

Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter/innen der Rechtspflege im Amtsgericht Mitte

Einleitung

Akupunktur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit einigen Tausend Jahren zur Heilung von Erkrankungen und Linderung von Beschwerden eingesetzt.

Die Methode der Ohrakupunktur für Abhängige von Suchtstoffen (=NADA - Protokoll) wurde von dem Psychiater Michael Smith und seinen Mitarbeitern/innen in der Drogenambulanz des staatlichen Lincoln-Hospitals (Bronx/New York) entwickelt. Seit 1975 werden in dieser Ambulanz täglich 200 Patienten akupunktiert. Die Erfolge sind so gut, dass diese Methode inzwischen in über 1000 Alkohol- und Drogenhilfeprojekten auf der Welt angewandt wird.

Diese besondere Art der Akupunktur wirkt bei allen bisher bekannten „Suchtstoffen“ (u.a. Alkohol, illegale Drogen und Nikotin), lindert Entzugsschmerzen und vermindert den „Suchthunger“.

Außerdem hilft diese Ohrakupunktur, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und geistige und körperliche Entspannung zu unterstützen.

Seit Herbst 2005 biete ich - jeweils gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Assistenz, die nach dem NADA - Protokoll ausgebildet wurde - Mitarbeitern/innen, die vom Arbeitsmedizinischen Dienst der Stadt Hamburg betreut werden, auf Wunsch die Ohrakupunktur als einen Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

Auf diesem Hintergrund ermöglichte mir im Rahmen der arbeitsmedizinischen Versorgung der Mitarbeiter/innen der Rechtspflege auch die im Amtsgericht Mitte zuständige Geschäftsleitung als ihre Betriebsärztin, den dort tätigen ca. 700 Mitarbeitern/innen vom 13.10.2008 bis 15.12.2008 die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll als Instrument zur betrieblichen Gesundheitsförderung in zwei Projekten anzubieten.

Material und Methode

Einige Wochen vor Beginn der Projekte erhielten alle Mitarbeiter/innen im Amtsgericht Mitte die genauen Zeitabläufe für diese Projekte und fachliche Informationen über die Ohrakupunktur durch die Geschäftsleitung per Intranet zugesandt.

Ab dem 13.10.2008 beginnend bot ich dann über 10 Wochen – gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der medizinischen Assistenz des Arbeitsmedizinischen Dienstes - montags um 13:00 Uhr und 15:00 Uhr jeweils eine Behandlungseinheit (30 Minuten) in einem Konferenzraum des Amtsgerichts an. Eine Voranmeldung zu diesen Terminen war nicht erforderlich.

Am ersten Tag der Projekte führte ich die anwesenden Mitarbeiter/innen anhand von großformatigen Übersichten in die Fachinhalte und die Technik der Körperakupunktur sowie der allgemeinen wie der speziellen Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll ein. Bei der Wahrnehmung einer Behandlungseinheit bestätigte jede/r Mitarbeiter/in durch seine/ihre Unterschrift auf einer ausgelegten Namens- und Anwesenheitsliste seine/ihre Teilnahme und die Kenntnisaufnahme der Fachinformationen über das Projekt als Dokument im Sinne eines Behandlungsvertrages.

Um die Auswirkungen der Ohrakupunktur nachvollziehen und einschätzen zu können, habe ich die Teilnehmer/innen im Verlauf der Projekte gebeten, auf freiwilliger Basis nach der jeweiligen Behandlung Fragen zu 6 Items nach ihrer Befindlichkeit und möglichen Veränderungen durch die Ohrakupunktur zu beantworten (Anspannung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schulter-/Nackenspannungen, Erschöpfungszustände).

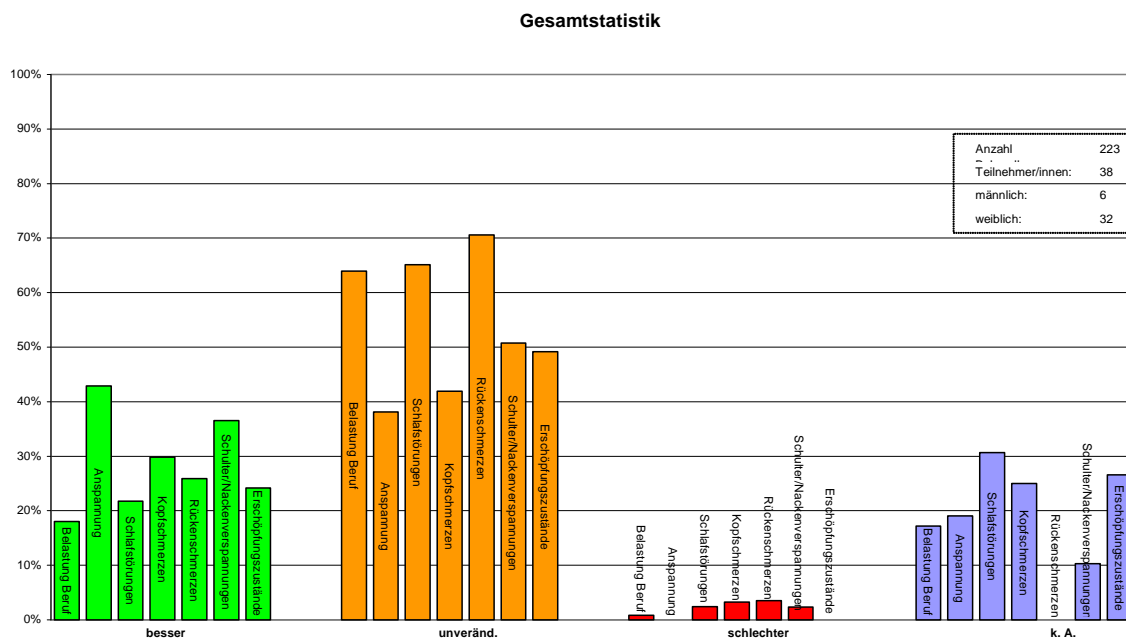
Von den 96 Teilnehmern/innen gaben 6 Männer und 32 Frauen hierzu Fragebögen ab, das sind ca. 40 % aller Personen, die an den Projekten teilnahmen.

Die eingegangenen Antworten der Teilnehmer/innen wurden von mir ausgewertet und in anonymisierter Form in einer Tabelle zusammengestellt (siehe die Gesamtstatistik unter Ergebnisse).

Ergebnisse

An beiden Projekten nahmen im Zeitraum vom **13.10.2008 bis 15.12.2008** teil:

- § **96 Personen**
- § **davon 14 Männer**
- § **davon 82 Frauen**
- § **Altersdurchschnitt: 43 Jahre**
- § **Behandlungen insgesamt: 327**
- § **Häufigkeit der Teilnahme: 1 bis 10 mal (bei 10 möglichen Terminen)**



Diskussion

Auf dem Hintergrund zunehmender Arbeitsverdichtung und der Einführung des Nikotinverbotes auch in den Arbeitsbereichen der Rechtspflege gewinnt die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll neben der Wirkung zur Entspannung und Stressbehandlung und als Unterstützung zur Nikotinentwöhnung bei den Mitarbeitern/innen zunehmend an Bedeutung.

In diesem Zusammenhang ist sicherlich auch die Bereitschaft der Mitarbeiter/innen des Amtsgerichts Mitte zu sehen, sich auf das Ohrakupunktur-Angebot des Arbeitsmedizinischen Dienstes zur betrieblichen Gesundheitsförderung einzulassen.

Vor und nach dem Behandlungsangebot nutzten einzelne Teilnehmer/innen darüber hinaus die Möglichkeit, mit mir als ihrer Betriebsärztin im Einzelgespräch neben fachlichen Fragen zur Wirkung und Nebenwirkung der Ohrakupunktur auch Fragen zu Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation zu klären.

Die Auswertung der Befindlichkeit der Teilnehmer/innen, die Fragebögen abgaben, zeigen unterschiedliche deutlich *positive* Veränderungen durch die Ohrakupunktur. So gaben die Teilnehmer/innen (in der Reihenfolge der prozentualen Häufigkeit) eine Besserung der Anspannung (43%), den Rückgang von Verspannungen im Schulter/Nackengebiet (37%), den Rückgang von Kopfschmerzen (30%) und von Rückenschmerzen (26%) und die Besserung von Erschöpfungszuständen (24%) und von Schlafstörungen (22%) an.

Einige Teilnehmer/innen ergänzten ihre Angaben auf dem Fragebogen mit folgenden Hinweisen unter Bemerkungen:

- § Es geht mir gut.
- § Ich fühle mich gut.
- § Ich wünsche mir das Angebot zweimal im Jahr, da es eine gute Entspannung vermittelt.
- § Nach der Behandlung gehe ich entspannter an meinen Arbeitsplatz zurück.
- § Das Gefühl der Entspannung und Gelassenheit hält 2 Tage vor und lässt dann nach.
- § Mein allgemeines Befinden hat sich gebessert, ebenso die Schulter/Nackengebietverspannungen.

Neben diesen *positiven* Angaben zu den abgefragten 6 Items fällt auf, dass mit hohen prozentualen Anteilen Angaben zur *unveränderten* Situation der Items gemacht wurden. In der Reihenfolge der prozentualen Häufigkeit der Angaben sind dies: Rückenschmerzen (71%), Schlafstörungen (65%), Verspannungen im Schulter/Nackengebiet (51%), Erschöpfungszustände (49%), Kopfschmerzen (42%) und Anspannung (38%).

Es wird damit deutlich, dass langfristig bestehende Befindlichkeitsstörungen von Mitarbeitern/innen, die mit den 6 abgefragten Items erfasst wurden, nicht *alleine* mit einer über einen kurzen Zeitraum angebotenen Ohrakupunktur – Behandlung entscheidend verbessert werden können. Hierzu gehören *weitere* Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und natürlich im Einzelfall auch externe Behandlungsmaßnahmen des/der Mitarbeiters/in.

Diese Angaben zu den unveränderten Situationen der abgefragten 6 Items fordern aus meiner Sicht die Geschäftsleitung auf, neben der Ohrakupunktur den Mitarbeitern/innen weitere Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung und dabei insbesondere zur Verbesserung der angegebenen Befindlichkeitsstörungen anzubieten.

Trotz der Kurzzeitigkeit des Ohrakupunktur-Projektes und der unsicheren Messbarkeit von dabei entstehenden Befindlichkeitsveränderungen bestätigen langjährige wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Stress und Stressbehandlung, dass durch die Technik von

Meditation und Yoga eine Regeneration von Nervenzellen stattfindet und sogar von einer Neubildung von Nervenzellen auszugehen ist (siehe in : Der Spiegel 48/2008 vom 24.11.2008, Seite 144, Autor: Jörg Blech, Titel: Die Heilkraft der Mönche).

Es ist daher anzunehmen, dass auch die Ohrakupunktur - Behandlung im Rahmen des von mir durchgeführten Settings im Sinne einer Meditation eine Regeneration von Nervenzellen bis zur Nervenreuebildung ermöglicht. Da sich diese Vorgänge im Unbewussten abspielen, können konkrete Befindlichkeitsveränderungen nur *annähernd* von den behandelten Personen eingeschätzt und durch Abfragen ermittelt werden.

Da ich – neben der Abgabe der Fragebögen – während der Zeitphase des Projektes auch zahlreiche mündliche Rückmeldungen der anderen Teilnehmer/innen zu der Verbesserung ihrer Befindlichkeit zu den abgefragten 6 Items erhalten habe, gehe ich davon aus, dass die ermittelten Angaben mit ähnlichen Ergebnissen und in ähnlichem Umfang auch für die Mitarbeiter/innen gelten, die keine Fragebögen abgegeben haben.

Zusammenfassung

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung habe ich als zuständige Betriebsärztin – gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Assistenz des Arbeitsmedizinischen Dienstes – mit Zustimmung der Geschäftsleitung für die Mitarbeiter/innen der Rechtspflege im Amtsgericht Mitte vom **13.10.2008 bis 15.12.2008** die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll durchgeführt.

Die einmal wöchentlich angebotenen insgesamt **je 10 Behandlungstermine** fanden um **13:00 Uhr und um 15:00 Uhr jeweils über 30 Minuten** statt.

An den Projekten nahmen teil:

- § **96 Personen, davon 14 Männer und 82 Frauen**
- § **Altersdurchschnitt: 43 Jahre**
- § **Behandlungen insgesamt: 327**
- § **Häufigkeit der Teilnahme: 1 bis 10 (bei 10 möglichen Terminen)**

Die Auswertungen der **Befindlichkeit** der Teilnehmer/innen, die für **6 Items** abgefragt wurden, zeigen unterschiedliche deutlich *positive* Veränderungen durch die Ohrakupunktur.

So gaben die Teilnehmer/innen (in der Reihenfolge der prozentualen Häufigkeit):

- § eine **Besserung der Anspannung (43%)**,
- § den **Rückgang von Verspannungen im Schulter/Nackebereich (37%)**,
- § den **Rückgang von Kopfschmerzen (30%)**,
- § den **Rückgang von Rückenschmerzen (26%)**,
- § die **Besserung von Erschöpfungszuständen (24%)**,
- § die **Besserung von Schlafstörungen (22%)** an.

Die hohen prozentualen Anteile von *unveränderten* **Befindlichkeitsstörungen**:

- § **Rückenschmerzen (71%)**
- § **Schlafstörungen (65%)**,
- § **Verspannungen im Schulter/Nackebereich (51%)**,
- § **Erschöpfungszustände (49%)**,
- § **Kopfschmerzen (42%)** und
- § **Anspannung (38%)**

fordern die Geschäftsleitung auf, *neben* der Ohrakupunktur *weitere* Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter/innen anzubieten.

Dr. Barbara Thiele

Fachärztin für Arbeitsmedizin

Fachärztin für Anästhesie

Senat der Freien und Hansestadt Hamburg

Personalamt - Arbeitsmedizinischer Dienst

Alter Steinweg 4, 20459 Hamburg

Telefon: +49 40 42841-3042

Fax: +49 40 427931-135

mailto: barbara.thiele@personalamt.hamburg.de

AMD im Internet: <http://amd.hamburg.de>