulation der **Helix** bringt Erleichterung bei allen Formen von entzündlichen Prozessen sowie bei Bluthochdruck, Fieber, Hauterkrankungen und Allergien.
- Die **Helixwurzel** eignet sich bei Störungen im Bereich von Verdauung, Herz- und Kreislauf (Wetterfühligkeit), der Genitalien und des Blutes.

Scapha, Anthelix mit Anthelixwurzel & Fossa triangularis

- Die **Scapha** und **obere Anthelixwurzel** sind zu bearbeiten bei Erkrankungen und Schmerzzuständen im Bereich der oberen Extremitäten, also von den Schultern bis zu den Händen und Fingern. Hierbei ist das Optimale Vorgehen, zuerst großflächig zu massieren und danach besonders einzelne Schmerzpunkte zu bearbeiten.
- Dieselbe Methodik eignet sich für den Bereich von **Anthelix** und **unterer Anthelixwurzel**, über den Beschwerden im Umfeld der Wirbelsäule zu beeinflussen sind. Auf der hervorstehenden Kante am Übergang zur Conca liegen am Beginn der unteren Anthelixwurzel zuerst das Steißbein und dann nach einander Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule, jeweils in einem Drittel der Gesamtstrecke (siehe Abb. 8).
- Die **Fossa triangularis** ist in gleicher Weise zu massieren bei Erkrankungen und Schmerzzuständen im Bereich der unteren Extremitäten, also von der Hüfte bis zu den Füßen und Zehen.

Conca

- Der **obere Bereich der Concha** steht für den unteren Rumpfbereich, ist also bei Störungen im Umfeld von Urogenitalien, Darm, Bauchspeicheldrüse, Niere, und Gallenblase zu stimulieren. Dies gilt auch für alle Symptomatiken, die mit diesen Organen in Zusammenhang stehen wie Haut- und Gelenkserkrankungen, Schwächezustände, Migräne und Tinnitus, Schlafstörungen sowie Hämorrhoiden.
- Der **mittlere Bereich der Concha** ist bei allen Arten von Erkrankungen im Umfeld von Leber, Milz und Magen zu bearbeiten, sowie bei allen Symptomatiken im Zusammenhang mit diesen Organen.
- Der **untere Bereich der Concha** steht für den oberen Rumpf, hier befinden sich Herz und Lunge. Das Areal ist daher bei Störungen dieser Organe sowie mit ihnen in Zusammenhang stehenden Symptomen wie bsw. Durchblutungsstörungen, Allergien und Asthma sowie Rachen- und Mundentzündungen zu stimulieren.

Tragus, Antitragus & Lobulus

- Eine Massage des **Tragus** hat ausgleichende und beruhigende Wirkung auf den gesamten Organismus und unterstützt Behandlungen des unteren Conchabereichs. Zusätzlich wirkt eine Stimulation gegen Hunger und Durst. Der **Antitragus** eignet sich bei Schmerzen aller Art, vorrangig bei Kopf- und Zahnweh, Schlafstörungen, und den Folgen von Traumatisierung.
- Über den **Lobulus** sind alle Arten von Störungen im Umkreis von Kopf und Psyche zu erreichen. Dies betrifft Beschwerden an Ohren, Augen, Zähnen, Mund und Nase sowie Kopfschmerzen und Tinnitus. Im psychischen Kontext können alle stressbedingten Symptome über dieses Areal bearbeitet werden.

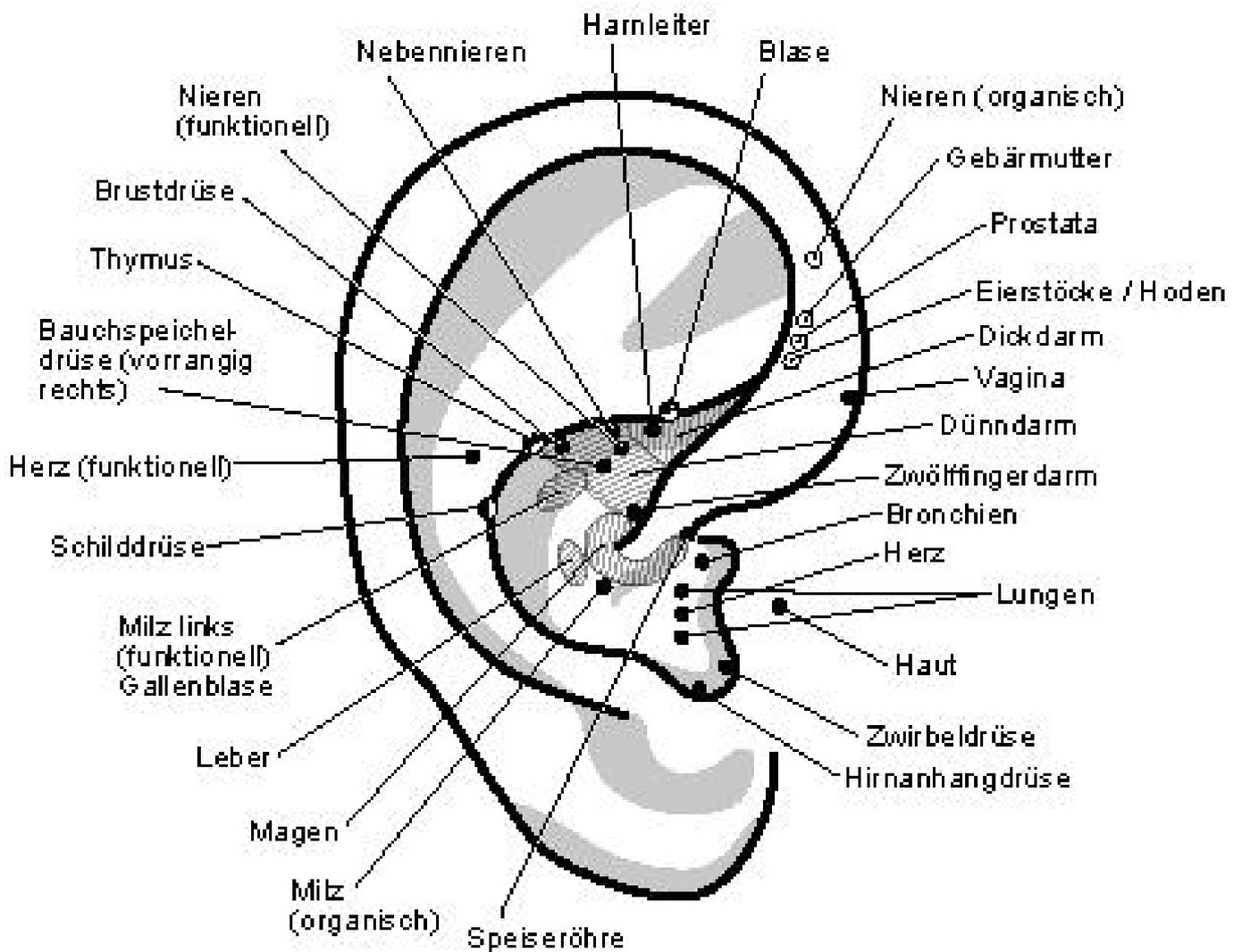
Antitragus und Lobulus bilden gemeinsam das Areal, auf dem der Kopf und seine Organe abgebildet sind. Die hier befindlichen Punkte haben komplexe Wirkungen, die meist nicht ausschließlich auf ein Organ bezogen sind. Manipulationen der Ohrfläppchen hatten schon immer in vielen Kulturen einen höheren Sinn und sollten bessere Sehfähigkeit, gesteigerte Zeugungskraft oder stärkere Gruppenzugehörigkeit bewirken. Das in modernen Gesellschaften übliche Stechen von Ohrschmuck berücksichtigt die hohe Enervierung und das Ausmaß an Reflexpunkten in diesem Bereich in keiner Weise und kann extrem negative Auswirkungen auf den Organismus haben wie Kopfschmerzen, Nervosität oder Depressionen.

Organischer Zugang

Die hauptsächliche Nutzung von Reflexpunkten am Ohr erfolgt aufgrund der geringen Oberfläche in Form von Akupunktur. Bei bereits feststehender Diagnose oder punktuelltem Schmerzempfinden kann aber auch über Massage, Druck oder Reizung eine Verringerung oder sogar Beseitigung der Störung erfolgen.

Eine solche Behandlung ist dann in Orientierung an den folgenden organischen Zuordnungen sowie Reflexpunkte durchzuführen.

Bei den hier beschriebenen Zuordnungen ist zu berücksichtigen, dass die diversen europäischen Schulen untereinander und im Vergleich zur TCM bezüglich der Lage gewisser Organreflexe wie auch der Organe selbst differieren. Die gewählten Varianten entsprechen hauptsächlich der bei uns bekanntesten Richtung der Ohrakupunktur nach Nogier und Bahr.



Behandlungstechniken

Bei entsprechender Beschwerde können die zugeordneten Bereiche oder Punkte auf unterschiedliche Arten aktiviert werden, wobei es grundsätzlich wieder die drei bereits früher angeführten, hauptsächlichsten Optionen von dauerhaftem Druck, punktueller Massage oder punktuelltem Reizdruck gibt. Die Auswahl der Methode sollte nach eigener Präferenz sowie nach Art der Beschwerde erfolgen, wobei zu berücksichtigen ist, dass kurzes Drücken tonisierend, festes und eher langes Drücken sedierend wirkt.

Dauerdruck

Beim andauernden Drücken ist der Punkt bzw. das Areal mit dem stärksten Finger oder einem Massagestab in einem Winkel von 90° so zu drücken, dass sich die Haut nicht verschiebt. Nach langsam aufgebautem Druck ist dieser 1 – 3 Minuten gleichbleibend zu halten und wieder abzubauen. Im Anschluss sollte der Finger noch bis zu 20 Sek. ohne Druckausübung auf dem Punkt belassen werden, während tief durchgeatmet wird.

Massage

Der betroffene Punkt bzw. Bereich ist etwa 2 – 3 Minuten lang mit dem Daumen oder einem stumpfen Massagestab rhythmisch zu massieren. Sollte es zu starker Wärmeentwicklung im massierten Bereich kommen, oder der Schmerz im betroffenen Organ erkennbar nachlassen, ist die Massage einzustellen. Verstärkt sich die ursprüngliche Störung jedoch, so ist möglichst bis zum Ende der Maximalzeit von 3 Minuten weiter zu arbeiten, da dies ein normales Phänomen einer Erstverschlimmerung bzw. ein Hinweis auf gewünschte Aktivität ist.

Einzelreizung

Sobald im jeweiligen Reflexbereich der gegebenen Störung ein Schmerzpunkt gefunden wurde, ist dem Körper eine Regenerationszeit von 10 Sekunden zu geben. Anschließend ist dieser Punkt über einen kurzen, gezielten Druck mit einem spitzen Gegenstand (1 mm Ø) zu stimulieren. Die Dosierung des Druckreizes ist hierbei verkehrt proportional an das gegebene Schmerzmaß bzw. den Umfang der Störung anzupassen. Nach einer Ruhephase von mindestens 2 Minuten kann das Ergebnis geprüft werden. In dieser Zeit sollte der gesamte Körper möglichst ruhig gehalten und sowohl das Ohr wie auch die betroffene Körperregion nicht weiter bearbeitet werden.

Bei akuten Schmerzproblemen sollte eher eine gezielte Reizung erfolgen, bei chronischen Erkrankungen ist Massage über einen längeren Zeitraum vorzuziehen, etwa alle 3 – 4 Stunden jeweils 3 – 5 Minuten lang.