

NADA-Akupunktur



bei Stress , Burn-Out-Gefährdung, Belastung durch Traumatisierung

„Nadeln gegen Trauma,
Akupunktur hilft traumatisierten
Menschen, schwerwiegende Erlebnisse
zu verarbeiten“

so titelt die Zeitschrift „Kopf-Fit,
Gedächtnistraining aus Ihrer Apotheke“ in
ihrer Ausgabe vom Mai 2019.

NADA-Akupunktur bietet eine einfache
und sichere Möglichkeit,
Belastungsempfindungen aus den
verschiedensten Ursachen zu mildern und
langfristig abzubauen.

Einsatzkräfte der Polizei und der Feuerwehr
sind täglich belastenden und möglicherweise
auch traumatisierenden Erlebnissen in ihrem
Dienst ausgesetzt. Aber auch
Mitarbeiter*innen in Behörden mit
Kundenkontakt können starkem Druck
ausgesetzt sein.

Neben der täglichen Stressempfindung
können vor allem traumatisierende
Erlebnisse langfristig die Arbeitsfähigkeit
und das Leben insgesamt stark
beeinträchtigen.

Können schockierende Erlebnisse nicht
verarbeitet werden, geraten Körper und Geist
in einen Zustand der **permanenten
Alarmbereitschaft** (Schlafmangel,
Übererregtheit, Reizbarkeit, Konzentrations-
schwierigkeiten, Schreckhaftigkeit), wird das
traumatisierende **Erlebnis immer wieder
erlebt** (belastende Erinnerungen, Alpträume,
Flashbacks) oder entwickelt sich
Vermeidungsverhalten (Vermeidung von
Situationen oder Aktivitäten, die
Erinnerungen wachrufen könnten, bis hin zu
Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit,

emotionale Abstumpfung).

Meist plagt viele Betroffene ein Schuld-
oder Schamgefühl, weil sie sich nicht stark
genug fühlen, einfach alles wegstecken zu
können.

Dabei hat die Fähigkeit, ob jemand eine
belastende Situation verarbeiten kann oder
nicht, nichts mit der Stärke oder
Leistungsfähigkeit eines Menschen zu tun.
Jede/n kann es treffen.

Jede/r kann eine posttraumatische
Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

In Folge dieser Verarbeitungsstörung steigt
leider auch das Risiko, eine Depression,
eine Suchterkrankung oder andere
psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Die NADA-Akupunktur hat sich bei der
Begleitung der Behandlung von vielen
psychischen und psychiatrischen
Erkrankungen bewährt. Ursprünglich in
der Suchtbehandlung entwickelt (daher
noch der Begriff „Detox“ im Namen) wird
NADA in den letzten Jahrzehnten in vielen
ambulanten und stationären

psychologischen und psychiatrischen Einrichtungen eingesetzt. Auch in Bundeswehrkrankenhäusern wird NADA zur Behandlung von PTBS für erkrankte traumatisierte Soldaten benutzt.

Seit 20 Jahren arbeite ich mit der Methode nach dem NADA-Protokoll.

Was mich jedes mal wieder fasziniert, ist , dass diese Anwendung so einfach und dabei doch so hilfreich ist.

So einfach, weil ich im Grunde nicht viel machen muss. Ein einfaches Gespräch, einen Rahmen schaffen, in dem sich alle wohl- und sicher fühlen können, 5 Nadeln an jedem Ohr setzen, zur Beruhigung einladen und zusehen, wie es den Patient*innen gleich besser geht.

So hilfreich, weil durchweg alle Patient*innen, die ich bisher behandelt habe, sagen, wie gut ihnen diese Behandlung getan hat. Hilfreich, weil ich die Veränderung sofort sehen kann, an ruhigeren Blicken, klareren Augen, Aufatmen der Patient*innen, die sich gestärkt und gleichzeitig entspannt fühlen

Und hilfreich auch, weil die Patient*innen dies selbst so deutlich spüren.

Akupunktur nach der NADA-Methode ist schnell und einfach gemacht. An beiden Ohren werden je 5 Akupunkturnadeln in bestimmte Punkte gestochen. Meist wird die Akupunktur in der Gruppe durchgeführt. Nach dem Setzen der Nadeln bleiben alle für ca. 45 Minuten sitzen – und spüren schon die Veränderung.

Die Akupunktur wird nicht wie ein Medikament eingesetzt (Beruhigungsmittel werden eingenommen, weil sie in dem Augenblick wirken sollen). Akupunktur balanciert die Kräfte in jedem von uns neu aus und wirkt so langfristig – im Gegensatz zum Medikament, das nicht wirklich „heilt“ und jeden Tag wieder eingenommen werden muss.

NADA-Ohrakupunktur bietet vielen Menschen einen leichteren Zugang zu innerer Gelassenheit und Stärke und darüber Linderung bei Belastung, aber auch bei so verschiedenen anderen

Themen wie **Angst, Depression, Trauma/PTBS, Trauer, Krisenbewältigung, Belastungssyndrom, Burn Out, Stressreduktion, Schmerzen, Suchtmittelmissbrauch.**

NADA ist hilfreich und einfach – man muss sich nur Zeit dafür nehmen.

Nutzen Sie bitte gern jederzeit die Möglichkeit zur Beratung :
0177 79 35 274

Mehr Informationen zu NADA:
www.nada-berlin.eu/uks
www.nada-akupunktur.de

Uwe Kaping-Schneider

NADA*-Regionalvertretung Berlin/Brandenburg
NADA*-Trainer



Linienstrasse 119
10115 Berlin

phone **0177 79 35 274**
web www.nada-berlin.eu/uks
mail ukaping-schneider@nada-akupunktur.de

(*:National Acupuncture Detoxification Association / Deutsche Sektion e.V.)