



10 wichtige Hinweise für die Akupunktur

1. Die Kraft zur Heilung kommt bei einer Akupunkturbehandlung vor allem aus Ihnen selbst. Bitte unterstützen Sie sich selbst und Ihren Arzt in diesem Heilungsprozess.
2. Seien Sie vor und während der Akupunktur ruhig, ausgeglichen und entspannt. Eine Ruhephase nach der Akupunktur zu Hause verbessert die Behandlungsergebnisse.
3. Lassen Sie sich nie bei Hunger oder Durst, also nicht mit nüchternem Magen behandeln, kommen Sie jedoch auch nicht mit zu vollem Magen in die Praxis. Eine Behandlung „schnell mal“ in der Mittagspause ist nicht sinnvoll.
4. Eine Behandlung im Zustand großer Erschöpfung oder starker Müdigkeit bringt immer negative Ergebnisse.
5. Unmittelbar nach einer längeren Reise, großer Aufregung oder sonstigen Strapazen soll keine Nadeltherapie durchgeführt werden.
6. Trinken Sie vor der Behandlung niemals Alkohol und meiden Sie auch hinterher Bier, Wein, Schnaps oder Likör im Übermaß.
7. Meiden Sie sexuelle Beziehungen unmittelbar vor und nach der Akupunktur.
8. Ärgern Sie sich nicht, geraten Sie nicht in Wut, es schadet Ihnen und beeinträchtigt den Behandlungserfolg.
9. Achten Sie stets auf eine gute Balance zwischen Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen, Arbeit und Freizeit, Essen und Ausscheidung.
10. Bedenken Sie: Länger bestehende Krankheiten brauchen auch längere und häufigere Behandlung.

