Das NADA-Protokoll (Teil 1)

Eine einfache Behandlungsmethode zur Regulation des vegetativen Nervensystems mit vielen Anwendungsmöglichkeiten im medizinischen wie auch im sozialen Kontext

Sieglinde Wilz

Die Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll ist ein standardisiertes Behandlungsprotokoll aus fünf Akupunkturpunkten im Ohr, das in den 1970er Jahren ursprünglich zur Behandlung von Suchterkrankungen in der Bronx in New York entwickelt wurde. Wegen seiner allgemein regulierenden Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem ist die NADA-Ohrakupunktur aber längst nicht mehr auf die Behandlung von Suchterkrankungen beschränkt, sondern wird inzwischen bei einer Vielzahl von Beschwerden und psychischen Störungen komplementär angewandt.

Weil bei NADA alle die gleiche Behandlung bekommen, kann die Behandlung sehr gut als Gruppenbehandlung durchgeführt werden und man kann in kurzer Zeit viele Menschen unabhängig von ihren jeweiligen Problemen damit behandeln.

Aktuell haben bundesweit ca. 150 psychiatrische Kliniken die Behandlung nach dem NADA-Protokoll in ihr Therapieangebot implementiert.

Aber auch für die ambulante

Praxis ergeben sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten bei Patient*innen, die z. B. mit innerer Unruhe und Schlafstörungen, Stress und Burnout, psychischen Erkrankungen wie Depression, Ängsten, Trauma und Traumafolgestörungen oder chronischen Schmerzen zu tun haben. Soweit der Inhalt des 1. Teils. Als wirksame Krisenhilfe nach traumatisierenden Erlebnissen wird NADA an vielen Brennpunkten auf der Welt mit Erfolg eingesetzt und kann flexibel den Erfordernissen der jeweiligen Situation angepasst werden. Darum wird es im 2. Teil in der nächsten

Geschichte der NADA-Ohrakupunktur

Ausgabe der Qi gehen.

In den 70er Jahren gab es in der Bronx in New York ein großes Drogenproblem unter der dort lebenden Bevölkerung: Viele Menschen waren heroinsüchtig.

Es waren Mitglieder der revolutionären afroamerikanischen Black Panther Party und der puertoricanischen Young Lords, die sich für weitreichendere Therapieangebote als nur die Methadonsubstitution engagierten.

Sie besetzten dazu sogar eine Abteilung im Lincoln Hospital mit dem Ziel, selbstorganisiert Betroffenen einen freien und kostenlosen Zugang zu Hilfs- und Behandlungsangeboten zu schaffen.

Einige der Aktivist*innen hatten bereits erste Erfahrungen mit Akupressur gemacht. Ein 1974 in der New York Times erschienener Artikel stieß deswegen bei ihnen auf großes Interesse: Darin wurde über Dr. Wen, einen Neurochirurgen in Hong Kong, und seine erfolgreiche Anwendung von Elektroakupunktur im Ohr zur Reduzierung von Entzugserscheinungen und Suchtdruck bei Opiatabhängigen, berichtet.

In der Folge organisierten die Aktivist*innen Akupunkturfortbildungen, gründeten ein Akupunktur-Kollektiv und arbeiteten anfangs nach der Methode von Dr. Wen. Sie entwickelten eine Kombination aus fünf Ohrpunkten, die sich bei der ambulanten Entzugsbehandlung als wirksam erwiesen hatte.

Diese Akupunktur wurde auch in Selbsthilfe durchgeführt: Man zeigte sich die Punkte und akupunktierte sich gegenseitig, um von den Drogen wegzukommen und clean zu bleiben.^{1,2}

Anfang der 1980er Jahre übernahm der Psychiater Dr. Michael Smith die Leitung des Lincoln Detox Centers und sorgte für eine feste Etablierung der standardisierten Ohrakupunktur nach dem Fünf-Punkte-Konzept in die ambulante Drogentherapie. Sie ist heute als Behandlung nach dem NA-DA-Protokoll weltweit bekannt.1984 gründete er die NADA-Organisation, um die Methode weiter zu verbreiten.

NADA steht für National **A**cupuncture **D**etoxification **A**ssociation

In Deutschland gibt es seit 1993 eine deutsche Sektion der NADA.

Ihre Ziele sind insbesondere:

- Die Durchführung von NADA-Ausbildungskursen
- Die Entwicklung akupunkturgestützter Behandlungsstandards in der Psychiatrie
- Die Förderung von NADA-Pilotprojekten
- Die Unterstützung von Forschungsarbeiten zur Wirksamkeit der NADA-Ohrakupunktur

Ohrakupunktur in Europa

Entgegen aller bisherigen Annahmen, weisen neuere Publikationen darauf hin, dass die Ohrakupunktur in China ursprünglich nicht bekannt war.3,4 Es war der französische Arzt Paul Nogier, der die sogenannte Aurikulotherapie in der Mitte des 20. Jahrhunderts in Frankreich entwickelt hat. Es handelt sich dabei um eine Reflexzo-

Sie basiert auf der Erkenntnis, dass es sich beim Ohr um ein sogenanntes Somatotop handelt, in dem sich der gesamte Organismus durch eine neuronal-reflektorische Wechselbeziehung widerspiegelt. Störungen in bestimmten Bereichen des Körpers können sich in dem entsprechenden Areal im Ohr durch Empfindlichkeit zeigen. Umgekehrt kann man durch gezielte Reize an speziellen Punkten im Ohr regulierend auf die zugehörigen Körperareale einwirken.

Dabei sind die Reflexzonen im Ohr nicht willkürlich verteilt, sondern es ergibt sich das Bild eines mit dem Kopf nach unten liegenden Embryos.



Abb. 1 Embryoschema nach Nogier

Bei der Ohrakupunktur nach Nogier werden die Punkte vor der Akupunktur nach Schmerzempfindlichkeit ausgetestet und nur dann akupunktiert, wenn sie auch sensibel reagieren. Hier unterscheidet sich die NA-DA-Ohrakupunktur grundlegend von

der sogenannten Aurikulotherapie. Man arbeitet bei er NADA-Ohrakupunktur mit einer von vornherein festgelegten ausgewogenen Punktekombination ohne vorherige Testung auf Sensitivität.

Ohrakupunktur in China

Die Veröffentlichungen Nogiers stießen in China auf großes Interesse und lösten dort eine intensive Forschungstätigkeit aus. Die Reflexzonenkarte von Nogier wurde bestätigt und durch weitere Erkenntnisse ergänzt. Im Rahmen einer eigenen Nomenklatur wurden den Punkten Nummern zugewiesen. Zusätzlich wurde ein Bezug zur Chinesischen Medizin speziell zur Lehre der Organe, der Zang Fu, hergestellt.

Punktauswahl nach den Kriterien der Chinesischen Medizin/ Yin-Yang-Ausgleich

Auch die NADA-Akupunkteur*innen der ersten Stunde orientierten sich bei der Auswahl der Punkte an der Chinesischen Medizin. Sie wählten bewusst Yin-Organpunkte und ordneten jeden Punkt einer der fünf Wandlungsphasen zu, um so für einen bestmöglichen Ausgleich zu sorgen.

Die Betonung der Yin-Aspekte, z. B. durch die Auswahl von Yin-Organpunkten und einer langen Verweildauer der Nadeln, soll dafür sorgen, ein gestörtes Yin-Yang-Gleichgewicht wieder in Balance zu bringen.

Vegetative Regulation über den Vagusnerv

Die Wirksamkeit des NADA-Protokolls lässt sich aber auch über neurophysiologische Mechanismen erklären.

Beim NADA-Protokoll fällt auf, dass die drei Organpunkte des NADA-Protokolls (Niere, Leber und Lunge) im Innervationsgebiet des Nervus Vagus in der oberen Ohrmuschel liegen.

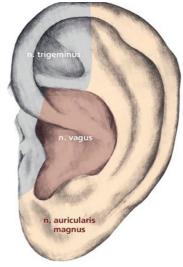


Abb. 2 Innervation des Ohres

Dort ist übrigens die einzige Stelle im Körper, an dem die Nervenden des

nentherapie.

Nervus Vagus an die Oberfläche treten und durch Akupunktur direkt stimuliert werden können. Eine Reizung des Vagusnervs, dem größten Nerven des Parasympathikus, kann direkt helfen ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus und damit auch zwischen Yin und Yang wiederherzustellen. Das wirkt sich ausgleichend auf körperlicher und seelischer Ebene aus. Außerdem ist der Vagusnerv an der Regulierung der Funktion fast aller inneren Organe beteiligt.



Abb. 3 Die NADA-Ohrakupunkturpunkte schematisch

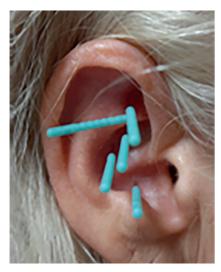


Abb. 4 Die NADA-Ohrakupunkturpunkte genadelt

Wirkung der NADA-Akupunktur

Die Hauptwirkung des NADA-Protokolls ist die Regulation des vegetativen Nervensystems. Alle Punkte wirken zusammen regulierend und stabilisierend auf den gesamten Organismus. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Besonderheiten der NADA-Akupunktur

Beim NADA-Protokoll werden die Punkte unabhängig von der Erkrankung oder Symptomen der einzelnen Patient*innen eingesetzt.

Eine Anamnese oder Diagnosestellung vor der Akupunktur ist somit nicht zwingend notwendig ("Nonverbales Setting"). Gespräche können stattfinden, wenn der Patient dafür offen und bereit ist.

Das hat den Vorteil, dass die Akupunktur niedrigschwellig bei Krisen als First Step Intervention oder bei Sprachbarrieren gut eingesetzt werden kann.

Zu beachten ist allerdings, dass die Akupunktur gerade im Sucht- und psychiatrischen Kontext nicht als alleinige Therapie zum Einsatz kommen sollte, sondern als Ergänzung zu anderen Therapien oder psychosozialer Betreuung.

In diesem Zusammenhang ist NADA eine gute Basisbehandlung.

Anwendung

Die Punkte werden beidseitig gestochen. Die Nadeln verbleiben ca. 20–45 min im Ohr.

Je nach Intensität der Symptome kann die Behandlung von einmal in der Woche bis zu mehrmals am Tag erfolgen.

Die Akupunktur kann so oft wie nötig wiederholt werden, aber auch eine einmalige Akupunktur kann eine direkte Wirkung zeigen. Die Behandlung kann in der Gruppe oder auch als Einzelbehandlung erfolgen.

Die fünf Punkte des NADA-Protokolls

Vegetativum (51) Erde-Punkt

Liegt im Endbereich des unteren Anthelixschenkels, **verdeckt unter der Helix**

- Reguliert das vegetative Nervensystem: Entspannung und Beruhigung
- Lindert Entzugssymptome und Suchtdruck
- Krampflösend
- Schmerzlindernd

CM (Chinesische Medizin): Als Erde-Punkt hat er Bezug zu unserer Mitte und sorgt für Ausgleich und Stabilität

Indikationen: Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Herzrasen, Atembeschwerden, Schlafstörungen, Nervosität, Erregungszustände

Shen Men (55) Feuer-Punkt

Liegt am oberen Rand der Fossa Triangularis, etwas oberhalb der Gabelung der beiden Anthelixschenkel

- Entspannt und beruhigt
- Fördert Wachheit und Konzentration
- Wirkt schmerzlindernd
- Entzündungshemmend

CM: Als Feuerpunkt hat er einen Bezug zum Funktionskreis Herz und fördert die Klarheit der Gedanken, innere Ruhe und Lebensfreude (Stimmungsaufhellung)

Indikationen: *Shen-*Störungen, psychischen Erkrankungen, wie z. B. Depression, Ängste, innere Unruhe, Panikattacken, **Schlafstörungen**

Niere (95) Wasser-Punkt

Liegt in der oberen Ohrmuschel am oberen Rand in der Mitte zwischen aufsteigender Helix und Anthelix

- Wirkt auf Nieren und Nebennieren
- **■** Vagus-Stimulation

CM: Als Wasserpunkt hat er einen Bezug zum Funktionskreis Niere und stärkt Lebenskraft, fördert die Regeneration, stärkt die Nerven, den Willen, reguliert Angst

Indikationen: tiefe Erschöpfung, mangelnder Lebenswille, mangelnde Willenskraft, Ängste, Traumata, Nervosi-

Leber (97) Holz-Punkt

Liegt in der oberen Ohrmuschel, über der Helixwurzel vor der Anthelix

- Reguliert den Leberstoffwechsel
- **■** Vagus-Stimulation

CM: Als Holz-Punkt hat er einen Bezug zum Funktionskreis Leber. Dieser sorgt für den freien Fluss der Energien, reguliert die Muskelspannung, reguliert die Emotionen, besonders Wut und fördert Flexibilität und Gelassen-

Indikationen: Muskuläre Verspannungen, Krämpfe, innere Anspannung, psychosomatische Probleme, Depression

Lunge (101) Metall-Punkt

Liegt großflächig im Zentrum der unteren Ohrmuschel

- Reguliert die Atmung
- **■** Vagus-Stimulation
- Mindert Suchtdruck, lindert Entzugssymptome stoffunabhängig
- Fördert die Entgiftung: z.B. schnellerer Alkoholabbau
- Schmerzlinderung

CM: Als Metall Punkt hat er einen Bezug zum Funktionskreis Lunge. Dieser ermöglicht Abgrenzung und Klarheit, fördert den Ausdruck von Trauer und

hilft durch Loslassen Trauer zu überwinden

Indikationen: Suchterkrankung, Atemprobleme, Trauer

Beobachtete Wirkungen

Die meisten Patient*innen profitieren von NADA, indem sie sich entspannter und ruhiger, aber gleichzeitig auch wacher und klarer fühlen. Viele können besser schlafen und haben weniger Schmerzen. Darüber hinaus fühlen sie sich meist körperlich und seelisch stabiler, können mit der täglichen Belastung, Stress und Ängsten besser umgehen.

Akupressurbehandlung im Ohr mit magnetischen Kügelchen

Die Ohrpunkte des NADA-Protokolls können auch durch Akupressur stimuliert werden. Dazu werden kleine magnetische Kügelchen, die auf Pflastern befestigt sind, auf die Akupunkturpunkte im Ohr geklebt.

Geschichte

Ursprünglich klebte man im Lincoln Detox Center die Pflaster zunächst nur auf den Punkt "Shen Men", um den Patient*innen über das Wochenende, an dem keine Akupunktur stattfand, hinwegzuhelfen.

Damit sich die Behandelten nicht als Patient*innen "outen" mussten, klebte man die Pflaster auf die Rückseite des Ohres auf den Punkt "Retro-Shen Men".

Shen Men ist wegen seines breiten Wirkspektrums besonders wirksam, aber auch die anderen Punkte können mit den Magnetkugeln behandelt wer-

Die Kügelchen können die Ohrakupunktur ergänzen oder ersetzen.



Abb. 5 Akupressurkugel auf Retro-Shen Men



Abb. 6 Akupressur der NADA-Punkte

Anwendungsmöglichkeiten

- Bei innerer Unruhe und Nervosität
- Verhaltensauffälligkeiten und Hyperaktivität
- Bei Schlafstörungen
- Bei Konzentrationsproblemen
- Zum Ausgleich und zur Stabilisie-
- Bei großer Nadelangst und Schmerzempfindlichkeit

Zur Selbstbehandlung

Die Pflaster sollten nach einer Woche erneuert werden. Eine Wiederholung ist so oft wie nötig und gewünscht möglich.

Sinnvoll ist die Behandlung auch zur Überbrückung größerer Abstände zwischen den einzelnen Behandlungen.

Wegen ihrer ausgleichenden und stabilisierenden Wirkung ist diese Akupressurbehandlung bei Patient*innen sehr beliebt und hat sich inzwischen im NADA-Protokoll fest etabliert.

Auch für Kinder ist es eine geeignete Behandlungsmethode.

NADA bei Kindern

Ende der 1990er Jahre wurden auch Kinder, die wegen ADHS in die kinderpsychiatrische Ambulanz des Lincoln-Hospitals kamen, mit diesen Magnetkugeln behandelt, damit sich Konzentration, innere Unruhe und ihr Verhalten bessern konnten.

Diese "Perlentherapie" erzielte deutliche und anhaltende Behandlungserfolge.^{5,6}

Auch in Deutschland werden inzwischen vielerorts Kinder mit NADA behandelt.

Die Kleinen bekommen die sogenannte Perlentherapie, die Älteren die Akupunktur, meist weniger Punkte und mit kürzerer Verweildauer der Nadeln.

Bei ADHS bietet das NADA-Konzept eine gute Unterstützungsmöglichkeit für das gesamte Familiensystem: Nicht nur die betroffenen Kinder, sondern auch die gestressten Eltern und Geschwisterkinder können NADA bekommen, um ihnen zu Entspannung im Alltag zu verhelfen.

Ein weiteres Anwendungsgebiet für den Einsatz der Ohrkugeln ist beispielsweise bei Babys mit einer sogenannten Anpassungsstörung: Sie sind unruhig, schreien viel und finden schwer in den Schlaf. Auch Neugeborene mit einem Geburtstrauma können von der Behandlung profitieren.

Man kann den Eltern zeigen, wie sie den Punkt *Shen Men* bei ihren Kindern finden und bekleben oder akupressieren können.

NADA bei schwangeren Frauen

Die NADA-Behandlung kann auch bei schwangeren Frauen mit Erfolg eingesetzt werden, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wollen oder andere Abhängigkeiten von Suchtmitteln bestehen.

Außerdem kann NADA auch hier helfen, etwaige Krisen zu überwinden und sich vertrauensvoll auf die Geburt einzulassen.

NADA bei alten Menschen

In der Gerontopsychiatrie kann NADA eingesetzt werden, um die Unruhe bei dementen Patient*innen zu lindern.

Gute Erfahrungen werden mit NADA, als ergänzende Therapie, auch bei Menschen mit Altersdepression gemacht: Depressivität, Schlaf- und Lebensqualität können sich verbessern.

NADA bei Stress und Burnout

Die vegetative Regulation hilft effektiv Stress abzubauen.

NADA kann daher gut auch zur Gesundheitsförderung und Prävention eingesetzt werden.

NADA bei Trauma

Bei traumatisierten Menschen kann NADA helfen, aus dem Zustand der Erstarrung herauszukommen und das traumatische Erlebnis zu verarbeiten. Bei Menschen mit Posttraumatischer Belastungsstörung hilft NADA sehr effizient, persistierende Zustände von Übererregung zu dämpfen und trägt damit zu einer psychovegetativen Stabilisierung bei. Von Vorteil ist hier,

dass durch NADA ein Zustand wacher Entspanntheit entsteht, den diese Patient*innen im Gegensatz zu sedierend wirkenden Medikamenten oft besser annehmen können.

NADA in der Onkologie

Seit neuestem gibt es auch gute Erfahrung damit, NADA als Begleitbehandlung bei onkologischen Patient*innen und ihren Angehörigen einzusetzen. NADA kann in allen Phasen der Erkrankung eine hilfreiche Unterstützung sein, um mit der Erkrankung und der Situation besser zurecht zu kommen.⁷

Ebenso kann NADA auch in die Palliativ-Behandlung und Hospiz-Arbeit integriert werden.

NADA auf dem TCM Kongress in Rothenburg

Auf dem diesjährigen Kongress gab es einen praktisch orientierten eintägigen NADA-Workshop zum Kennenlernen der Methode.

Außerdem hat die britische NA-DA-Kollegin Beverly de Valois für ihre Forschung zum Thema "15 Jahre NA-DA-Ohrakupunktur gegen Hitzewallungen bei Brustkrebspatientinnen" den 2. Preis des Wissenschaftstag-Poster-Wettbewerbs gewonnen.

Der Titel ihres Beitrags lautete "Realworld data: evaluating a 15-year NADA auricular acupuncture service for breast cancer treatment related hot flushes".

Für den nächsten TCM Kongress sind sogar zwei NADA-Workshops geplant: ein deutschsprachiger und einer auf Englisch mit Janet Paredes, der Vorstandsvorsitzenden-der philippinischen NADA. Sie wird auf die Besonderheiten des NADA-Protokolls in der Krisenhilfe eingehen.

Außerdem soll es ein NADA-Austauschtreffen für alle Interessierten geben.

NADA-Kurse

Auch die NADA selbst bietet an vielen Orten in Deutschland zertifizierte Ausbildungskurse zum Erlernen der Behandlung nach dem NADA-Protokoll an. Zusätzlich finden viele Inhouse-Schulungen in psychiatrischen Kliniken statt, um Teams direkt vor Ort zu unterrichten. Vorkenntnisse in Akupunktur sind dafür nicht notwendig!

Weitere Infos über NADA findet man auf der Webseite www.nada-akupunktur.de

Siglinde Wilz,

Ausbildung in Chinesischer Medizin an der Selbstverwalteten Heilpraktikerschule



in Berlin (1992-1994) und in chinesischer Arzneitherapie am Pharmakologiezentrum in Hamburg (1995-1997); Praxisschwerpunkt Akupunktur, Chinesische Arzneitherapie und Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene; Dozentin für Kinderheilkunde und Moderatorin des Kinderheilkundetages auf dem TCM-Kongress in Rothenburg; NADA-Trainerin seit 1999, seit 15 Jahren bundesweit als NADA-Dozentin in psychiatrischen Kliniken tätig., seit 2018 stellv. Vorsitzende der National Acupuncture Detoxification Association Deutsche Sektion e.V.

Literature

- Buch "Acupuncture as Revolution" Rachel Pagones, Brevis Press, 26.10.2021
- Film "Dope is Death," directed by Mia Donovan 2020
- Artikel "Ohrakupunktur Aurikulotherapie" Thomas Ots, Deutsche Zeitschrift für Akupunktur Band 64, Heft 1, März 2021, S.29 f
- Artikel "Gibt es antike Wurzeln der Ohrakupunktur in China" Michael Hammes, Deutsche Zeitschrift für Akupunktur Band 64, Heft 1, März 2021, S.31 ff
- Artikel Akupressurperlen bei der Behandlung von ADHS, Dr. med Michael O. Smith, Über-

- setzung eines Vortrages aus dem Amerikanischen von Kai Baudis in der Textsammlung "Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll, Erfahrungen und Studien aus 20 Jahren, ein Reader für Interessierte" der NADA Deutsche Sektion e.V., aktualisierte Ausgabe Oktober 2017, S. 102 ff, veröffentlicht unter www.nada-akupunktur.de
- Artikel Goldene Magnetperlen zur Behandlung von Jungen mit ADHS, bipolaren Störungen und Asperger-Syndrom Die Erfahrungen der Reed Academy, Dr. med. Michael O. Smith, Übersetzung eines Vortrages aus dem Amerikanischen von der NADA-Konferenz am 08.03.2003 in Washington DC von Kai Baudis in der Textsammlung "Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll, Erfahrungen und Studien aus 20 Jahren, ein Reader für Interessierte" der NADA Deutsche Sektion e.V., aktualisierte Ausgabe Oktober 2017, S. 102 ff, veröffentlicht unter www.nada-akupunktur.de
- Artikel "Überlegungen und erste Erfahrungen zur Anwendung des NADA-Protokolls bei Patient*innen an einem ambulanten onkologischen Zentrum", Magdalena Schienle, NADA Reader des Vereins für NADA-Akupunktur Österreich, S. 45 ff, veröffentlicht unter www. nada-akupunktur.de

Buchneuerscheinung

Kajsa Landgren: "NADA - Ear Acupuncture for Addiction and Mental Illness'

- Anzeige -



- Narbenentstörung + Narbenpflege
- geeignet für div. Massagen
- Stauungen ableiten + Energiefluss fördern

Verkaufsstelle Deutschland: 07959-1442 Enercetica GmbH 056 664 76 06

Energetisch-leitfähige KÖRPER- und MASSAGECREME www.enercetica.ch

LEITET