



### ► ÜBERGEWICHT

Dass Übergewichtige häufiger eine Reihe körperlicher Leiden aufweisen als Normalgewichtige, ist Ihnen sicherlich bekannt.

Übergewicht entsteht bis auf wenige Ausnahmen dadurch, dass mit der Nahrung mehr Energie zugeführt wird, als der Körper verbraucht. Es ist deshalb sehr wahrscheinlich, dass auch Sie, gemessen an Ihrem Verbrauch, bisher zuviel gegessen haben. Vielleicht sind Sie sich dessen gar nicht einmal so sehr bewusst. Oder Sie wissen es zwar ganz genau, können aber die Ursachen für vermehrtes Essen nicht abstellen, z.B. zu großer Appetit durch Nervosität, Depressionen, Unausgeglichenheit, Müdigkeit oder starken Stress.

Sie haben sich zu einer Akupunkturbehandlung entschlossen, die Ihnen die Gewichtsabnahme erleichtern wird.

#### WAS BEWIRKT DIE AKUPUNKTURBEHANDLUNG?

Durch die Ohrakupunkturdiagnostik (Diagnostik an den Ohrreflexzonen) stellt Ihr Arzt fest, wo bei Ihnen die hauptsächlichen Schwachstellen des „Zu-viel-Essens“ liegen: Ob Sie eher aus Nervosität essen oder aus Niedergeschlagenheit, ob Sie über Essen Frustrationen kompensieren oder ob Sie sich vielleicht Aggressionen „wegessen“, anstelle sie abzureagieren.

Vielleicht sind Sie auch ein Linkshänder, der rechts schreibt und daher eine Schwäche seiner „Händigkeit“ aufweist. Man vermutet, dass in einem solchen Fall der Patient unbewusst versucht, sich durch Essen (oder auch Rauchen) zu stabilisieren. Da dieser Effekt nicht lange anhält, muss er immer wieder essen (oder zur Zigarette greifen). Viel wirksamer kann diese Schwäche der „Händigkeit“ jedoch durch eine Nadel in einem speziellen Unterstützungspunkt vor dem Ohr behandelt werden. Nach der Diagnostik über die Ohrreflexzonen wird Ihr Arzt die zu behandelnden Punkte festlegen und dort kleine Dauernadeln einstecken, die für sieben bis zehn Tage belassen werden.

Je nachdem, welche Punkte für Ihren speziellen Einzelfall gestochen wurden, werden Sie durch die Akupunkturbehandlung ruhiger werden, ausgeglichener, stabiler, weniger aggressiv, evtl. auch weniger

depressiv. Dies ist dann die Voraussetzung dafür, dass Sie automatisch weniger essen müssen. Außerdem werden Sie trotz reduzierter Nahrungsaufnahme körperlich und seelisch stabil und ausgeglichen bleiben.

In manchen Fällen findet der Arzt bei seiner Voruntersuchung über die Ohrreflexzonen, dass ein starker **Störherd** vorhanden ist. Dieser kann daran schuld oder beteiligt sein, den Patienten unausgeglichen und instabil zu machen, was wiederum zu vermehrtem Essen führen kann.

Störherde sind üblicherweise Prozesse im Körper, von denen der Patient oft gar nichts bemerkt (tote Zähne, entzündete Kieferhöhlen, Narben, kleine Fremdkörper nach Splitterverletzungen, evtl. auch Giftbelastungen), die aber Ursache sein können für Gelenksbeschwerden, Migräne, Infektneigung und vieles mehr, – u.a. auch für Ihr Übergewicht.

Wenn Ihr Arzt bei der Voruntersuchung festgestellt hat, dass bei Ihnen ein (oder mehrere) Störherde bestehen, wird er diese Herde in die Nadelbehandlung miteinbeziehen.

Zurück zu Ihrer geplanten Gewichtsabnahme: Die Akupunkturbehandlung verringert durch gezielte Nadelung der Ohrreflexpunkte den übermäßigen Appetit. Appetit und Hungergefühl sollten Sie klar unterscheiden: Meist liegt bei Übergewichtigen das Problem in der „Lust, etwas zu essen“. Ein echtes Hungergefühl wird oftmals verneint. Den echten „gesunden“ Hunger kann man bei entsprechenden Kenntnissen mit schmackhaften Nahrungsmitteln stillen, die kalorisch nicht so sehr zu Buche schlagen.

**Die Wirkung der Akupunktur beruht darauf, Sie in die Lage zu versetzen, weniger zu essen. Nur müssen Sie diese Chance dann auch nutzen.** Essen Sie also nach einer Akupunkturbehandlung nicht aus Gewohnheit, nur weil es gerade 12.00 Uhr ist!

#### WAS SIE SELBST NOCH BEITRAGEN MÜSSEN

Wenn Sie schon selbst entschieden haben, welche Ernährungsform Sie einhalten wollen oder wenn Sie sich schon gut mit Diäten auskennen, dann können

Sie das folgende Kapitel überschlagen. Um erfolgreich abzunehmen, sollten Sie pro Tag nicht mehr als 1000 kcal zu sich nehmen, eher etwas weniger. Nachdem durch die Nadeln die Lust am Essen bzw. auch das Hungergefühl gedämpft wurde, können Sie, um Ihre tägliche Kalorienzufuhr zu reduzieren, verschiedene Wege gehen: In der Regel sind Sie mit der Einhaltung einer bestimmten Diät gut beraten. Sie brauchen sich dann keine Gedanken mehr zu machen, weil die Mahlzeiten vorgegeben sind. Empfehlenswert ist z.B. die „Brigitte Diät“, da sie im wesentlichen eine ausgeglichene Mischkost enthält.

Eine Diät erfolgreich durchführen heißt nicht, immer die vorgeschriebene Menge zur vorgeschriebenen Zeit **aufzuessen**. Sie haben Nadeln im Ohr, die den Appetit dämpfen, daher wird es Ihnen möglich sein, auch einmal etwas stehen lassen zu können.

Bitte vermeiden Sie die einseitigen Schnelldiäten, denn die Erfahrung zeigt, dass schnell verlorenes Gewicht auch schnell wieder auf den vorherigen Wert zurückgeführt wird. Außerdem riskieren sie hierbei einen Mangelzustand an wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und anderen Nährstoffen.

**Besondere Diätformen:** Es gibt keine Geheimnisse bei den einzelnen Diätformen. **Alle** Diäten beruhen im Prinzip auf einer Reduktion der Kalorienzufuhr, gleichgültig, wie sie auch heißen. Die einzelnen Diäten bedienen sich jedoch unterschiedlicher Möglichkeiten, um diese Reduktion zu bewirken, – sei es Einseitigkeit (nur bestimmte Dinge sind erlaubt) oder eine „magische“ Abfolge festgelegter Nahrungsmittel, die strikt eingehalten wird oder zusätzlicher Wasserverlust, der nur vorübergehend ist. Einige Diäten bewirken einen Großteil des Gewichtsverlustes zunächst durch eine Ausschwemmung von Gewebeflüssigkeit, – so bei der Ananas- und Reisdiet und dem Obsttag. Bei Wiederaufnahme der gewohnten normal gesalzenen Kost wird das Gewebewasser jedoch schnell wieder eingelagert und es bleibt nur ein Teil der erzielten Gewichtsabnahme erhalten.

Auch der Gewichtsverlust durch Saunabesuche ist nur vorübergehend, die Zellen lassen sich auf Dauer ihre benötigte Flüssigkeit nicht wegnehmen.

Eine einzige Diät bedient sich eines echten Tricks, sie überlistet den Stoffwechsel. Die so genannte Eiweißdiät (auch Atkinsdiät) bewirkt eine Gewichtsabnahme dadurch, dass dem Körper überhaupt keine Kohlehydrate zugeführt werden dürfen. Kohlehydrate liefern jedoch im Stoffwechsel das „Werkzeug“ für den Aufbau des Depoffettes – ohne Kohlehydrate kein Fettabbau, nur Fettabbau. Diese Diät hat zwar schnelle Erfolge, der Patient gerät jedoch in eine problematische Stoffwechsellaage. Außerdem ist die massive Zufuhr von Fett und Eiweiß für bestimmte Krankheitsformen (z.B. Gicht) gefährlich!

**Insgesamt ist eine reine Eiweißdiät abzulehnen.**

Wenn Sie den Aufwand einer Diät scheuen (die „Brigitte Diät“ schmeckt zwar sehr gut, muss aber durch spezielle Einkäufe und Planung vorbereitet werden), dann können Sie auch ganz normal essen wie bisher, aber eben weniger („Fdh“).

Sie haben Nadeln in den Ohrreflexzonen, die Ihren übermäßigen Appetit dämpfen, – essen Sie also nur, wenn Sie echten Hunger haben und auch dann nur soviel, bis Sie satt sind. Ihre Haushaltsplanung und die Einkäufe für die Familie brauchen dafür also nicht wesentlich geändert zu werden.

Bei dieser Form der Gewichtsabnahme sollten Sie sich unbedingt ganz genau über den Nährstoff- und Kalorien- (Joule-)Gehalt der einzelnen Nahrungsmittel informieren. So erkennen Sie die „Schwachstellen“ Ihrer gewohnten täglichen Nahrung und können die Fehler, die Ihnen das Abnehmen trotz vermindertem Appetit erschweren, korrigieren: Empfehlenswert ist auch z.B. der „KLEVERS KALORIEN JOULE KOMPASS“. Es sind fast alle nur möglichen Nahrungsmittel angeführt und darüber hinaus auch sehr viele Fertigprodukte, z.B. Pizza Salami der Marke XY. Das Spiel mit den Kalorien wird Ihnen mit diesem Heft leicht gemacht.

Überdurchschnittlich gute Erfolge bei der Gewichtsabnahme erzielen oft die Teilnehmer von fachkundig geführten Gruppen, z.B. die „Weight-Watchers“. Diese Gruppen gibt es inzwischen in fast jeder Kleinstadt. Der Teilnehmer wird zunächst beraten, dann kann er sich täglich aus einem vorgegebenen Plan die Nahrungsmittel frei zusammenstellen. Die wöchentlichen Gruppentreffen und Gespräche unter Gleichgesinnten bilden einen wichtigen Baustein bei der erfolgreichen Gewichtsabnahme. Fazit: Ohrakupunktur plus Weight-Watchers ist eine empfehlenswerte Methode.

Nehmen Sie, gleichgültig, für welche Diät Sie sich entscheiden, täglich zusätzlich ein Multivitaminpräparat zu sich.

**Sorgen Sie für regelmäßige körperliche Bewegung.** Falls Sie noch nie Sport getrieben haben – es ist niemals zu spät, mit Dauerläufen zu beginnen. Lieber täglich 10 Minuten als einmal wöchentlich eine Stunde, die sie nach dem zweiten Mal wieder aufgeben. Wenn Ihnen der Gedanke an Dauerläufe zuwider ist, dann gehen Sie zügig spazieren, fahren Sie Rad oder gehen Sie Schwimmen, das Wichtige ist, dass Sie es regelmäßig tun.

Beim Sport geht es nicht in erster Linie um den durch die Bewegung erzielten Kalorienverbrauch. Um sich ein Butterbrot zu verdienen, müssten Sie tausend Meter schwimmen oder eine halbe Stunde Waldlaufen. Viel wichtiger ist, dass Sie durch Bewegung Ihrem Körper näher kommen und seine Signale besser verstehen lernen, Sie entwickeln Körperbewusstsein. Das führt zwangsläufig zu einer gezielteren Nahrungsaufnahme, außerdem verändert sich Ihr Appetit.

**Wichtigste Regel: Verlangen Sie nicht gleich alles von sich** – ein Versagen ist dann vorprogrammiert. Ein einziger „Diätfehler“ rechtfertigt nicht den Gedanken „Jetzt ist es eh ....“ - und: wenn Sie pro Woche „nur“ ein Kilo abnehmen, sind das im Monat immerhin 4 Kilo und in zwei Monaten...!

## PRAKTISCHES VORGEHEN BEI DER AKUPUNKTURBEHANDLUNG

Sie sollten hungrig zur Akupunkturbehandlung erscheinen, damit die behandlungsbedürftigen Punkte vom Arzt besser gefunden werden können. Außerdem können Sie sich dann von der Wirkung der Nadeln sofort überzeugen, – wenn Sie nämlich die Praxis ohne Hunger wieder verlassen.

In die behandlungsbedürftigen Punkte werden wegen der anhaltenden Wirkung Dauernadeln gestochen, die dort etwa eine Woche verbleiben. Die Dauernadeln sind etwa stecknadelkopfgroß und ragen ca. 1mm über die Hautoberfläche heraus. Sie fallen am Ohr nicht sehr auf und stören Sie auch nicht im Alltag. Sie werden mit kleinen runden Pflastern verklebt, so dass Sie ohne weiteres damit duschen und schwimmen können. Die Ohren sollten jedoch in dieser Zeit vorsichtiger gewaschen werden, am besten lediglich mit dem Ohrstäbchen reinigen. Vor allem müssen Sie beim Abtrocknen der Haut mit dem Handtuch aufpassen und nur vorsichtig die Haut abtupfen.

Die Dauernadeln sind sterile Einmalnadeln und werden nach Gebrauch weggeworfen. Die kleinen Nadeln müssen, um über die kommenden Tage ihre volle Wirksamkeit zu entfalten, stimuliert werden. Die Stimulation erfolgt mit dem kleinen Dauermagneten, der sich am Ende des Plastikstäbchens befindet. Der kleine Dipol-Magnet ist schwarz eingefärbt. Die beste Wirkung erzielt man, indem man den Magneten dicht über die Nadel hält oder sie leicht berührt und die Plastikhalterung mit dem Magneten zwischen zwei Fingern rasch hin und her dreht. Dabei wird nach dem Generator-Prinzip – wie z.B. auch beim Fahrrad-Dynamo – ein sehr schwacher elektrischer Strom erzeugt, der die Wirkung der Nadel verstärkt.

Die Wirkung des Magneten **geht durch das Schutzpflaster** hindurch. Bei der Verwendung des magnetischen Nadelstirulators wird daher das Pflaster nicht entfernt.

Je schneller man das Stäbchen dreht, umso wirksamer ist die Stimulation.

Diese Stimulation soll für die Dauer von 15-20 sec. pro Nadel mehrere Male (3-5 mal) am Tag wiederholt werden. Insbesondere vor jeder Mahlzeit zur Appetitreduktion und außerdem jedes Mal, wenn Sie Hungergefühle oder Esslust bekommen. Die Nadel darf keine Schmerzen verursachen. Um die Nadel herum darf keine Rötung der Haut als Entzündungszeichen auftreten. Falls doch, muss die

Nadel mit einer Pinzette (z.B. Enthaarungspinzette o.ä.) entfernt werden. Die Stelle wird dann anschließend mit etwas Alkohol oder Wundbenzin gereinigt. In unklaren Fällen lassen Sie die Stelle von Ihrem Arzt kontrollieren.

Sie behalten die Dauernadeln etwa eine Woche im Ohr. Falls die Nadeln nicht von der Haut abgestoßen werden und sich die Umgebung der Nadeln nicht entzündet (rötet), können Sie die Nadeln auch noch länger stecken lassen. Sie sollten jedoch täglich die Einstichstelle kontrollieren. Sie können die Nadeln mit einer Pinzette selbst leicht entfernen, üblicherweise muss also der Patient deswegen nicht die Arztpraxis aufsuchen.

Sollte der Schutzaufkleber abfallen, verrutschen oder unansehnlich geworden ein, so lösen sie das Pflaster bitte ganz vorsichtig mit einer Pinzette ab oder lassen es ablösen und kleben ein Stückchen Leukoplast über die Nadel.

Eine regelmäßige Stimulation mit dem Magnet-Stäbchen vermeidet fast immer eine vorzeitige Abstoßung der Nadel. Falls die Nadel nicht von Ihnen mit einer Pinzette entfernt wird, erfolgt nach einer gewissen Zeit ganz von selbst die natürliche Abstoßungsreaktion der Haut und die Nadel fällt ab.

## WIE GEHT ES WEITER?

Wenn die Dauernadeln aus den Ohren herausgefallen sind oder entfernt werden mussten, dann kann es sein, dass Sie sich schon so gut an die reduzierte Nahrungsmenge oder die Ernährungsumstellung gewöhnt haben, dass Sie keine Hilfe mehr brauchen. Sie werden ohne weitere Hilfe weiter abnehmen und Ihr Gewicht halten können. Sollten Sie jedoch das Gefühl haben, nicht mehr so gut zurecht zu kommen, dann kann die Nadelbehandlung auch mehrfach in entsprechenden Abständen wiederholt werden. Auch nach erfolgter Gewichtsabnahme ist es günstig, alte Ernährungsgewohnheiten, die zum Übergewicht geführt haben, nicht wieder aufzunehmen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und würden uns über Erfolgsmittelungen freuen.

Ihre Praxis