

Expertenrat Patienten fragen – Ärzte antworten

Wissen aus der Praxis: An dieser Stelle möchte wir Fragen beantworten, die von Patienten an uns herangetragen werden.

Frage



Jennifer K.: Mich interessiert, ob man mit Hilfe der Ohrakupunktur abnehmen kann. Ich bin 25 Jahre alt, 158 cm groß und wiege 67 kg. Vor zweieinhalb Jahren habe ich aber nur 48 kg gewogen und würde gern wieder dieses Gewicht erreichen. Kann mir die Ohrakupunktur dabei helfen?

Antwort



Akupunktur reduziert normalerweise hervorragend die Gelüste! Man fühlt sich gelassener gegenüber den Versuchungen in Form von Schokolade, übergroßen Portionen oder auch der Würstchenbude. Die Akupunktur macht insgesamt stabiler, und man fühlt sich auch schneller satt. Sie beeinflusst in besonderem Maße die psychischen Aspekte dieser Art des Suchtverhaltens.

Bei Ohrakupunktur empfiehlt sich die Behandlung mit Dauernadeln, die etwa 4-5 Tage im Ohr bleiben und mit Magneten zusätzlich stimuliert werden.

Es ist allerdings wichtig, nicht auf Quark und Rohkoststeller umzustellen, denn die nach der chinesischen Tradition „kalten, Schleim fördernden“ Lebensmittel verbrauchen mehr Verdauungsenergie als beispielsweise Suppe oder andere leichte warme Speisen, mit einem großen Anteil an Gemüse. In China isst mal dreimal täglich warm und nimmt als normaler Europäer immer ab ohne zu hungern!

Wichtig ist auch das Trinken von Wasser (ohne Sprudel) und Kräuter- oder Ingwertee. Zitronenwasser ergänzt den erfrischenden Flüssigkeitsbedarf (ohne Zucker).

Beachten Sie auch die Stuhlkonsistenz. Gibt es Auffälligkeiten, empfiehlt sich die zusätzliche Gabe eines Präparats mit Lactobacillen und Bifidus, um Pilzbelastungen entgegenzuwirken. Das hat nach einigen Wochen den Effekt, dass der Heißhunger auf Süßes oder der Heißhunger überhaupt verschwindet.

Wie bereits erwähnt, kann es wichtig sein, eventuelle Unverträglichkeiten von bestimmten Nahrungsmitteln wie Weizen, Milch usw. auszutesten, da sie das Stoffwechselgeschehen negativ beeinflussen und das Abnehmen verhindern können. Der geschulte Akupunkturarzt kann das feststellen.

Weitere Infos zu Akupunkturärzten, die eine solche Akupunktur gegen Übergewicht durchführen und im Bedarfsfall auch die genannten Unverträglichkeiten feststellen unter www.akupunktur.de.



Auroin: Rita Klowersa, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Berlin Referentin der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin, München E-mail: klowersa@aurikulo.de