



AKUPUNKTUR

3/2024

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Dass Akupunktur gegen Schmerzen wirkt, hat sich in den letzten 10 Jahren fest in der Schmerztherapie etabliert. Doch was nur wenigen Patienten bekannt ist: Im Fachgebiet der Suchtbehandlung setzen Experten Akupunktur bei zahlreichen Substanzen ebenfalls sehr erfolgreich ein. Seit 1950 hat in Europa eine eigene Akupunkturentwicklung stattgefunden, die als Ohrakupunktur bzw. Aurikulo-medizin ihren Siegeszug gefeiert hat. Diese zu den Mikrosystemakupunktur zählende Methode verdankt ihre Entdeckung dem Arzt Dr. Paul Nogier aus Frankreich. Weiterentwicklung und internationale Verbreitung erlangte die Ohrakupunktur vor allem durch den Gründer unserer Akademie, Prof. mult. h.c./China Dr. med. F. Bahr. Oft haben wir in dieser Zeitschrift für Patienten schon über die Möglichkeit der Behandlung von Schmerzen oder auch funktionellen Erkrankungen über die Ohrakupunktur geschrieben, über Sucht und Abhängigkeiten schreiben wir hier erstmals – in diesem Heft!



© stock.adobe.com/rangizz

Editorial Impressum	S. 2
Anti-Raucher-Akupunktur	S. 3
Süchtig nach süßer Entspannung	S. 3
Weltweit: Suchtbehandlung über die Ohrreflexzonen	S. 5
Essen, das süchtig macht!	S. 7

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient,

Das Thema Sucht begleitet die Welt, seit es sie gibt – da muss man nicht nur auf die Opium-Kriege schauen, die halb China vor vielen Jahren an den Rand des Untergangs geführt haben. Was gestern noch strafbar war, ist heute teilweise erlaubt – dennoch nicht minder gefährlich für Gesundheit, Arbeit und Sozial-Leben. Drogen in jeder Form dämpfen und behindern den Ausdruck der besten Version des Menschen selbst. Auch Essen, Glücksspiel und Computer kann ein Suchtmittel sein.

Die einfachsten Abhängigkeiten sind die von Nahrungsmitteln, die durch geübte Therapeuten sehr gut zu behandeln sind. Auch Patienten, die aufhören möchten zu rauchen, die wirklich schon viel versucht haben und es nicht schaffen konnten, können wir helfen, die Suchterscheinungen zu verlieren. Wichtig ist dann auch immer, zu betrachten, **wann** man rauchen möchte und welche Funktion die Zigarette dann erfüllt.

- Ein Polizist sagte mir einmal nach der Anti-Raucher-Behandlung: „Ja, Sucht habe ich keine mehr, aber wie soll ich jetzt bei der Arbeit die 5 Minuten Pause auf dem Balkon rechtfertigen?“
- Eine Mutter sagte mir: „Sucht fühle ich keine mehr – aber jetzt habe ich überhaupt keine Pause mehr von meinen Kindern...“

Die gute Nachricht ist: Auch hier können wir helfen, zusammen mit dem Patienten diese „Zigarettenfunktion“ so umzu-


gestalten, dass eine neue Gewohnheit die Zigarette ersetzt – sich eine Pause auch ohne Zigarette gönnen und zu rechtfertigen oder sich auch ohne Zigarette zugehörig fühlen.

Wichtig: Was bei Nikotin und Essen sehr gut in der Praxis klappt, braucht bei unseren Suchtpatienten, wenn es um Alkohol oder Rauschmittel geht, immer auch parallel eine fachspezifische Betreuung. Ob stationär oder ambulant, die gezielte Ohrakupunktur ist auch hier eine sehr gute Unterstützung, um Entzugssymptome zu lindern.

Ein interessante Lektüre und wie immer eine stabile Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre

Beate Strittmatter




© privat

Dr. Beate Strittmatter
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur
der DAA e.V.
Saarbrücken,
www.praxis-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

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.

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

Anti-Raucher-Akupunktur

Die Anti-Raucher-Akupunktur unterstützt Sie bei dem Wunsch, das Rauchen aufzugeben. Durch die Nadeln wird das Rauchverlangen unterdrückt. Außerdem werden auch die „Entzugserscheinungen“ wie Reizbarkeit oder Aggressivität stark herabgesetzt.

Sie sollten vor der Behandlung nicht rauchen, auch wenn Sie Rauchverlangen haben. Sie können dann nämlich selbst nach der Nadelung der Suchtpunkte des Ohres feststellen, dass dadurch das Rauchverlangen gedämpft wurde und Sie auf das Rauchen verzichten können.

Man kann schon nach der ersten Behandlung das Rauchen einstellen, ganz sicher aber nach der zweiten Akupunktur Sitzung. Vermeiden Sie daher, bei sich oder in Griffnähe Zigaretten zu haben, damit Sie nicht ohne echtes Rauchverlangen aufgrund eines eingefahrenen Automatismus rauchen. Wenn Sie vor der Behandlung durch Akupunktur Ihre Rauchgewohnheiten kritisch betrachten, werden Sie bald herausfinden, zu welchen Tageszeiten Sie besonders anfällig für die Zigarette sind.

Gerade in diesen Momenten sollten Sie darauf achten, nicht „zufällig“ aus reiner Gewohnheit zu rauchen, obwohl Sie eigentlich kein Verlangen danach haben.

Wenn Sie den magnetischen Nadelstimulator verwenden, der Ihnen mitgegeben wird, werden Sie bemerken, dass Sie kein echtes Rauchverlangen mehr haben.

Nach dieser Behandlung sollten verschwinden sein:

- ein unwiderstehliches Rauchverlangen
- Reizbarkeit
- Unbehagen (Kopfdruck usw.)

Es ist lediglich notwendig, sich an eine neue Gewohnheit anzupassen. Bitte lesen Sie das Merkblatt über den Umgang mit den Dauernadeln sorgfältig durch. Bei Beachtung aller Hinweise wird es keine Entzündung an den Einstichstellen geben, und die Nadeln werden nicht vorzeitig herausfallen. Sie werden durch die beschriebene Stimulation der Dauernadeln mit dem mitgegebenen Magneten zu Hause selbst zu einem optimalen Therapieerfolg beitragen können.

Wenn Sie nun demnächst von der Rauchsucht befreit sein werden, so könnten Sie doch später der Versuchung erliegen, eine Zigarette zu rauchen aus Anlass eines Familienfestes, bei schlechten Nachrichten oder ganz einfach bei einer Aufregung.

Tun Sie das nicht, weil Sie sonst unvermeidlich wieder anfangen werden zu rauchen.

Prof. mult.h.c. VRC Dr. med. Frank R. Bahr
Gründer und Ehrenpräsident der
Deutschen Akademie München,
bahr@eatcm.dee



© privat

Süchtig nach süßer Entspannung

Zyklische oder lineare Zeit

Zeit ist für uns ein kontinuierlicher Vorgang, der permanent und ohne unser Zutun abläuft. Wir füllen unsere Agenda mit Terminen, bis nichts mehr geht – und klagen dann über Zeitmangel. Das ist erst seit der Industrialisierung so. Alte Kulturen konnten die Zeit noch nicht genau messen. Die Menschen orientierten sich am Tagesgang – Morgen, Mittag, Abend, Nacht.

Darüber hinaus lebten sie in grösseren Zeitabschnitten, den Jahreszeiten. Als Drittes konnte auch der Mond noch zu Hilfe genommen werden, um Termine zu vereinbaren. Die Mondphasen und die Jahreszeiten wurden in Viertel unterteilt. Aus diesen Zyklen (Kreisläufen) folgte automatisch auch ein zyklisches Verständnis für die Zeit. Alles geht seinen Gang in vier Schritten und kehrt wieder zu seinem Ursprung zurück. Auf den Frühling folgt der Sommer, dann der

Herbst, der Winter und schließlich wieder ein neuer Frühling. Ein Kreis hat sich geschlossen – ein Jahr ist um.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird heute noch intensiv mit einem solchen Schema gearbeitet: den Wandlungsphasen. Würden Sie einen Gemüsegarten anlegen, so würden Sie ganz selbstverständlich nach diesem Plan vorgehen. Noch im Winter würden Sie einen Platz für den Garten aussondern und die Beete vorbereiten. Die Natur ist in einer Ruhephase und nur in den Wurzeln tut sich etwas. Die TCM spricht von der Phase «Wasser». Mit dem Frühling folgt das Sprießen und Sprossen, es wird angesät und gesteckt. Das ist die Phase «Holz». Die Natur blüht auf, und über die Pollen kommt es zur Befruchtung.

Diese wird dem Sommer zugeordnet, der Phase «Feuer». Zu Recht werden Sie vielleicht einwenden, dass Sie das Blühen der Natur eher dem Frühling zuordnen würden. Das stimmt natürlich. Gemeint ist im chinesischen Schema der Wand-



© stock.adobe.com/emmi

lungsphasen aber, dass die Wärmeprozesse in der Blüte der Wärme des Sommers zugeordnet werden. Damit hat ein Huflattich seinen Sommer eben schon im März und die Obstbäume erleben zuerst mit dem Erwachen schon ein Stück Sommer in ihrer Blüte, hängen dann den Frühling an – und die Fruchtbildung dauert bis zum September.

Die reifen Früchte und die Ernte werden dem Spätsommer zugeordnet, der Phase „Erde“. Mit dem Herbst, dem Abwerfen der Blätter, dem Rückzug der Säfte in die Wurzeln und der Knospenbildung, folgt auf die Erntezeit die Phase «Metall». Wer mitzählt, hat vielleicht bemerkt, dass ich fünf Wandlungsphasen genannt habe, vorher aber von einer Viertlung des Jahres gesprochen habe. Die Chinesen setzten die fünfte Phase, die Erde, in die Mitte eines Quadrates. Erst nach Beginn unserer Zeitrechnung wechselten sie auf ein 5-Eck mit der Phase Erde zwischen Sommer und Herbst. Der Phase Erde wurde weiterhin aber noch als «Mitte» bezeichnet. Die Mitte ist eigentlich das Ziel, worauf die Natur, und auch der Mensch als Teil der Natur, ausgerichtet ist, nämlich Früchte zu bringen. Und etwas zu ernten gibt es eigentlich in allen Jahreszeiten, sogar im Winter. Diesem wurde salzig Eingelegtes zugeordnet, also Gepökeltes.

Die Mitte und das Süße

Der Erde bzw. Mitte wurde das Süßliche zugeordnet: wie „reifes Wurzelgemüse“ oder „lange gekautes Getreide“.

Das tönt wenig nach den Süßigkeiten, die wir uns heute gönnen können! Denn bis zur industriellen Zuckerherstellung aus Zuckerrohr war Zucker ein rares Gut, ganz anders als heute, da bis zur Salatsauce praktisch alles gesüßt konsumiert werden kann.

Interessanterweise ist der menschliche Körper stark auf Zuckeraufnahme ausgerichtet. Schon im Mund setzt der Verdauungsvorgang von Stärke ein – eben beim langen Kauen von Weißbrot. Der Zuckerspiegel wird im Blut rund um die Uhr, ob wir gegessen haben oder nicht, sehr genau auf einem bestimmten Wert gehalten. Das kann nicht nur mit den schnell verfügbaren Kalorien zusammenhängen, wie beispielsweise Energieriegel im Sport angepriesen werden. Nein, der physiologische Grund ist die Energieversorgung unseres Gehirns. Die Muskeln können auch mit anderen Energieträgern ernährt werden. Die Hirnfunktion ist abhängig von einem konstanten Glukosespiegel im Blut, und mit dem Hirn ist natürlich auch unser Bewusstsein davon abhängig. Nichts einfacher also, als bei Ärger am Arbeitsplatz, mit den Kindern oder in der Partnerschaft sich etwas zur Beruhigung gönnen: etwas Süßes. Das beruhigt die Nerven und zentriert. Man fühlt sich gleich wieder mehr in der Mitte. Da die Evolution aber lange ohne viel Süßes auskommen musste, werden die überschüssigen Kalorien gleich als Vorrat gespeichert. Es fehlt eine funktionstüchtige Zuckerausscheidung. Das hat mittlerweile auch die Medizin gemerkt und verschreibt in grossen Mengen Medikamente zur Glukoseausscheidung – diese Medikamente sind wirklich eine grosse Hilfe (kein Witz)! Mit dem hohen Zucker- und dem hohen Konsum von Kohlenhydraten aller Art in Form von Pizza und Pasta (und natürlich auch vielem anderem) haben wir uns einige Zivilisationskrankheiten eingehandelt. Die heute meist verwendeten, stark ausgemahlene Mehle werden vom Körper rasch in Glukose umgewandelt und sind deswegen der Gesundheit nicht sehr zuträglich.

Vom Zucker zum Alkohol

Schon früh hat die Menschheit bemerkt, dass beim Stehenlassen einer Stärkelösung der Zucker in Alkohol umgewandelt wird, was als Met bezeichnet wird. Wasser wird damit leicht desinfiziert und trägt weniger zur Ausbreitung von gewissen Infektionskrankheiten bei. Die euphorisierende Wirkung wurde in der Antike mit dem Vergären von Traubensaft zu Wein weiter verfeinert – es entstanden die berühmten Bacchanalen, ekstatische Feste der Griechen und Römer zu Ehren des Weingottes Bacchus. Mit dem Buchdruck verbreitete sich schließlich das Wissen um das Destillieren von zuckerhaltigen Fruchtsäften, Getreide (Korn, Whisky) und Zuckerrohr (Rum) zu hochprozentigem Alkohol. Sie wissen bestens, was für gravierende Auswirkungen auf die Psyche und den Körper damit erzielt werden kann. Sorgfältiger

Umgang ist beim Alkohol noch viel wichtiger als beim Zucker.

Die gesunde Mitte

Wie können wir unsere Mitte und damit unsere Gesundheit unterstützen und stärken? Sicher ist der Verzicht auf leicht verfügbaren Zucker und ein bedachter Umgang mit Süßigkeiten ein guter Weg. Süßgetränke sollten ganz weggelassen werden. Wer eine Orange isst, nimmt neben dem Fruchtzucker auch Ballaststoffe und weitere wertvolle Pflanzenstoffe auf, welche dem Orangensaft weitgehend fehlen. Säfte verführen zum Überkonsum an Früchten. Ein hoher Faseranteil in der Nahrung (Gemüse und Früchte, eventuell auch Kleie oder Flohsamen) hilft Schadstoffe im Darm zu binden und regt die Ausscheidung an. Gärungsprodukte in Form von Joghurt oder Sauerkraut stabilisieren die Darmflora und schützen vor Verstopfung. In der Regel kann damit auf

teure Probiotika verzichtet werden. Frische, saisonale Produkte liefern alle notwendigen Vitalstoffe und bereiten Freude beim Essen. Lernen Sie verzichten, bauen Sie längere Nüchternphasen (Ess-Pausen) in ihren Tagesablauf ein – Hunger ist auch ein Körpergefühl, das man ab und zu erleben sollte! Ein gutes Essen in lieber Gesellschaft mundet danach viel besser. Essen Sie regelmässig, denn Rhythmus stärkt die Mitte und schauen Sie nicht gleichzeitig fern oder in die Zeitung.

En Guete!

Dr. med. Kuno Hutter
Allgemeine Innere Medizin FMH
Bälliz 60 A
3600 Thun
Tel. 033 243 62 82



© privat

Weltweit: Suchtbehandlung über die Ohrreflexzonen

Die Aurikulomedizin (von lateinisch auricula = Ohrmuschel) ist ein relativ neues Feld der ganzheitlichen Medizin und umfasst unter anderem Ohrakupunktur, Laserakupunktur, Störherdtherapie sowie die Austestung von Medikamenten und Fremdmaterialien. Sie beruht auf der Tatsache, dass jede Körperregion und jedes Organ als Reflexzone am Ohr vorhanden ist - in ähnlicher Weise wie auf der Fußsohle (Fußreflexzonenmassage). Ist das entsprechende Körperareal gestört, verändern sich die entsprechenden Reflexpunkte am Ohr und können mit technischen Hilfen lokalisiert werden. Die aurikulomedizinische Diagnostik bedient sich dabei der Drucktastung, der Messung des Hautwiderstands (Punktsuchgerät) und einer speziellen Pulstastmethode (Nogier-Reflex).

Diese zu den Mikrosystemakupunktur zählende Methode verdankt ihre Entdeckung dem Arzt Paul Nogier aus Frankreich. Weiterentwicklung und internationale Verbreitung erlangte die Methode vor allem durch den Gründer unserer Akademie, Prof. mult. h. c. / China Dr. med. F. Bahr. Und das Wichtigste: Man kann durch Akupunkturnadeln diese gestörten Zonen beeinflussen. Experten wissen: Ein Schulter- oder Rückenschmerz ist nach dem sehr präzisen Setzen von Nadeln oft sofort verschwunden.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass zu verschiedenen Zeiten an verschiedenen Plätzen dieser Welt erkannt wurde, dass über die Ohrreflexzonen auch Süchte beeinflusst werden können.

Folgende Symptome einer Sucht können durch Ohrakupunktur beeinflusst werden:

- Das „Craving“, d.h. das Verlangen nach dem Suchtstoff
- Reaktive Depressionen und depressive Erschöpfungszustände
- Angststörungen
- Kummer, Sorgen und Trauer
- Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen

In Deutschland, Österreich, der Schweiz und unseren Schwester-Schulen in den USA und in Kanada werden Patienten einzeln behandelt. Es erfolgt eine gründliche Anamnese – nach dem Motto

Keine Suchtbehandlung ohne Ergründung der Anfänge!

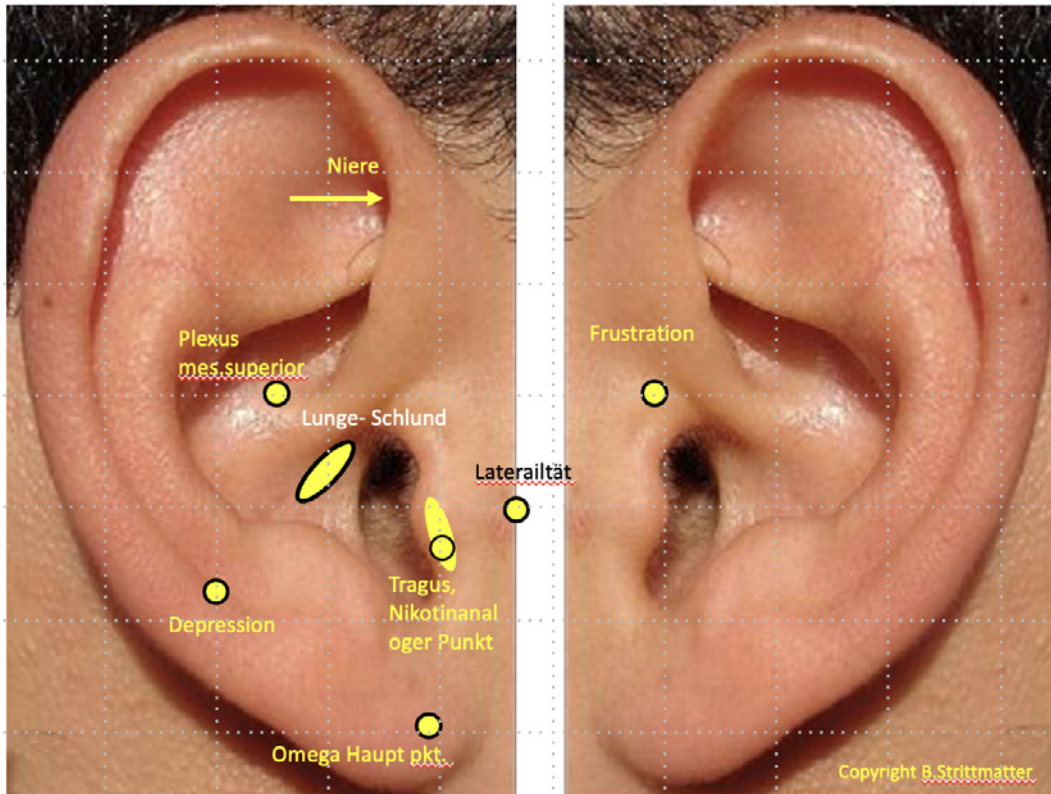
- Wann/wo war das Suchtmittel zuerst erleichternd wirksam?
- Gab/gibt es eine Überforderung im Beruf? In der Familie?
- Gab es ein Trauma?

In Bild 1 sehen Sie die typischen Ohr-Reflexzonen oder Areale, die bei einer Suchtbehandlung in Frage kommen bzw. häufig gefunden werden.

Wenn ich betone, dass Patienten einzeln behandelt werden, dann deshalb, weil sich eine weitere Form der Gruppen-Behandlung etabliert hat, die sogenannte NADA (National Acupuncture Detoxification Association).

Nach der Entdeckung der Ohrreflexzonen durch Paul Nogier verbreitete sich dieses Wissen schnell nach China: Bereits 1958 gab es Veröffentlichungen darüber in der „Shanghai

Nikotinentwöhnung



© Dr. Beate Strittmatter

Abb. 1.

Zeitschrift für chinesische Medizin“ und 1959 in der chinesischen Zeitschrift für „Populäre Medizin“ (Ta-chung-i-hsueh). Nogier wird als Entdecker der Methode anerkannt.

Bei Operationen wurde in China Ohrakupunktur eingesetzt, danach konnte beobachtet werden, dass substanzabhängige Patienten weniger Abhängigkeitssymptome zeigten!

Die Erfolge waren auch in China beeindruckend und darüber hinaus mit so geringem Aufwand zu erzielen, dass diese Methode auch den chinesischen „Barfußärzten“ vermittelt wurde. Die sog. Barfußärzte waren Sanitäter mit nur minimaler Ausbildung. Die Bezeichnung entstand während der Kulturrevolution, einer Zeit, bei der jegliches Wissen als staatsfeindlich verdächtigt wurde.

Der Psychiater Dr. Michael Smith und Mitarbeiter der Drogenambulanz des staatlichen Lincoln Hospitals in New York (Lincoln Recovery Center) bauten auf diesen Erfahrungen auf und behandelten eine große Zahl von drogenabhängigen Patienten mit dieser Methode. Die NADA (National Acupuncture Detoxification Association) wurde 1985 in New York gegründet.

Die Ohrakupunktur half in China, ohne die ohnehin knappen Medikamente verwenden zu müssen, Barfußärzten bei ihrer Arbeit als Ersthelfer. Das chinesische Gesundheitsministerium ließ für deren Ausbildung Anschauungstafeln in stark vereinfachter Darstellung herausgeben (Tafeln, die später nach Europa gelangten, wurden fälschlich als Beweis für die Existenz einer chinesischen Heilmethode aufgenommen!)

Mao Tse Tung soll sich in diesem Zusammenhang wie folgt geäußert haben:

„Die Vergangenheit soll der Zukunft, und ausländische Dinge sollen China dienen.“

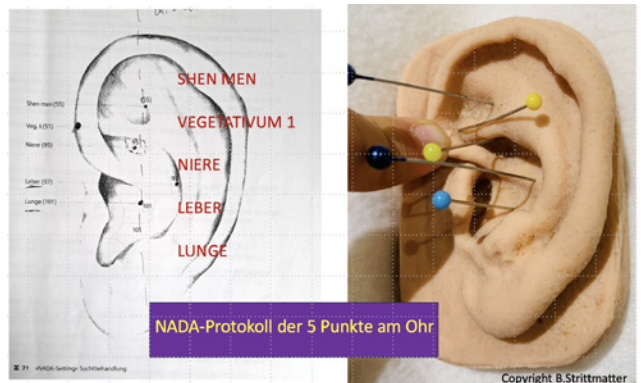


Abb. 2.

© Dr. Beate Strittmatter

Maui-based acupuncturists are providing FREE treatments in evacuation shelters

New clinics started this week, so spread the word if you know folks in Maui who would like to receive free treatments! <https://acuwithoutborders.org>

Die NADA-Therapeuten erlernen ein einfaches Schema von nur 5 Punkten am Ohr, die unabhängig von der Art des Suchtmittels oder der Beschwerden am Patienten Anwendung finden (Bild 2).

Dieses Protokoll ist im Verhältnis zu unserer Ohrakupunktur, die auf genauer Bestimmung der Punkte beruht, eher grob im Treffen der aktiven Ohr-Areale. Es gibt jedoch Vorteile:

- Es können viele Ärzte und Pflegepersonal sehr schnell darin ausgebildet werden.
- Die NADA-Methode wird in der Regel von staatlichen Stellen finanziert (z.B. auch und besonders in der Trauma-Behandlung für Vietnam-Veteranen).
- Auf diese Weise haben sehr viel mehr Patienten Zugang zu dieser Suchtbehandlung.
- Man trifft die Patienten fast täglich.
- Auch Trauma wird mit den gleichen Punkten behandelt.
- Therapie in (teilweise großen) Gruppen – also nicht einzeln und damit nicht anonym und nicht individuell.
- Therapie in der Gruppe bedeutet immer auch ein gemeinsames Heilungs-Feld und übt außerdem durchaus einen Druck auf den Einzelnen auf, seine Symptomatik schneller zu „verlassen“.

- Die Methode wird weltweit angewandt, hat eine hohe Akzeptanz und kann wegen der großen Zahl an Behandlungen randomisierte Studien nachweisen.

Hier ein eindrucksvolles Beispiel der breiten und sofortigen Hilfe-Leistung einer internationalen NADA-Organisationen – Sie sehen oben eine Anzeige in einer ärztlichen Fachzeitschrift, erschienen direkt nach der Brand-Katastrophe auf Maui.

Wir Ärzte und Therapeuten in Europa können immer nur relativ wenige Patienten pro Zeiteinheit für eine individuelle Behandlung sehen. **Welche Erfolge würde man wohl erzielen, wenn es möglich wäre, unsere kontrollierte und individuell ausgerichtete Suchtbehandlung an so vielen Patienten anwenden zu können?**

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



© privat

Wussten Sie das? Essen, das süchtig macht

Hochverarbeitete Lebensmittel waren schon immer im Verdacht, ungesund zu sein. Dass Sie aber auch ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben, wurde jetzt tatsächlich bewiesen.

Eine internationale Arbeitsgruppe fordert eine neue Diagnose: die „Sucht nach hochverarbeiteten Lebensmitteln“ (**UPF-Sucht** = ultrahighly processed food), damit nicht mehr so viele Betroffene durchs Raster fallen und eine adäquate Therapie gewährleistet werden kann.

Raffinierte Kohlenhydrate oder Fette rufen in einer Struktur im Gehirn, dem sogenannten Striatum, ähnliche Mengen an extrazellulärem Dopamin hervor wie Nikotin und Alkohol. Zusätzlich scheint das Verhältnis von raffinierten Kohlenhydraten und Fetten (1:1) in UPF das Belohnungssystem des Gehirns zu stimulieren und das Suchtpotenzial dieser Le-



© stock.adobe.com/lev.dolgachov

bensmittel zu erhöhen. Die Geschwindigkeit, mit der die UPF Kohlenhydrate und Fette in den Darm transportieren, könnte außerdem zu ihrem Suchtpotenzial beitragen. Diese Kriteri-

en wiederum erfüllen für uns Akupunktur-Ärzte den Tatbestand von Therapiehindernissen (so wie auch Übersäuerung oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten), und es sollte, wie alles andere auch, in der Anamnese vom Therapeuten abgefragt werden.

Eine Analyse von 281 Studien aus 36 Ländern ergab, dass die gepoolte Gesamtprävalenz von Esssucht bei Erwachsenen 14 % und bei Kindern 12 % beträgt (bewertet anhand der Yale Food Addiction Scale) - und damit vergleichbar ist mit Alkohol- oder Nikotinabhängigkeit. Vor allem UPF (ultra-processed foods) sind am stärksten mit den Verhaltensindikatoren für „Sucht“ assoziiert: exzessiver Konsum, Kontrollverlust über den Konsum, intensives Verlangen und anhaltender Konsum trotz negativer Auswirkungen.

Laut Kritikern des Konzepts der „UPF-Sucht“ machen die bestehenden Diagnosen für Essstörungen die Notwendigkeit einer neuen Diagnose für die Sucht nach UPF überflüssig. Es gibt jedoch erhebliche Unterschiede in der geschätzten Prävalenz von anerkannten Essstörungen und einer UPF-Sucht (14 % für UPF-Sucht und ca. 1 % für Binge-Eating-Störung). Ein erheblicher Teil der Patienten und Patientinnen mit problematischem Essverhalten wird im derzeitigen Diagnose-

rahmen nicht erfasst. Dies ist besorgniserregend, da viele Menschen mit UPF-Sucht über klinisch signifikante Probleme berichten und neurobiologische Unterschiede zu Menschen ohne Esssucht aufweisen – selbst wenn sie die Kriterien für anerkannte Essstörungen nicht erfüllen.

Das alles klingt kompliziert – einfacher gesagt für uns alle: Denken wir doch mal darüber nach, was wir so jeden Tag essen. Insbesondere wenn wir meinen, zu wenig Zeit zu haben, um eine Mahlzeit zuzubereiten. Und machen wir uns nichts vor: Auch wenn die Inhaltsstoffe auf Tüten und Packungen gesund erscheinen, solange diese Nahrung industriell bearbeitet, erhitzt und getrocknet wurde, sollte sie und verdächtig erscheinen.

Quelle: Gearhart A. et al.: Social, clinical, and policy implications of ultra-processed food addiction. BMJ 2023; 383: e075354, naturmed-praxis.de/245145

Dr. Beate Strittmatter

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



© privat

Vorschau auf Ausgabe 4/2024

Piercings und Tattoos – was bedeuten sie für uns?

Der Sportlehrer meines 12-jährigen Sohnes machte schon vor vielen Jahren über einen Aushang bekannt, dass er beobachtet hätte, dass Schüler und Schülerinnen mit einem Nabelpiercing sportlich einen starken Leistungsabfall erlitten hätten. Wie kann das sein? Oder was haben die bezaubernden Perlen-Ohr-Piercings einer jungen Patientin zu tun mit den Magenschmerzen, die sie seit längerer Zeit plagen? Seien Sie gespannt auf das nächste Heft, dort gibt es Antworten.



© stock.adobe.com/leonidlastremyski

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