



# AKUPUNKTUR

**3/2022**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Akupunktur auch für Sie die richtige Methode wäre? Vielleicht könnte es für Sie interessant sein, das weite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten der Akupunktur zu erfahren – sogar beim Zahnarzt und auf der Palliativstation. Oder was die traditionelle chinesische Medizin über Ernährung zu sagen hat – da geht es eben nicht (nur) um Kalorien oder darum, was nach der allgemeinen Ansicht gesund ist und was nicht – da geht es um typengerechte Ernährung und speziell auf ein Krankheitsgeschehen zugeschnittene Nahrung und Zubereitung. Denn wie sagten die alten Chinesen: Ist er Koch oder ist er Arzt? Häufige Blasenentzündung bei jungen Mädchen? Sofort aufhören, kalt zu essen, damit das Qi nicht abgesenkt wird. Nahrung als Medizin! Und das Beste: Das sind nicht nur Theorien, denn wir sehen in der Praxis, wie schnell solche einfachen Maßnahmen helfen.



© Mark Fahey / stockatobe.com

Editorial   Impressum	S. 2
Ohrakupunktur in der zahnärztlichen Praxis	S. 3
Wartezimmerplakat: Akupunktur – wann Experten sie empfehlen	S. 4
Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts und Therapie von Übergewicht	S. 6
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER  
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

## Was kann Akupunktur?

Wenn zu mir Patienten kommen wegen Heuschnupfen, dann sind sie oft erstaunt, dass Akupunktur auch bei Rückenschmerzen, Ohrgeräuschen, Asthma oder Rheuma erfolgreich angewendet werden kann. Das erzähle ich ihnen nicht, sondern das lesen sie auf dem großen Plakat, das mit vielen möglichen Indikationen im Wartezimmer aushängt. Auf diese Weise kann der Mutter-Ehefrau-Freundin-Oma doch auch noch wegen verschiedener Beschwerden geholfen werden. Wer denkt schon an Akupunktur beim Zahnarzt? Wer weiß, dass man Menschen in der Palliativ- und Sterbephase mit Akupunktur vieles erleichtern kann? Und vor allem in der aktuellen Zeit – wie man die Immunabwehr stärken und auf diese Weise die Gefahrenlage verringern kann? Das oben erwähnte Wartezimmerplakat finden Sie in dieser Ausgabe der Patientenzeitschrift

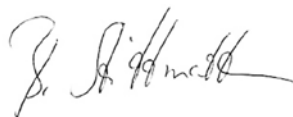
Akupunktur ist seit Jahrtausenden im Einsatz und ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Therapiekonzeptes der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Wer heute noch sagt, Akupunktur sei ja nicht bewiesen, der ist gut beraten, sich die aktuelle Studienlage anzusehen – es vergeht kein Tag ohne eine neue Arbeit zur Wirkung dieser Methode! Es gibt allein 36336 Studien auf Pubmed, einem wissenschaftlichen Portal, von welchem nur geprüfte und evidenzbasierte Studi-

en angenommen werden, die alle wissenschaftlichen Standards erfüllen. Schauen Sie auch gerne die ausführliche Auswahl an Studien zur Akupunktur auf: <https://ogka.at/studien/>

In diesem Heft lesen Sie, was Fachärzte sagen – und wie immer finden Sie geeignete Therapeuten in Ihrer Nähe auf unserer Website [akupunktur.de](http://akupunktur.de)

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Ihre



Dr. Beate Strittmatter



© privat

Dr. Beate Strittmatter  
Ausbildungsleitung  
Ohrakupunktur der DAA e.V.  
Saarbrücken

[www.beate-strittmatter.de](http://www.beate-strittmatter.de)

### Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten 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](http://www.schmidtmedia.com)

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter [www.akupunktur-patienten.de](http://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.

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

## Ohrakupunktur in der zahnärztlichen Praxis

Wer denkt beim Zahnarzt schon an Akupunktur? Erfreulicherweise viele Zahnärzte!

Was können Zahnärzte in der laufenden Praxis für ihre Patienten mit Akupunktur erreichen? Karies wird natürlich weiterhin mit dem Bohrer entfernt und faule Zähne müssen auch noch gezogen werden. Aber sehen Sie selbst, welche unangenehmen Begleiterscheinungen dieser Maßnahmen auf dem Zahnarztstuhl für den Patienten erleichtert werden können. In diesem Fall geht es um Ohrakupunktur - unter allen komplementären Methoden sticht sie durch schnelle und langanhaltende Behandlungsergebnisse heraus. Zwei schnell durchführbare Akupunkturtechniken helfen bei den beiden am häufigsten anzutreffenden Problemen in der zahnärztlichen Behandlung: Dem Würgereiz und der Angst vor der Behandlung. Hier lässt sich die Behandlung für Patient und Zahnarzt entscheidend erleichtern.

Die Ohrakupunktur hat sich hauptsächlich in Europa entwickelt. Pioniere auf diesem Gebiet waren der französische Arzt P. Nogier und der deutsche Arzt F. Bahr. Durch die Entwicklung eines speziellen Punktsuchgerätes, das den Hautwiderstand am Ohr misst, wurde diese Akupunkturform zu einer präzisen Diagnose- und hochwirksamen Therapiemethode.

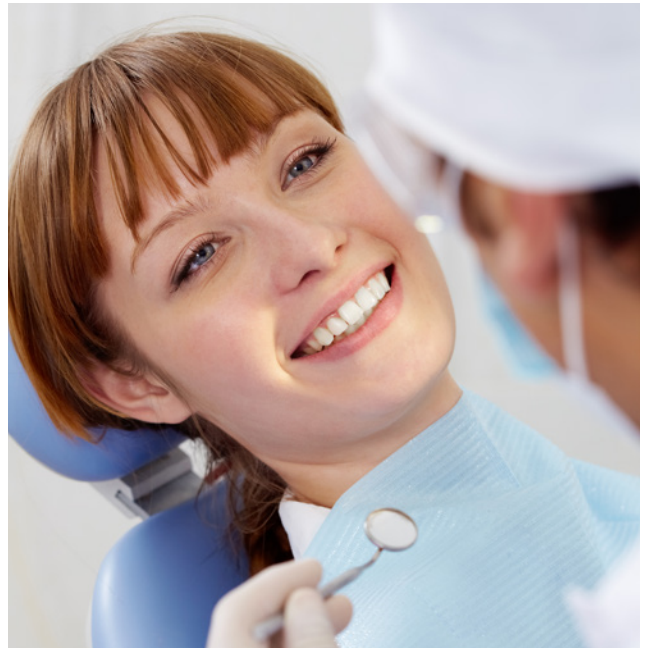
Sie stützt sich auf die Erkenntnis, dass die Ohroberfläche über die Ohrreflexzonen den ganzen Körper genau abbildet. Wie auf einem Bildschirm kann der geschulte Akupunkturarzt und -zahnarzt alle Informationen über die Störungen und energetischen Ungleichgewichte des Patienten abrufen, die er zur Therapie benötigt.

Durch die Kontrolle der Punkte am Ohr mit dem Punktsuchgerät oder durch die Pulskontrolle nach Nogier können die notwendigen Akupunkturpunkte am Ohr sehr genau gefunden und behandelt werden.

### Gute Besserung durch Akupunktur: Entzündung und Schmerz

Zahnfleiscentzündungen wie Gingivitis und Parodontitis können das Zahnfleisch und damit die Zähne dauerhaft schädigen. Sie können das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Akute und auch chronische Entzündungen im Mund (z.B. schmerzhafte Aphten) sind der Akupunkturtherapie sehr gut zugänglich. Gerade bei Aphten wird die Abheilung durch die Akupunktur wie mit einem Turbo beschleunigt. Begleitend dazu ist empfehlenswert:

- Zahnärztliche Maßnahmen
- Tägliche, regelmäßige Zahnhygiene
- Professionelle Zahnprophylaxe zweimal pro Jahr in der Zahnarztpraxis
- Gesunde Ernährung



© Pressmaster / Shutterstock

Denn: Akupunktur stärkt durch Verbesserung des allgemeinen Energiezustandes dauerhaft die Immunabwehr.

### Wohlbefinden in der Zahnarztpraxis: Ihr Zahnarzt hilft mit Akupunktur

Zunehmend lassen sich Zahnärzte in Akupunktur ausbilden. Von dieser Technik profitieren ganz besonders Patienten, die aus Angst vor der Behandlung, den Schmerzen und einem eventuellen Würgereiz ihre Zahnarztbesuche vernachlässigt hatten.

Die Akupunktur entspannt Patient und Zahnarzt gleichermaßen und unterstützt so die Behandlung. Der Einsatz von Schmerzmitteln, Beruhigungsmitteln und Antibiotika – inklusive deren Nebenwirkungen – kann deutlich vermindert werden. Die Akupunktur wirkt

- Angstlösend
- Entspannend
- Reduziert Würgereiz
- Fördert die Wundheilung

### Ihr Akupunktur-Zahnarzt hat Lösungen

Wachen Sie morgens unausgeschlafen auf? Sind Sie morgens völlig verspannt? Schmerzt Ihr Nacken oder ist Ihre Nackenmuskulatur verhärtet? Wachen Sie sogar mit Kopfschmerzen auf? Womöglich liegt hier ein nächtliches Pressen und Knirschen der Zähne durch eine Kiefergelenksproblematik vor. Fachausdruck: Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).

Fortsetzung auf Seite 6 ►



# Akupunktur – wann Experten sie empfehlen

## Skelett- und Weichteil-Beschwerden

- Entzündungen / Schmerzen: Gelenke (akut und chronisch) · Muskeln (Verspannungen) · Sehnen und Bänder
- Wirbelsäule: Bandscheiben, Nervenwurzelreizung, Morbus Bechterew, Schiefhals, Skoliose
- Gestörte Empfindungs- und Bewegungsfähigkeit
- Fibromyalgie und rheumatische Erkrankungen
- Karpaltunnelsyndrom
- Sudeck'sche Erkrankung
- Überbein

## Frauenheilkunde

- Entzündungen: Brüste · Eierstöcke · Eileiter · Gebärmutter
- Unterleibsbeschwerden
- Störungen: Fruchtbarkeit, Kinderwunsch · Libido · Menstruation · Wechseljahre
- Schwangerschaft und Geburt: Beeinflussung von pathologischen Kindslagen, Geburtsvorbereitung, -einleitung, -erleichterung, Milchbildungsstörung · Zustand nach Dammschnitt, Kaiserschnitt · Nachwehen · Nikotinentwöhnung in der Schwangerschaft · Schmerzen durch Hämorrhoiden · Schwangerschaftsbeschwerden
- Migräne (hormonell bedingt)
- Reizblase

## Magen-Darm-Beschwerden

- Aufstoßen, Schluckauf, Sodbrennen
- Übersäuerung
- Verstopfung und Durchfall
- Übelkeit, Erbrechen
- Gallenblasen-, Gallenwegsentzündungen
- Lebererkrankungen (z.B. Hepatitis)
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
- Morbus Crohn
- Colitis ulcerosa
- Hämorrhoiden
- Nahrungsmittelunverträglichkeit

## HNO-Heilkunde

## Nervenheilkunde

- Empfindungsstörungen

- Abwehrschwächen: Chronische Entzündungen (Mandel, Mittelohr, Nasennebenhöhlen), Erkältungsneigung, Heuschnupfen
- Schwindel
- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Gesichtsnervenlähmung (Facialisparese u.a.)
- Hörsturz / Tinnitus / Schwerhörigkeit
- Luftröhrenkrankungen
- Morbus Menière
- Mund- und Rachentrockenheit
- Reisekrankheit
- Speicheldrüsenkrankungen
- Stimm- und Sprachstörungen

## Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

- Zahnschmerzen
- Kiefergelenks-Fehlfunktionen: Ausstrahlende Schmerzen · Zähneknirschen
- Empfindliche Zähne
- Würgereiz bei Zahnbehandlung
- Parodontose, Zahnfleischentzündungen
- Amalgamsanierung
- Geschmacksstörungen
- Herpes, Aphthen
- Prothesenunverträglichkeit
- Störherde, Zahnfocus

## Lungenheilkunde

- Allergien
- Asthma
- Erkrankungen der Bronchien und der Lungen
- Abwehrschwäche
- Atemstörung
- Lungenentzündung (Nachsorge)

- Allergien
  - Fehlsichtigkeiten, Sehschwächen
  - Grüner Star
  - Trockenes Auge
  - Degenerative Erkrankungen, Makuladegeneration
  - Entzündungen: Augenlid · Aderhaut · Bindehaut · Hornhaut · Lederhaut · Netzhaut · Regenbogenhaut
- ## Hautbeschwerden
- Juckreiz
  - Ekzeme
  - Geschwüre
  - Akne
  - Herpes
  - Neurodermitis
  - Schuppenflechte
  - Wundheilungsstörungen

## Herz-Kreislauf-Beschwerden

- Bluthochdruck
- Funktionelle Herzerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Durchblutungsstörungen

## Kinderheilkunde

- Alle Arten von Allergien, Asthma, Heuschnupfen
- Ekzeme, Neurodermitis
- Epilepsie / Krampfleiden
- Entwicklungsstörungen: Bettnässen, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Legasthenie, Stottern
- Infektanfälligkeit / Entzündungen: Blase, Schnupfen, Mandeln, Nasennebenhöhlen
- Ohren, Husten, auch Pseudokrupp
- Schlafstörungen

- Migräne, Spannungskopfschmerzen
- Polyneuropathie / Restless Legs Syndrom
- Krampfleiden / Epilepsie
- (Trigeminus-) Neuralgien
- Beschwerden nach Schlaganfall
- Chronische Schmerzen, Phantomschmerz
- Gesichtslähmung

## Psychische Beschwerden

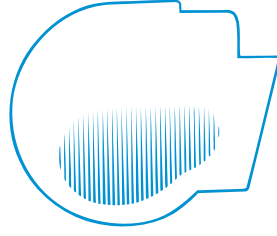
- Depressive Verstimmungen
- Erschöpfungszustände / Burnout
- Essstörungen (Magersucht, Übergewicht)
- Psychovegetative / psychosomatische Probleme
- Schlafstörungen, Unruhezustände
- Suchtbehandlung (Nikotin, Alkohol, Drogen)
- Ängstlichkeit (z. B. Prüfungsangst)

## Schmerztherapie, Narkose

- Beruhigung zur Narkosevorbereitung
- Einsparung von Narkosemitteln
- Reduzierung des postoperativen Erbrechens
- Schmerzen durch Tumorerkrankungen
- Schmerzen nach Operationen
- Schockzustand (unterstützend)

## Harn- und Geschlechtsorgan-Beschwerden

- Bettnässen
- Entzündungen (Blase, Nieren, Nierenbecken, Prostata)
- Harninkontinenz, Reizblase
- Impotenz
- Schmerzen durch Nieren- / Harnleitersteine



Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.

Medizin auf den Punkt gebracht.

- ▶ Akupunktur kann die verspannte Muskulatur schnell lösen. Häufig ist bereits durch die erste Ohrakupunktur-Sitzung beim erfahrenen Akupunktur-Zahnarzt eine erhebliche Schmerzlinderung erreichbar. Akupunktur, Schienenbehandlung und Physiotherapie ergänzen sie optimal für dauerhafte Schmerzfreiheit.

### Unbekannte Krankmacher im Mund: Störherde

Störherde sind „stille“ oder „heimliche“ Krankmacher. Sie sind unterschwellige Energieräuber, die den Körper und die Psyche schwächen. Sie lassen sich nicht leicht erkennen, denn die Symptome stehen meist in keinem unmittelbaren Zusammenhang mit der eigentlichen Erkrankung, weswegen der Patient die Sprechstunde aufsucht. Störherde wirken sich negativ auf den ganzen Körper aus. Sie können Krankheiten sogar entstehen lassen oder unterhalten. Die Folge können chronische Erkrankungen sein. Zum Beispiel: Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, chronische Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Solche Störherde können sein:

- Tote, wurzelbehandelte Zähne
- Chronische Mandelentzündungen
- Narben aller Art
- Chronische Nebenhöhlenentzündungen
- Piercings / Tattoos

Durch das Herausfinden und Behandeln von Zahn-Störherden, den oft wahren Übeltätern, kann Ihr Zahnarzt einen erheblichen Beitrag zur dauerhaften Heilung leisten.

### Die Moderne hält Einzug in die Akupunktur

Als modernes Verfahren innerhalb der klassischen Akupunktur kommt Laserlicht zur Anwendung. Es ist hochwirksames, das Gewebe nicht zerstörendes Laserlicht. Kein OP-Laser!

Vorteile der Laserakupunktur

- Kinder sind der Akupunktur zugänglich
- Akupunktur ohne Nadeln – Nadelangst ist ausgeschlossen!

Wenn Ihr Zahnarzt oder ihre Zahnärztin begleitende Akupunktur oder Ohrakupunktur zur Behandlung anbietet, dann hat er sich in vielen Seminaren fortgebildet um das Wissen zu beherrschen. Fragen Sie dort nach dieser Möglichkeit! Unser spezielles Internetangebot für Patienten: [www.akupunktur.de/patienten.html](http://www.akupunktur.de/patienten.html)  
Dort finden Sie auch weitere Ausgaben dieser Patientenzeitung mit interessanten Schwerpunktthemen.

Dr. med. dent. Ludger Stenneken  
Referent der DAA e.V.  
Bocholt, [www.akupunktur-bocholt.de](http://www.akupunktur-bocholt.de)  
[akupunktur@drstenneken.de](mailto:akupunktur@drstenneken.de)



© privat

Dr. Beate Strittmatter  
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.  
Saarbrücken, [www.beate-strittmatter.de](http://www.beate-strittmatter.de)



© privat

## Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts und Therapie von Übergewicht

### Die Ernährungslehre in der TCM kommt ohne Dogmen und Verbote aus!

Hört sich das für Sie interessant und vielleicht auch ein wenig fremd an?

Das wäre nicht verwunderlich, werden wir doch mit modernsten und neuesten Erkenntnissen der Diätforschung in den gängigen Medien und Zeitschriften bombardiert. Bislang leider ohne Erfolg! Mit Einführung von light-Produkten stieg das Körpergewicht der Bevölkerung, und in der Coronazeit nahm der Anteil von Diabetikern sogar zu.

Haben Sie auch schon versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren und das meist ohne anhaltenden Erfolg? Demographen sagen voraus, dass in der Gruppe über 50-Jährigen bis 2030 jeder zweite fettleibig ist. Bereits jetzt sind zwei Drittel aller Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. 20% der Kinder in Deutschland sind bereits adipös!

Was ist passiert, dass Übergewicht mit seinen Folgen (Diabetes, Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Fettleber) so in den Vordergrund gerückt ist?

Wir essen ohne Bewusstsein:

- zu schnell
- zu viel
- schlecht gekaut
- zwischendurch
- zu spät
- lassen Mahlzeiten aus
- im Stress
- zur Belohnung
- zu kalt
- Fertiggerichte, Fast Food
- bewegen uns kaum!



Die chinesische Ernährungslehre ist eingebettet in eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die auch individuelle Bedürfnisse beachtet und Bewegung, Arbeitsbedingungen etc. berücksichtigt. Dabei ist die Aufnahme von „Lebensmitteln“ also „Mitteln zum Leben“, schon in der Wortbedeutung essentiell, um unser Leben zu sichern.

Nach schulmedizinischem Verständnis ist die Adipositas ein Zuviel an Körpermasse und Fett. Als Ursache gilt in den meisten Fällen die Aufnahme von mehr Kalorien, als vom Körper benötigt werden, bei gleichzeitigem Mangel an Bewegung.

Nach chinesischer Lehre sind jedoch meist die **Milz-Qi-Schwäche** mit Feuchtigkeit oder Schleim, ein **Magen-Feuer** oder evtl. **Milz-Yang** mit Nieren-Yang Mangel verantwortlich.

Diese Pathologien entstehen meist durch eine jahrelange Fehlernährung, psychischen oder physischen Stress und Bewegungsmangel. Die chinesische Diätetik passt ihre Therapie der festgestellten Störung individuell an und versucht, das gesunde Gleichgewicht wieder herzustellen.

Die betroffenen „Funktionskreise“ (jeweiliges Organ mit all seinen Funktionen aus chinesischer Sicht) werden gestärkt und die verursachenden pathogenen Faktoren wie zum Beispiel Hitze, Feuchtigkeit oder Schleim werden beseitigt.

Der Energiemangel (Qi-Mangel) der Milz ist ein Hauptgrund für die Bildung von Feuchtigkeit und Schleim, es kommt zu eingeschränkter Transformations- und Transportfunktion. In der westlichen Medizin würden wir von einer Stoffwechselblockade sprechen.

Dadurch wird die Gewichtsreduktion erschwert. Nahrungsmittel wie Zucker, gezuckerte Milchprodukte und energetisch kalte Speisen wie Quarkspeisen, Tropenfrüchte, Rohkost, Säfte und Eiscreme, sowie verarbeitete Nahrungsmittel und chemische Zusätze und zuviel fette Speisen führen zu weiterer Ansammlung von Schleim.

Das heisst Kalorien zählen hilft uns nicht, da zu viel Rohkost, kalte und süße Speisen ebenso die Verschleimung fördern und zur Stoffwechselblockade führen.

Auch geistige Belastung, wie seelische Überforderung, arbeitsintensives Lernen und Sorgen kann die „Milz“ im chinesischen Sinne schwächen.

Die genaue Diagnostik der für Sie persönlich sinnvollen Ernährungsumstellung liegt in der Hand eines erfahrenen Therapeuten, jedoch können Sie mit den folgenden allgemeinen Ernährungsrichtlinien schon starten:

- Essen Sie bewusst, kauen Sie gut, essen Sie langsam und in Ruhe, ohne Ablenkung durch PC, Fernseher etc.. Ausgiebiges Kauen fördert die Sättigung und den Geschmack
- Bereiten Sie ihre Nahrung selbst zu, genießen Sie mit allen Sinnen, wertschätzen Sie Ihre Speise, das fördert Genuss und Zufriedenheit.



© Jo Panuwat D / stock.adobe.com

- Essen sie nur, wenn Sie hungrig sind. Die Mahlzeit sollte wohlschmeckend, genussreich, bekömmlich und sättigend sein, dann stellt sich Zufriedenheit ein und kein Heißhunger
- Essen sie regelmäßig. Drei Hauptmahlzeiten mit mindestens 4 Stunden Pause dazwischen, davon zwei warme Mahlzeiten, unterstützen die Funktion des „mittleren Erwärmers“.
- Essen Sie morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann. Die Verdauungsleistung des Organismus läuft nur morgens auf Hochtouren.
- Hören Sie auf Ihren Bauch, lassen Sie los, zählen Sie keine Kalorien und stehen Sie nicht dauernd auf der Waage. Wenn Fett verbrannt wird, schrumpft zu Anfang oft der Umfang zuerst (Fett wiegt wenig)!
- Bewegen Sie sich! Dann bessert sich die Muskulatur und der Körper verbraucht mehr Energie.
- Essen Sie gekochte und auch besonders lang gekochte Speisen (z.B. Kraftsuppen, sie stärken die Milz und die Organe der Mitte).
- Vermeiden Sie fetthaltige, schwere Nahrung sowie zu viel kalte Speisen, z.B. aus dem Kühlschrank, aber auch energetisch kalte Speisen wie Rohkost, Milchprodukte, Säfte, Tiefkühlkost.
- Fette sollten sparsam verwendet werden, besonders tierische Fette, besonders bei Antriebslosigkeit, körperlichem Schweregefühl und Lustlosigkeit, sonst wird das Qi abgesenkt. Verwenden Sie unraffinierte Öle und einfach ungesättigte Öle wie Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl, zum Kochen und Braten Kokosöl, keine Margarine.

- Verzichten Sie auf Mikrowellen- und Fertiggerichte. Sie beeinflussen den Stoffwechsel negativ, da Sie vielfach Farb-, Konservierungsstoffe, Aromastoffe oder Emulgatoren enthalten. Sie sind energiearm und führen häufig zu Nahrungsmittelstagnationen.
- Fabrikzucker erschöpft das Milz-Qi, lässt den Blutzuckerspiegel schnell steigen.
- Tropenfrüchte wie Orange, Mango, Banane, Kiwi, Ananas, Zitrone sind befeuchtend und kühlen und belasten den mittleren Erwärmer (Ma/MP).
- Meiden Sie Brotmahlzeiten, sie sind schwer verdaulich und erzeugen aus TCM-Sicht Feuchtigkeit (**1. Ursache für Übergewicht!**). Brot kann man zu Suppen, Eintöpfen etc. essen, nicht als alleinige Mahlzeit.
- Kuhmilch und Milchprodukte wirken verschleimend. Sie blockieren und verschleimen die Mitte (**2. Ursache für Übergewicht**). Alternativen: Reis-, Hafer-, Soja- oder

Mandelmilch. Kombinationen von Süßem mit Kuhmilch meiden. Süßes verstärkt den verschleimenden Effekt. Reduzieren Sie auch andere Milchprodukte wie weichen Käse, Quark, Hüttenkäse und Camembert. Essen Sie Käse zu gekochten Mahlzeiten, das mindert die Verschleimungstendenz.

- Machen Sie ihre Speisen bekömmlicher durch Gewürze, Kräuter und Bittersalate, um der Verschleimungstendenz entgegenzuwirken.
  - Einige Gewürze gegen Verschleimung sind Anis, Basilikum, Beifuß, Bittersalate wie Rucola und Radicchio, Dill, Chili, Ingwer, Kardamom, Petersilie
  - Softdrinks, gesüßte Säfte und Saftschorlen sollten gegen Wasser und Tee getauscht werden. Sinnvoll sind ca. 1,5 bis 2 Liter täglich.
  - Statt Kartoffeln und Nudeln sollten Sie häufiger Reis und Hirse essen. Reis leitet die Feuchtigkeit aus. Auch Hülsenfrüchte sollten häufiger in kleinen Mengen auf dem Speiseplan erscheinen.
  - Essen Sie saisonale Produkte, denn sie passen in die Jahreszeit und sind meist thermisch weder zu kalt noch zu warm. Bei Kälte sollte man Wärme und wärmende Speisen essen (Eintöpfe etc.). Bei Wärme kühlende Speisen wie Kompott, Rohkost und erfrischende Gemüsesuppen.
  - Achten Sie auf ausreichend Schlaf, genug Pausen und Erholungszeiten. Sorgen Sie für harmonische Lebensbedingungen und eine gute Atmosphäre während der Mahlzeiten.
  - Machen Sie moderaten Sport. Ein Zuviel erschöpft. Ein täglicher Spaziergang z.B. nach dem Abendessen und Gymnastik und Qi-Gong nähren das Qi.
- Ich wünsche guten Appetit und gutes Gelingen.

## Vorschau auf Ausgabe 4/2022



© Africa Studio / stock.adobe.com

### Drama, Trauma, Schock

Wer hat es nicht schon einmal erlebt? Momente großer Angst, schlimme Ereignisse, die man nicht vergessen kann, Kränkungen und Zurückweisungen, die man erleiden musste? Selbst wenn der Mensch diese Erlebnisse verdrängt, erinnern sich oft alle seine Körperzellen. Z.B. kann lange unterdrückte (und nicht mehr bewusste) Wut sich in Krankheit äußern. Wie Akupunktur hier helfen kann, erfahren Sie im nächsten Heft.

**Birgit Kirchgeßner**  
Ärztin  
Referentin der DAA e.V.  
Mörfelden-Walldorf  
www.Gsund3.de  
b.kirchgeßner@gsnd3.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:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (OGKA),  
Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,  
office@ogka.at  
www.ogka.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