

**Pressemitteilung**

***Studien belegen: Akupunktur ist wirkungsvoll und nebenwirkungsarm – Weniger Migränetage, geringere Schmerzen, weniger Begleiterkrankungen und erhöhte Lebensqualität***

**Berlin, 22.09.2022 – Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerzformen[[1]](#endnote-1), die Attacken dauern meist zwischen 4 und 72 Stunden und sind oft mit Übelkeit und Erbrechen, Lichtscheu und Lärmempfindlichkeit verbunden. Die meisten Migränepatient:innen leiden mehrere Tage im Monat daran und können in dieser Zeit ihre normalen Aufgaben oft nur eingeschränkt oder gar nicht wahrnehmen. Es gibt unterschiedliche Methoden, die die Attacken verhindern oder reduzieren sollen. Studien belegen, dass die Akupunktur eine wirkungsvolle und nebenwirkungsarme Methode zur Vorbeugung der Migräne ist und zu verbesserter Lebensqualität mit geringeren Schmerzen und weniger Krankheitstagen beitragen kann.**

Immer mehr Studien und Meta-Analysen – Studien, die mehrere Forschungsarbeiten zusammenfassen – zeigen, dass Akupunktur bei Migräne wirksam ist und im Vergleich zur medikamentösen Standardtherapie gleichwertig oder besser und zugleich ärmer an Nebenwirkungen. So zeigte schon im Jahr 2016 eine deutsche Meta-Analyse[[2]](#endnote-2) dass sich die Zahl der Migräne-Tage bei Patient:innen, die Akupunktur erhalten haben, auf mindestens die Hälfte reduzierte, während die Kontrollgruppe, die Medikamente zur Prophylaxe einnehmen durfte, nur 17 % weniger Migräne-Tage hatte. Auch die Schmerzintensität lässt sich einer Studie von 2017[[3]](#endnote-3) zufolge durch den Einsatz von Akupunktur verringern.

**Lebensqualität wird verbessert – Depressionen und Ängste seltener**

Andere Studien untersuchten die Lebensqualität[[4]](#endnote-4) und das Risiko für Begleiterscheinungen[[5]](#endnote-5) wie Depressionen oder Ängste. Es zeigte sich, dass die Lebensqualität stärker verbessert wird, als bei medikamentöser Therapie und dass Folge- und Begleiterkrankungen wie Depressionen und Ängste bei Patient:innen, die mit Akupunktur behandelt wurden, seltener auftraten.

**Informationen endlich vergleichbar – Patientinnen und Patienten profitieren**

„Diese Ergebnisse freuen uns sehr“, sagt Dr. Martina Bögel-Witt, 1. Vorsitzende des Fachverbandes für Chinesische Medizin AGTCM. „Sie bestätigen das, was wir in unseren TCM-Praxen seit Langem sehen und als Rückmeldung von unseren Patientinnen und Patienten erhalten. Gut ist, dass mit diesen Studien und Meta-Analysen die unterschiedlichen Methoden und ihre Ergebnisse endlich vergleichbar werden und so zusätzliche objektive Informationen und Kriterien zugänglich gemacht werden.“

**Therapeut:innen mit mehrjähriger Akupunktur-Ausbildung**

Die AGTCM ist ein berufsübergreifenden Fachverband für Chinesische Medizin, in dem qualifizierte Heilpraktiker:innen, Ärztinnen und Ärzte sowie Angehörige anderer Berufsgruppen zusammengeschlossen sind. „Sehr viele unserer Mitglieder haben u. a. eine anspruchsvolle mehrjährige Akupunktur-Ausbildung absolviert“, berichtet Dr. Martina Bögel-Witt. „Sie bieten ihre Hilfe auch Migräne-Patient:innen an. Auf der Website der AGTCM haben wir dazu eine ‚[**Therapeutensuche**](https://www.agtcm.de/patienten/therapeuten-suche.htm)‘ integriert, mit der nach passenden Angeboten in der Nähe gesucht werden kann. Weitere Informationen zu den im Text genannten Studien haben wir in einem [**Artikel**](https://www.agtcm.de/fachverband/wissenschaft-forschung/migraeneprophylaxe-akupunktur-ist-wirkungsvoll-und-risikoarm.htm) auf der AGTCM-Website zusammengefasst.“

Die AGTCM ist ein berufsübergreifender Fachverband für Chinesische Medizin, der sich für höchste Qualität in Lehre und Anwendung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einsetzt und dabei auch modernere Aspekte der Chinesischen Medizin mitberücksichtigt. Sie wurde 1954 gegründet und zählt heute etwa 1.700 Mitglieder, von denen die meisten als Heilpraktiker:innen oder als Ärzt:innen TCM praktizieren. Außerdem gehören u. a. spezialisierte Physiotherapeut:innen, Hebammen und Sinolog:innen dem Fachverband an. Die AGTCM gehört zu den wichtigsten Verbänden für Chinesische Medizin in Deutschland und sichert mit ihren fünf Kooperationsschulen einen der höchsten Ausbildungsstandards für Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Tuina, Diätetik und Qigong in Deutschland. Patient:innen unterstützt die AGTCM unter anderem bei der Suche nach passenden TCM-Therapeut:innen in ihrer Nähe und gibt ihnen Kriterien für die Qualität von TCM-Behandlungen an die Hand. Die AGTCM veranstaltet in jedem Jahr den internationalen TCM Kongress Rothenburg (o.d.T.), der inzwischen als größter und renommiertester TCM-Kongress der westlichen Welt etabliert ist. Die AGTCM ist Gründungsmitglied der European TCM Association (ETCMA), in der Organisationen aus 31 europäischen Ländern zusammenarbeiten.

**Pressekontakt:**

AGTCM

Juliane Papendorf

Telefon: +49 (0)176 - 10 30 51 87

E-Mail: papendorf@agtcm.de

Internet: [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)

1. In Deutschland sind lt. Robert-Koch-Institut 14,8 % der Frauen und 6,0 % der Männer betroffen. Zusätzlich geht das RKI davon aus, dass 13,7 % der Frauen und 12,0 % der Männer wahrscheinlich betroffen sind. / Journal of Health Monitoring, September 2020, <https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_S6_2020_Migraene_Spannungskopfschmerz.html> [↑](#endnote-ref-1)
2. Linde K, Allais G, Brinkhaus B, Fei Y, Mehring M, Vertosick EA, Vickers A, White AR. Acupuncture for the prevention of episodic migraine. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jun 28;2016(6):CD001218. doi: 10.1002/14651858.CD001218.pub3. PMID: 27351677; PMCID: PMC4977344 [↑](#endnote-ref-2)
3. Naderinabi B, Saberi A, Hashemi M, Haghighi M, Biazar G, Abolhasan Gharehdaghi F, Sedighinejad A, Chavoshi T. Acupuncture and botulinum toxin A injection in the treatment of chronic migraine: A randomized controlled study. Caspian J Intern Med. 2017 Summer;8(3):196-204. doi: 10.22088/cjim.8.3.196. PMID: 28932372; PMCID: PMC559619 [↑](#endnote-ref-3)
4. Jiang Y, Bai P, Chen H, Zhang XY, Tang XY, Chen HQ, Hu YY, Wang XL, Li XY, Li YP, Tian GH. The Effect of Acupuncture on the Quality of Life in Patients With Migraine: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Pharmacol. 2018 Oct 26;9:1190. doi: 10.3389/fphar.2018.01190. PMID: 30416444; PMCID: PMC6212461. [↑](#endnote-ref-4)
5. Liao CC, Liao KR, Lin CL, Li JM. Long-Term Effect of Acupuncture on the Medical Expenditure and Risk of Depression and Anxiety in Migraine Patients: A Retrospective Cohort Study. Front Neurol. 2020 Apr 24;11:321. doi: 10.3389/fneur.2020.00321. PMID: 32390934; PMCID: PMC7193015 [↑](#endnote-ref-5)