Informationsblatt über NADA-Ohrakupunktur

NADA-Ohrakupunktur oder Akupunktur nach dem NADA-Protokoll (NADA = National Acupuncture Detoxification Association) bezeichnet ein standardisiertes Verfahren der Akupunkturbehandlung.

Wenn Sie daran teilnehmen wollen oder Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an das Behandlungsteam. Es folgen zusammenfassende Informationen zu dieser Behandlung.

NADA-Ohrakupunktur ist eine Behandlung, die in den 70er Jahren am staatlichen Lincoln-Hospital in New York entwickelt wurde und mittlerweile in vielen Ländern verfügbar ist - so auch in der Schweiz, wo diese Methode in den meisten psychiatrischen Kliniken und vielen anderen Institutionen angeboten wird.

**Indikation**

Diese Art von Akupunktur am Ohr eignet sich für alle Menschen, die erheblich unter   
Belastungen und dauerhaften Stress,   
dauernden Schlafstörungen,   
oder starker innerer Unruhe leiden,   
und / oder ein Suchtproblem haben.

**Wirkung**

Die NADA-Ohrakupunktur erleichtert den meisten Menschen sich zu entspannen, sich zu beruhigen und sich selbst besser wahrzunehmen.  
Regelmässige Teilnahme an der NADA-Akupunktur fördert Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innere Klarheit. Sie kann helfen, um mit den vielfältigen Herausforderungen und Belastungen im Leben besser umgehen zu können.  
Akupunktur wirkt auf die inneren Selbstheilungskräfte ein und kann Störungen im Wohlbefinden regulieren.

Sie wirkt entspannend bei übermässiger Anspannung, fördert Wachheit und Konzentration bei Erschöpfung und dauernder Müdigkeit und verbessert den Nachtschlaf.

Akupunktur lindert Entzugssymptome und mindert das Suchtverlangen.

**Behandlung**

Akupunktur nach dem NADA-Protokoll findet in der Regel in einer offenen Gruppe statt. Die regelmässig stattfindenden Gruppensitzungen können durch Einzelbehandlungen ergänzt werden.

Zur Behandlung setzten Sie sich auf einen Stuhl, reinigen sich mit einem Tupfer mit Desinfektionslösung die Ohrmuschel und warten auf die Behandlung.

Es werden je 5 sehr feine Stahlnadeln in beide Ohrmuscheln gestochen. Dies kann einen leichten Schmerz verursachen, mitunter aber auch kaum zu spüren sein.

Zusammen mit anderen Teilnehmenden sitzen Sie ca. 30 Minuten mit den Nadeln. Gönnen sie sich diese Zeitdauer als Auszeit vom täglichen Machen und Müssen. Sie sollten während dieser Zeit nicht essen, rauchen, trinken oder lesen.

Mitunter fallen Nadeln vorzeitig aus dem Ohr. Das braucht Sie nicht zu beunruhigen. Bitte laufen Sie mit den Nadeln im Ohr nicht im Raum herum. Es ist eine gute Idee, vor der Behandlung zur Toilette zu gehen.

Anschliessend ziehen Sie sich die Nadeln vor einem Spiegel, entsorgen sie in einen Nadelcontainer und achten darauf, ob es eine Blutung gibt. Eine Blutung stillen Sie, indem Sie einen trockenen Zellstofftupfer 30 Sekunden lang ruhig auf die Hautstelle drücken.

**Komplikationen**

Akupunktur verursacht sehr selten Komplikationen oder Beschwerden. Eine dieser seltenen Komplikationen könnte eine Entzündung der Akupunkturstelle sein. Diese muss dann von einem Arzt behandelt werden. Selten kommt es zu Kreislaufreaktionen oder Kopfschmerzen. Dann werden die Nadeln gezogen. Wenn Sie weitere Fragen haben, fragen Sie Ihre/n Akupunkteur/in.

**Zusatzpunkte**

In vielen Programmen werden neben den 5 Ohrpunkten auch wenige Körperakupunkturpunkte angeboten. 5 Punkte am Kopf (Schlafkranz) könnten dazu beitragen, Schlafstörungen zu lindern. Ein Punkt auf der Stirn fördert innere Klarheit und kann bei Kopfschmerzen angezeigt sein.