



Deutsche Akademie für Akupunktur | **DAA e.V.**

Medizin auf den Punkt gebracht.

AKUPUNKTUR

3/2026

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

Was hat das Schlüsselbein mit Beschwerden an ganz anderen Stellen des Körpers zu tun?

Und warum können zwei kleine, gezielt behandelte Punkte am Ohr eine festgehaltene Kreuzbeinblockade lösen?

Diese Ausgabe lädt dazu ein, bekannte Beschwerden aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Im Mittelpunkt stehen die von Rita Klowersa über viele Jahre entwickelten

Clavicula-Reflexzonen und ihre praktische Bedeutung für Diagnose und Therapie. Sie erfahren, wie sich aktive Reflexpunkte ertasten lassen, welche Möglichkeiten Akupressur, Nadel und Laser bieten und warum die Schlüsselbeinregion auch für die **Eigentherapie** interessant ist.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Rückenschmerz: Wie entstehen ISG-Blockaden?

Warum kann ein schief stehendes Kreuzbein Beschwerden bis in die Halswirbelsäule verursachen? Und was können Betroffene selbst tun?

Praxisnah, anschaulich und mit zahlreichen Abbildungen.



© B. Srittmatter

Editorial Impressum	S. 2
Neue hochwirksame Reflexzonen zur Akupressur für Therapeuten und für Patienten	S. 3
Rückenschmerz – woher er kommt und was Sie selbst tun können	S. 7
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient

Dieses Heft verbindet zwei Beobachtungen aus der langjährigen ärztlichen Praxis: Beschwerden des Bewegungsapparates entstehen nicht immer dort, wo der Patient den Schmerz empfindet (z.B. Rücken), und bestimmte Reflexzonen am Ohr oder am Schlüsselbein können Hinweise auf funktionelle Störungen geben und therapeutisch genutzt werden.

Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die Ärztin Rita Klowersa mit solchen Zusammenhängen. Bei ihren Untersuchungen entdeckte sie immer wieder rätselhafte druckschmerzhafte Verhärtungen unterhalb des Schlüsselbeins. Die systematische Beobachtung und Erprobung dieser Areale führte zur Entwicklung der Clavicula-Reflexzonen. Wie bei der Ohrakupunktur zeigte sich dabei ein bemerkenswerter Zusammenhang: Besteht eine Störung an einer bestimmten Körperregion, kann der zugehörige Reflexpunkt empfindlich werden; bessert sich die zugrunde liegende Problematik, verändert sich auch die Reaktion des Reflexpunktes.

Die vorliegenden Beiträge zeigen, wie dieses diagnostische und therapeutische Konzept praktisch eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Möglichkeit, die größeren und gut erreichbaren Reflexzonen unterhalb des Schlüsselbeins nicht nur in der ärztlichen Behandlung, sondern auch zur unterstützenden Selbstanwendung einzusetzen.

Am Beispiel von Rückenschmerzen wird zugleich deutlich, wie wichtig es ist, nicht vorschnell nur die schmerzende

Region zu behandeln. Eine Blockierung des Kreuz-Darmbein-gelenks kann Beschwerden im unteren Rücken verursachen, muskuläre Schutzspannungen auslösen und über aufsteigende Ausgleichsmechanismen sogar die Halswirbelsäule beeinflussen. Die vorgestellten Reflexzonen und einfachen Anwendungen eröffnen hier eine zusätzliche Möglichkeit, Zusammenhänge besser zu erkennen und die Behandlung selbst zu Hause sinnvoll zu unterstützen.

Dieses Heft möchte daher zum Beobachten, Tasten und Verstehen anregen. Es verbindet ärztliche Erfahrung mit der Idee, dem Patienten mehr Eigenverantwortung zu ermöglichen – stets mit dem Hinweis, dass anhaltende oder unklare Beschwerden fachärztlich abgeklärt werden sollten. Am besten machen Sie ein Foto von den großen Karten dieser Reflexzonen - damit Sie sie immer zur Hand haben, wenn einmal Verletzungen oder Wehwehchen der Behandlung bedürfen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und hilfreiche Lektüre

Ihre



© privat

Dr. Beate Strittmatter
FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de

Wichtiger Hinweis:

Der Artikel in diesem Heft enthält nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise:

Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Der Artikel in diesem Heft enthält nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Neue hochwirksame Reflexzonen zur Akupressur für Therapeuten und für Patienten

Im Rahmen meiner Praxisarbeit als Ärztin am Patienten, aber auch während meiner langjährigen Lehrtätigkeit in den Fachgebieten Neuraltherapie, Akupunktur und Chirotherapie habe ich während zahlreicher Untersuchungen an Patienten und Kollegen schon vor über 30 Jahren immer wieder feststellen können, dass schmerzhafte Verhärtungen unterhalb des Schlüsselbeins tastbar waren, die nicht schlüssig mit der Symptomatik zu tun haben konnten.

Solche Verhärtungen würden ja z.B. bei Schmerzen im Bereich des Schultergürtels und der Halswirbelsäule „passen“. Aber auch Menschen ohne eine solche regionale Symptomatik wiesen dort häufig schmerzhafte Verquellungen auf. Diese Beobachtungen weckten zunehmend meine Neugier, und ich begann zunächst damit, mir über die Bedeutung des Wortes „Schlüsselbein“ Gedanken zu machen. Historische Quellen deuteten das Wort Clavicula insbesondere als „Türklinke“, Riegel oder Reihe von Drückern oder Tasten. Das Schlüsselbein, die Clavicula, wurde schon im Canon avicennae (ca. 1000 n.Chr.) erwähnt. Das Wort Clavicula soll eine Übersetzung des arabischen Wortes „Alchiab“ sein und in der Bedeutung eher einem Riegel oder einer Türklinke als einem Schlüssel entsprechen. Nach Tivull und Livius riegelt die Clavicula die Brust nach oben ab. Das Clavicordium, ein Vorläufer des uns bekannten Klaviers, wurde als eine Reihe von Drückern oder Tasten beschrieben, eine interessante Analogie zur neuen Reflexzone.

Schon der Name der Region schien – gedanklich – den Schlüssel zu neuen therapeutischen Möglichkeiten zu symbolisieren.

Die tägliche Praxis und die vielen Kurse für Ärzte, in denen ich „handgreifliche“, chirodiagnostische Untersuchungstechniken lehre, führten mich zunächst zu der Vermutung, dass viele, wenn nicht gar alle Körperregionen auch in diesem Bereich unterhalb des Schlüsselbeins ein „Abbild“ haben, das diagnostisch und therapeutisch genutzt werden kann.

Die mehrjährige Erprobung dieser neuen Reflexzonen wurde eine unverzichtbare Ergänzung meiner Forschungsarbeit und es sollte sich in den nächsten zwei Jahrzehnten immer wieder das gleiche herausstellen: die gefundenen Punkte bzw. Areale im Bereich des Schlüsselbeins wurden in dem Moment beim Patienten druckschmerzhaft, wenn dieser Mensch an der zugehörigen Stelle am Körper ein Problem hatte! War das Problem therapiert und nicht mehr da, verschwand der vorher gefundene zum Problem gehörige

Punkt (siehe bitte die großen Karten der Clavicula-Reflexzonen in der Mitte des Heftes).

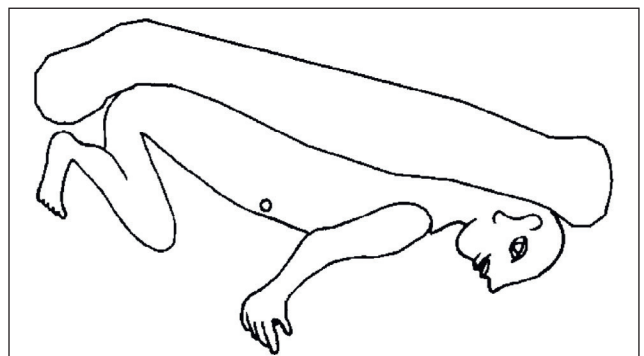
Das ist übrigens genauso, wie wir das von der Ohrakupunktur kennen! Auch hier werden Reflexzonen am Ohr, die zu einem Organ gehören, druckschmerzhaft beziehungsweise elektrisch verändert, wenn der Mensch, zu dem die Ohren gehören, ein entsprechendes Problem mitbringt. Zum Beispiel: hat der Patient ein Knieproblem, dann wird der Punkt des Knies am Ohr druckschmerzhaft beziehungsweise elektrisch verändert. Massage, Nadel oder Laser an diesem Punkt können über die Ohren körperliche Symptome positiv beeinflussen.

Genauso verhält es sich mit der Schlüsselbeinakupunktur – ein Problem am Körper erzeugt einen zugehörigen druckschmerzhaften Punkt im Bereich des Schlüsselbeins (siehe Karte der Reflexzonen auf der Innenseite dieses Heftes). Die Punkte befinden sich nicht auf dem Knochen selbst sondern im umliegenden Weichteilgewebe, wie auf den Karten dargestellt.

Man kann sich die Punkte auf der großen Karte leichter merken, wenn man die Gesamtheit der Lokalisationen als Homunculus, als kleines Männlein unter dem Schlüsselbein ansieht (Abb. 1).

Es sind neben dem Ohr und dem Schlüsselbein noch weitere Reflexzonen am Körper bekannt:

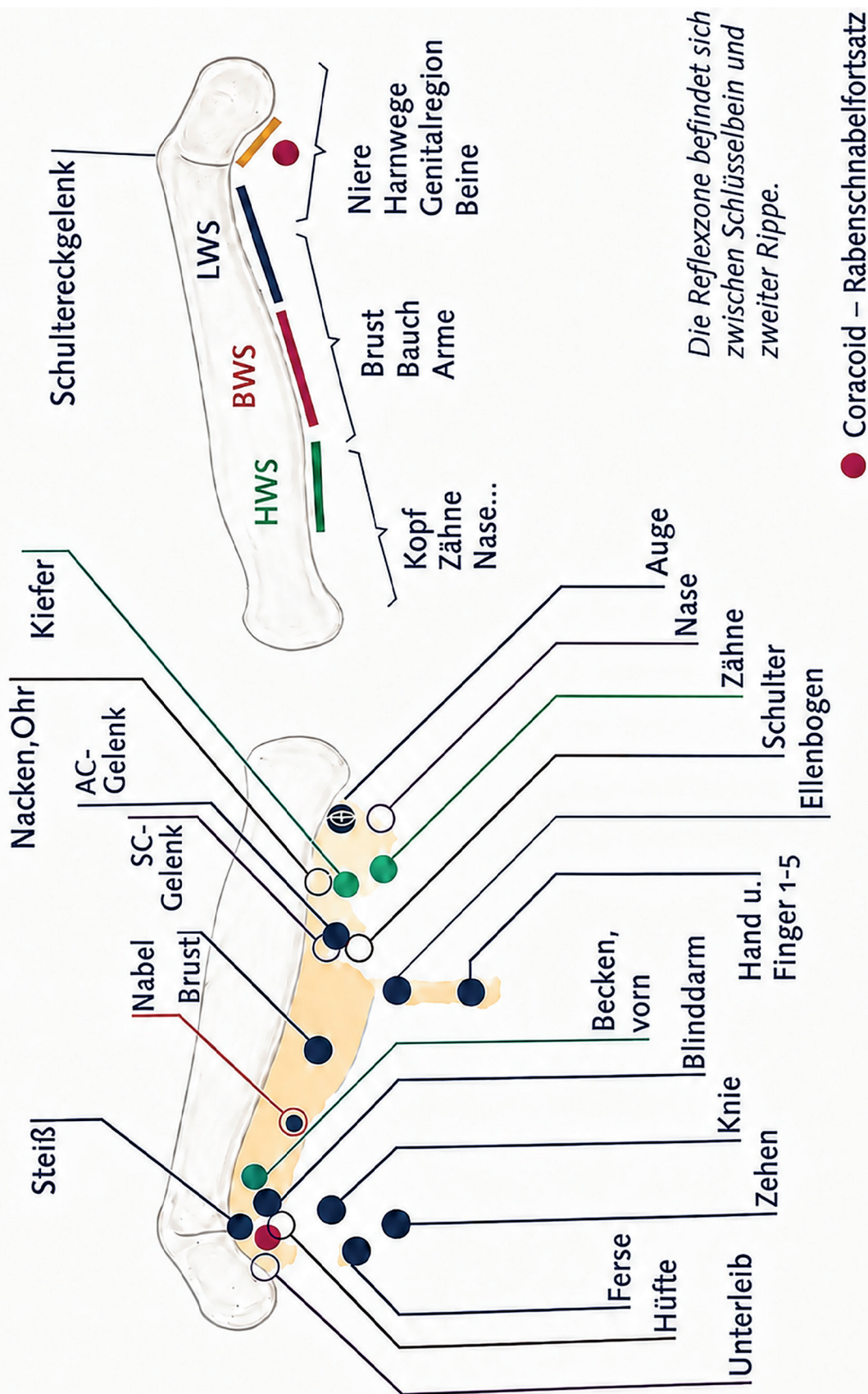
- Zungenreflexzonen der TCM
- Shu-Punkte auf dem inneren Ast des Blasenmeridians
- Schädelakupunktur aus China
- Bauchdeckenreflexzonen aus Japan
- Irisdiagnostik – schon im alten Babylonien beschrieben
- Fußreflexzonen
- Handreflexzonen
- Reflexzonen im Bereich des inneren Mundes
- Reflexzonen im Bereich des Unterschenkels

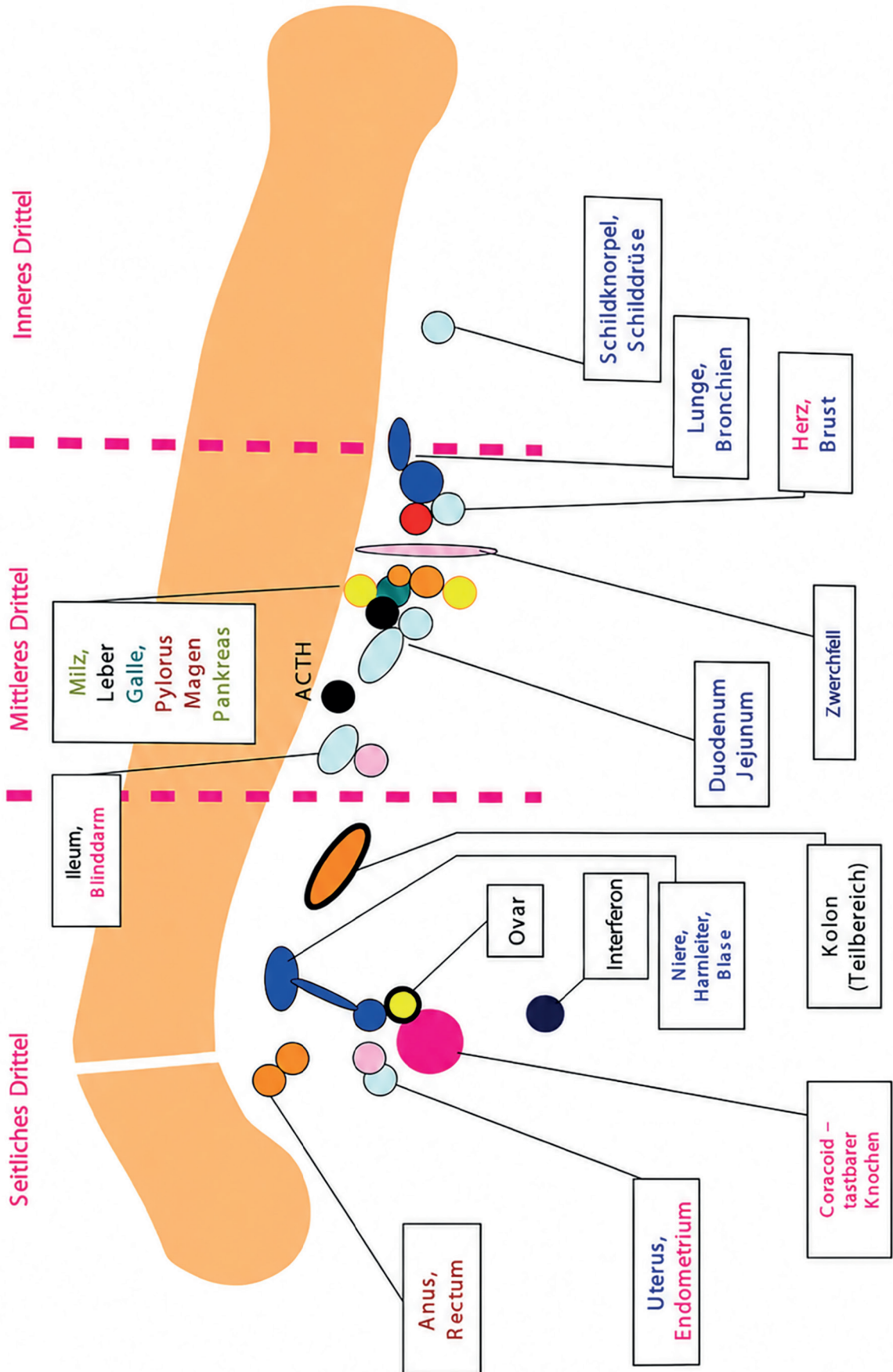


© Rita Klowersa

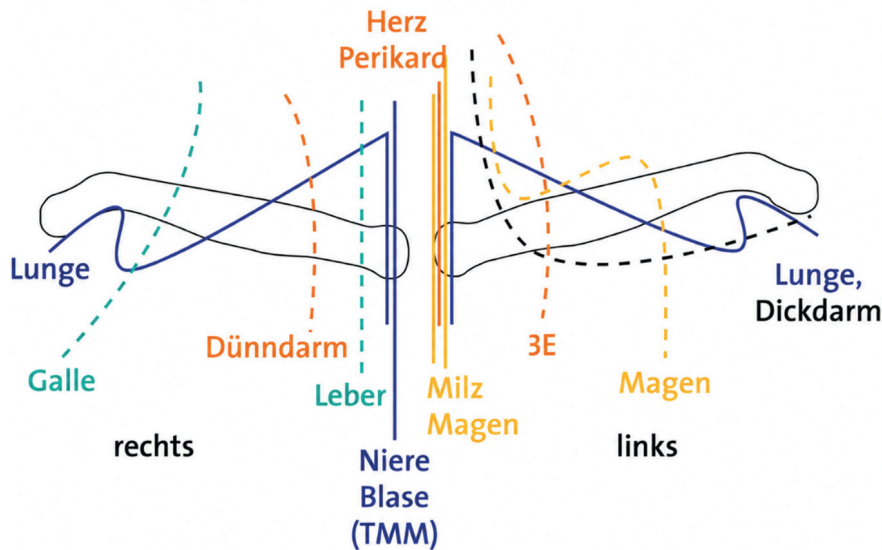
Abb.1: Homunculus unter Schlüsselbein

© Rita Klowersa





Claviculäre Meridianpassagen



© Rita Klowersa

Abb. 2: Meridianverlauf durch die Schlüsselbein-Region

Wichtig: alle Reflexzonen des Körpers müssen sich in der praktischen Anwendung beweisen - weshalb das Bearbeiten, wie Massieren oder Nadeln oder Laser, immer auch eine Wirkung auf die geklagten Beschwerden haben muss.

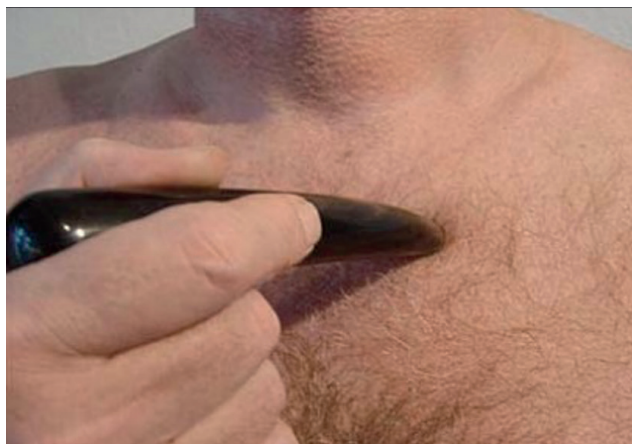
Sehr interessant ist außerdem, dass fast alle bekannten Meridiane, die wiederum zu Organen gehören, durch diese Schlüsselbeinregion laufen (Abb. 2):

Vorteile der Schlüsselbeinakupunktur gegenüber der Ohrakupunktur:

Die Ohrakupunktur wirkt – korrekt ausgeführt - sehr schnell und anhaltend. Allerdings sind die Punkte sehr klein und für den Patienten selbst nicht so gut erreichbar. Die Punkte bzw. Zonen um das Schlüsselbein herum sind größer als am Ohr, deshalb sind sie auch zur Eigentherapie bestens geeignet. Außerdem sind sie – im Spiegel betrachtet – für die Akupressur oder Massage sehr gut erreichbar. So bietet die Schlüsselbeinakupunktur dem Patienten die Möglichkeit, zwischen den Therapieterminen in der Praxis selbst zur Tat zu schreiten und die ärztliche Behandlung mit eigenen Anwendungen zu unterstützen (Abb. 3).

Außerdem war zu beobachten, dass die therapeutischen Erfolge oft verblüffend schnell eintreten. Wir haben mit dieser Zone eine weitere „Klaviertaste“ im diagnostischen und therapeutischen Instrumentarium. Auch die Lichtleiter der neuen, mehrkanaligen Lasergeräte lassen sich dort sehr schnell und effektiv anbringen (Abb. 4).

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern erste gute und auch anhaltend gute Erfahrungen mit meiner Schlüsselbein-Akupunktur!



© Rita Klowersa

Abb. 3: Akupressur am aktiven Reflexpunkt unter dem Schlüsselbein



© Rita Klowersa

Abb. 4: Laserlicht an aktiven Akupunkturpunkten unter dem Schlüsselbein

Rita Klowersa

FA für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren – Chirotherapie

Suarezstr. 42, 14057 Berlin

E-Mail: klowersa@aurikulo.de



© privat

Rückenschmerz – woher er kommt und was Sie selbst tun können

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der orthopädischen Praxis. Neben Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, Muskelverspannungen, Bandscheibenveränderungen oder Fehlhaltungen spielen Blockaden der Iliosakralgelenke (ISG) häufig eine entscheidende Rolle. Es ist das Gelenk zwischen Kreuzbein und Beckenring (Abb. 1).

Das Kreuzbein ist quasi von unten in den Beckenring eingesetzt, was bedeutet, dass es auch mal verrutschen kann, wenn die Last, die von oben draufkommt, zu groß ist, oder wenn es harte Stoßbewegungen von unten oder von oben aushalten muss.

Alle Tiere auf 4 Beinen haben dieses Problem weniger, weil hier keine Last von oben auf das Kreuzbein trifft. Natürlich kann es passieren, dass auch Pferde eine Blockade eines oder beider ISG haben - besonders wenn der Mensch das Tier viel reitet, ein Hund kann mal in ein Loch treten oder Stufen übersehen - auch dann gibt es Blockaden des ISG.

Wenn man sich die Wirbelsäule des Menschen im unteren Bereich von vorne anschaut, ist leicht zu verstehen, dass ein „schief“ sitzendes Kreuzbein die Bandscheiben, die direkt oben drüber sitzen, als Folge der Schiefelage in Bedrängnis bringen kann.

Die 4. und 5. Bandscheibe der Lendenwirbelsäule geraten dann unter Druck und das ganze Rücken-Segment meldet sich mit Schmerzen (Abb. 2).

Leider wird oftmals übersehen, dass es lediglich das Kreuzbein ist, das durch die Schiefelage diesen Druck auf die Bandscheiben verursacht.

In meiner über 40jährigen orthopädischen Praxisarbeit habe ich so oft erlebt, dass ein Patient mit der Diagnose „Bandscheibe“ und einer OP-Empfehlung zu mir kam – und dann war es „nur“ das schief sitzende Kreuzbein. Wie beweist man das?

Sehr einfach: wenn man weiß, wie man mit wenigen Handgriffen und unterstützt von Nadeln in den zugehörigen Punkten des Ohres das Kreuzbein wieder grade stellt, verschwindet der Schmerz augenblicklich. Und genau das habe ich hunderte von Malen gesehen!

Faszinierend ist: zwei sehr genau platzierte Akupunkturnadeln in der Reflexzone des Kreuz-Darmbeingelenks am Ohr lösen die verspannte Muskulatur sofort, sodass mit wenigen Schüttelbewegungen des Patienten das Kreuzbein wieder an die richtige Stelle rücken kann (Abb. 3, 4).

Warum ist in solchen Fällen die Rückenmuskulatur oft bretthart verspannt? Eigentlich ist das logisch: der Körper spürt, da ist etwas in Schiefelage. Sofort spannt er die Muskulatur in diesem Bereich an, um den Körper grade zu halten, sonst wäre er der unsicheren Schiefelage ausgeliefert. Mit dieser reflexartigen Anspannung wird diese Fehlhaltung jedoch noch mehr fixiert, sodass man als Patient meistens nicht allein aus der Situation herauskommt. Dazu muss man bedenken, dass ein verspannter Muskel sich selbst die Durchblutung abschnürt - die Anspannung drückt die Blutgefäße zusammen! Dieser Sauerstoffmangel schmerzt. Und wenn ein Muskel schmerzt, spannt er reflexartig noch mehr an. Ein ungemütlicher Teufelskreis, der von selbst nur schwer besser werden kann.

Massage kann natürlich helfen, die Muskeln zu lockern - wird das Kreuzdarmbeingelenk aber nicht gerade gestellt, werden die Muskeln schon beim Verlassen der Massagepraxis wieder die vorige „Schutzhaltung“ einnehmen.

Zur Unterstützung der Behandlung einer Blockade des Kreuz-Darmbeingelenks ist es also sinnvoll, die betroffene Muskulatur zu entspannen - das funktioniert sehr gut mit festen Strichen auf die Reflexzonen der Muskeln auf der Ohrrückseite (Abb. 5).

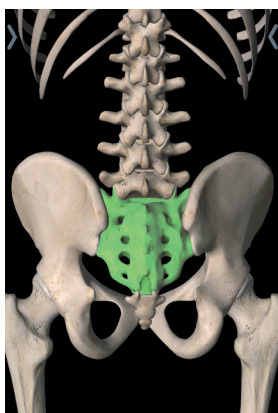


Abb. 1: Iliosakralgelenk: grün = Kreuzbein (Sakrum)

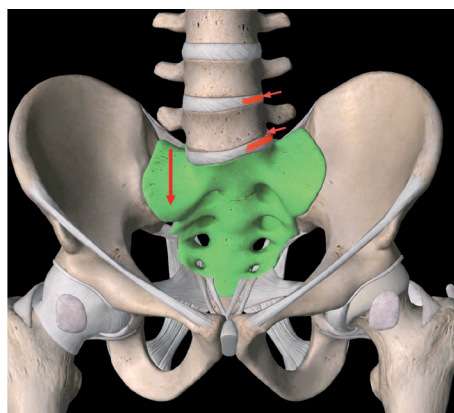


Abb. 2: Kreuzbein in Schiefelage, Druck einseitig auf die unteren Bandscheiben

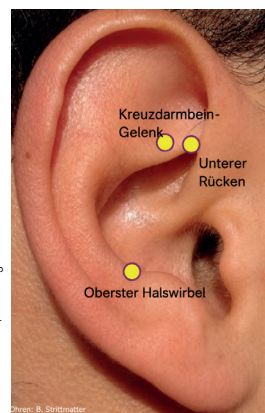


Abb. 3: Ohrakupunktur-Reflexzone ISG, oberster Halswirbel, einige Antischmerzpunkte





Abb. 4: Ohrreflexzonen



Abb. 5: Zone der verspannten Muskulatur des Rückens auf der Ohrrückseite

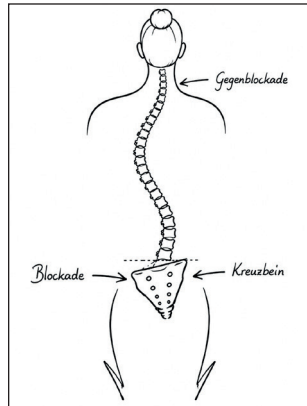


Abb. 6: Schiefstellung der gesamten Wirbelsäule durch ISG-Blockade, dadurch Gegenblockaden im Bereich der HWS

Hier noch zwei kleine Filme aus meiner orthopädischen Praxisarbeit:



Nach diesen Anwendungen, die der Laie bzw. Patient sehr gut selbst mit den Fingern am Ohr durchführen kann, schüttelt man sich vorsichtig ein wenig - Arme und Beine in gegenläufige Richtung: wenn das Knie nach rechts geht, wirft man die Arme gleichzeitig nach links. Zunächst würde man diese Übung erstmal im Liegen anwenden.

Wenn man bei ISG-Blockade am Anfang der Untersuchung als Therapeut die ganze Wirbelsäule auf weitere Blockaden abtastet, findet man fast **immer** blockierte Halswirbel (HWS)! Die nachfolgende Schema-Zeichnung zeigt den Grund (Abb. 6).

Eine Wirbelsäule auf einem schief stehenden Kreuzbein versucht, auszugleichen, damit der Kopf weiterhin in der Mitte des Körpers stehen kann und nicht auf der Seite getragen werden muss. Durch diese ausgleichende S-Stellung bleibt der Kopf weiterhin in der Mitte - aber dazu wird die Halswirbelsäule ebenfalls gebogen und bildet schmerzhafte Gegenblockaden.

Oftmals kommt der Patient gar nicht „wegen Rücken“ zum Arzt, sondern weil er Nackenschmerzen hat - und das wegen der Gegenblockaden der HWS! Wenn der Arzt aber nur die Halswirbelsäule grade richtet, anstelle die Ursache („Kreuzbein schief“) zu behandeln, werden sich die Gegenblockaden der Halswirbelsäule sehr bald wieder einstellen.

Der geübte Akupunkturarzt wird also immer am Ohr auch die Areale der Halswirbelsäule untersuchen und diese, falls

aktiv, mitbehandeln. Manchmal sind es auch Wirbel im Bereich der Brustwirbelsäule, die nach langer Schreibtischarbeit chronisch blockiert sind. Auch diese sollten gelöst werden.

Die gute Nachricht: Die Blockaden und Muskelverspannungen sind auch für den Laien über die Ohrreflexzonen aufzuspüren: die zugehörigen Punkte sind nämlich am Ohr druckempfindlich! Man muss nur das Ohr mit den Fingerspitzen mit ein wenig Druck abtasten.

Die Therapie für Sie - sehr einfach: Massieren Sie diese schmerzhaften Punkte! Und ja, wenn es am Ohr wehtut, ist man richtig! Unter gleichzeitiger sanfter Bewegung der gesamten Wirbelsäule werden sich die Blockaden auflösen.

Wenn jedoch Narben oder wurzelbehandelte Zähne solche Blockaden fixieren, z.B. durch Energiestau (Narben im Meridianbereich) oder direkte toxische Einwirkung (Zahnstörherde), muss der Fachmann helfen, der die Techniken dazu in vielen Akupunkturseminaren tiefgründig gelernt hat. So jemanden finden Sie auf der Therapeutenseite der Deutschen Akademie für Akupunktur: www.akupunktur.de.

Viel Erfolg!

Dr. Beate Strittmatter

FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

EATCM-Austria
Europäische Akademie für Traditionelle
Chinesische Medizin – Austria
Margaretenstraße 71–73/1/8
1050 Wien
Tel.: ++43 (0)660/8748678
office@eatcm-austria.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch