



AKUPUNKTUR

3/2014

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

warum interessieren Sie sich für Akupunktur? Weil Sie von Erfolgen gehört haben – im nahen Familienkreis, von Bekannten oder aus der Presse? Vielleicht haben Sie auch selbst schon mit dieser Therapieform Bekanntschaft gemacht und sich von der Wirkung überzeugen können. Schön, dass die Wissenschaft immer mehr Beiträge und Nachweise für die Wirksamkeit der Methode liefert – sie erhält damit immer mehr ihren ganz offiziellen Stellenwert in der so genannten Schulmedizin.

Vielleicht wird es bald so sein, dass jeder Schulmediziner genau einschätzen kann, ob und wann eine Akupunkturbehandlung in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sein könnte. Im Idealfall wird er Sie dann an einen Akupunkturspezialisten weiterverweisen.



Unsere Mitte

© Shutterstock/U. Köstler

Editorial / Impressum	S. 2
Übergewicht – die Schwäche der Mitte stärken	S. 3
Vorschau: Erweiterte Methoden der Ohrakupunktur	S. 8

Übergewicht – das besondere Problem unserer „Mitte“

Über die Blockierung oder Enge der „Mitte“ habe ich bereits in einer früheren Ausgabe unserer Patientenzeitschrift aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geschrieben.

Im vorliegenden Heft konzentriert sich unsere Autorin Frau U. Köstler, auf das besondere Problem unserer Zeit, nämlich das Übergewicht. Diesbezüglich ist die Vorstellung, dass ein dicker Bauch eine Stärke der „Mitte“ anzeigen würde, leider verkehrt, denn es ist vielmehr das Gegenteil richtig: in diesem Fall liegt eine Schwäche der „Mitte“ vor. Der Betroffene merkt es aber selbst nur unzureichend und versucht diese Schwäche der „Mitte“ vergeblich auszugleichen, in dem er mehr isst und trinkt als ihm gut tut.

Dabei sind zwei Faktoren besonders wichtig: Zunächst spielt die Zusammensetzung des Essens eine große Rolle, im folgenden Beitrag von Frau U. Köstler wird das sehr schön dargestellt und auch auf die Bedeutung der Geschmacksrichtung „bitter“ hingewiesen. Denn leider essen wir alle zuviel süß und salzig, das Sauere wird auch noch ausreichend mit Salatsaucen, Orangensaft, etc. zugeführt, nur das Bittere ist nicht ausreichend. Und gerade das wäre für eine Stärkung der „Mitte“ besonders notwendig.

Ein zweiter Hauptpunkt der Problematik stellt Stress und Überforderung mit Burnout dar. Essen über das eigentliche

Sättigungsgefühl hinaus dient bei vielen dem Stressabbau, und manchmal gönnt man sich etwas besonders – leider etwas besonders Süßes – um eine Art Selbstbelohnung für den grauen oder unerfreulichen Alltag zu erreichen. In diesem Fall sind die bekannten und empfehlenswerten Arten des Stressabbaus wichtiger als die Zusammensetzung der Ernährung und auch der Getränke. Denn Stressabbau durch Alkohol ist nicht nur schädlich für die Leber, ganz wichtig ist auch, dass Alkohol sehr viele Kalorien enthält, die man dann später als „Hüftgold“ trägt.

Ich hoffe, Sie können aus dem folgenden Beitrag wichtige Empfehlungen für sich ableiten und wünsche Ihnen dabei einen guten Erfolg.

F. Bahr

Ihr Prof. mult. h.c. China Dr. Frank Bahr



© Foto: privat

Prof. mult. h.c. VRC Dr. Frank Bahr
Präsident der DAA, München

E-Mail: bahr@akupunktur.de

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

Koordination und Objektleitung:

Dr. Susanne Beyersdorf, Eichhalde 46, 79104 Freiburg,
Susanne.Beyersdorf@gmx.de

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

Prof. mult. h.c. VRC Dr. med. Frank R. Bahr, Präsident der DAA e.V.

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 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.

Übergewicht – die Schwäche der Mitte stärken

Übergewicht – ein leidiges Thema, das unseren modernen Alltag nahezu in allen Lebenslagen begleitet. Zeitschriften und Internetforen sind voll mit Tipps, immer neuen Diätplänen und Anregungen, wie man erfolglosen Diäten, Jo-Jo-Effekten, Heißhungerattacken und kalorienreichen „Sünden des Alltags“ Herr werden könnte. Bald 50 % aller Deutschen haben zu viel Gewicht – besonders um Bauch und Hüften. Immer mehr Kinder sind übergewichtig und damit in ihrer Entwicklung beeinträchtigt.

Unsere Putzfrau Maria, eine warmherzige, sehr sportliche Mittsechzigerin mit drahtiger Figur hat mich unlängst sehr nachdenklich gestimmt. *„Wissen Sie, es fällt mir immer mehr auf“*, begann sie zu erzählen: *„Ich arbeite im Wohnblock nebenan. Da wohnen viele junge Frauen mit Kindern, die tagsüber arbeiten und erst abends nach Hause kommen. Die Abfalleimer, die ich zu entsorgen habe, sind voll mit Verpackungen von Fertiggerichten, Nudeleintöpfen, Pizzakartons und Getränkedosen mit Cola oder Energydrinks. Ich schaue mir diese Verpackungen immer an, sie sind bunt, aufwendig gestaltet, die Speisen sind preisgünstig und rasch zubereitet, aber der Inhalt ist letztendlich irgendwie eintönig nahezu immer derselbe.“* Und sie setzte fort: *„Ist es Zufall, oder kommt es mir nur so vor, dass diese jungen Frauen nahezu genauso eintönig aussehen, wie ihre Fertiggerichte: blaß, schlechte Haut, müde, übergewichtig – alle haben sie diesen wabbeligen „Schwimmreifen“ um die Taille, obwohl sie noch so jung sind!“*

Nun begann ich Maria aufmerksamer zuzuhören, da sie in ihrer Verwunderung nicht mehr zu bremsen war: *„Unlängst habe ich einige von diesen Frauen angesprochen, als diese vor der Türe standen um zu rauchen,“* erzählte sie mir weiter. *„Ich habe ihnen von meiner Beobachtung der eintönigen Speisen berichtet und den Damen angeboten, doch mal meine Kräuter und Gemüse aus meinem benachbarten Garten zu ernten und in ihren Speiseplan einzubauen. Die Damen winkten müde ab und erklärten, dass sie sich in ihrem Arbeitsalltag keine Zeit zum Kochen nehmen wollten, bzw. aufgrund ihrer Figurprobleme eigentlich abends nur „Kleinigkeiten und rasche Snacks“ essen wollten.“* Sie schüttelte den Kopf: *„... eine verkehrte Welt ist das geworden! Mir tun diese jungen Frauen leid! Als wir jung waren, hatten wir keine solchen Figurprobleme.“* meinte sie abschließend.

Mich hat das Gespräch nicht losgelassen! Die typischen „Schwimmreifen“ in der Taille sind doch tatsächlich eine Symptomatik unserer Zeit. Immer mehr junge Mädchen,

aber auch Männer, kämpfen mit der schwabbeligen Auswölbung um die Leibesmitte, die zum unliebsamen Lebensbegleiter über alle Lebensphasen werden.

Der Mensch ist, was er isst!

Das ist wohl ein altbekanntes Zitat, doch sind wir uns wirklich bewusst, was wir tagtäglich zu uns nehmen? Unsere Nahrung ist die Quelle für unsere Energie und es gehört mittlerweile zum Selbstverständnis des modernen Menschen, sich möglichst gesund und leicht zu ernähren. Doch was bedeutet es eigentlich heutzutage, sich gesund und bewusst zu ernähren? Vor allem im Arbeitsprozess.

Kehren wir zurück zu den oben beschriebenen Damen, die sich ihrem Verständnis nach bewusst ernähren. Sie verzichten auf die schwere Hausmannskost ihrer Elterngeneration und sparen die altbekannten „üppigen“ warmen Hauptmahlzeiten ein. Kein mehrgängiges gekochtes Menü mit Suppe und Hauptspeise. Verzicht auf Fleisch und damit vermeintlich Fett ist angesagt, um Kalorien zu sparen. Statt dessen ein schnelles Stück Pizza oder ein „leichtes“ Nudelgericht.

Weizenwampe – Weizengluten fördert Übergewicht

Weizen ist die weltweit meistkonsumierte Getreidesorte. Im Gegensatz zum Weizen unserer Vorfahren, hat das heutige Mehl jedoch in den letzten Jahren zugunsten einer industriell besseren Backfähigkeit wesentliche Veränderungen erfahren. Noch vor 50 Jahren betrug der Glutenanteil im Weizen 5%, heute sind es über 50% von diesem Klebereiweiß im Mehl, das zwar die Verarbeitung von Weizenprodukten wesentlich erleichtert, aber unser Verdauungssystem massiv belastet. Das wasserlösliche Protein Gliadin bildet einen wesentlichen Bestandteil des Grundgerüsts von Gluten, es

Pflanzliche Bitterstoffe – natürliche Fatburner

Pflanzliche Bitterstoffe aktivieren die Verdauung und kurbeln den Stoffwechsel an. Sie regulieren den Appetit und verstärken das natürliche Sättigungsgefühl. Sie reduzieren Heißhungerattacken und unterstützen uns dabei, nur dann zu essen, wenn wir wirklich Hunger haben. Bitterstoffe vermindern das Verlangen nach Süßem und geben uns rascher das Gefühl satt zu sein.

ist schwer verdaulich, macht müde, hat aber gleichzeitig eine stark appetitanregende Wirkung auf den Menschen. Dieser moderne, glutenreiche Weizen fördert wesentlich die Bildung des Bauchfettes, sein glykämischer Index ist extrem hoch. Der hohe Anteil des Kohlenhydrats Amylopektin A im Gluten lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Die derart veränderte Weizenstärke in industriellen Backerzeugnissen fördert auch die Wassereinlagerungen im Gewebe, macht träge, adynam und schlapp. Die Schleimhäute unseres Verdauungssystems reagieren auf dieses schwer verdauliche Überangebot an Gliadin mit einer Immunreaktion, vergleichbar einer Entzündungsreaktion. Unwohlsein im Bauch, Blähungen, Völlegefühl und Verdauungsstörungen zählen inzwischen fast zu alltäglichen Zustandsbildern. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehören sie zum Symptomenkreis der „Störung der Mitte“.

Übergewicht – eine Störung der Mitte

Kennen Sie das? Eigentlich haben Sie den ganzen Tag nicht wirklich viel gegessen: morgens nur eine Buttersemmel mit Marmelade, Joghurt, frisch gepresster Orangensaft, viel Obst zwischendurch, mittags im Büro nur rasch ein Sandwich mit Schinken und Käse im Stehen, abends eine große Schüssel Salat mit gesundem Vollkornbrot und beim Fernsehen gerade mal ein Glas Wein oder Bier zur Belohnung. (Naja, vielleicht ein paar süße Kekse oder ein Eis zwischendurch). Trotzdem bewegt sich der Zeiger der



© E. Rieger, Graz

Offensichtlich: Störung der Mitte mit Völlegefühl

Waage nicht nach unten und der Bauch fühlt sich dick und aufgebläht an.

Nicht nur ein Übermaß an glutenreichen Weizenprodukten auch kalte Speisen, ein Übermaß an Rohkost, Süßfrüchten, Milchprodukten und auch Stress schwächen unsere „Mitte“. In der TCM gehören Milz und Magen zu den Organen der „Mitte“, als Synonym für die Verdauung. Dem Erdelement zugeordnet sind diese Organe auch für die Umwandlung der Nahrung in Energie zuständig. Werden Milz und Magen in ihrer Arbeit gestört oder kommen aus dem Gleichgewicht, dann kommt es zu einer Störung des Energiehaushaltes und -austausches zwischen „oben und unten“, also zu einer Störung der Mitte. Der gesunde Energiefluss im Organismus funktioniert nicht mehr optimal und die Resorption der Nährstoffe bzw. die Transformation der Nahrung kann aufgrund einer geschwächten Verdauungskraft unvollständig oder nicht ordnungsgemäß erfolgen. Insbesondere kalte Nahrung, Milchprodukte und Kohlenhydrate begünstigen die Schleimbildung und schwächen die Verdauungskraft. Trotz reichlichem Angebot an Speisen fühlen wir uns müde und adynam, die Nahrungsenergie geht in die Fettdépos. Das fehlende Verdauungsfeuer begünstigt die Entstehung von «Feuchtigkeit» und «Schleimbildung». Völlegefühl, Blähungen, Schweregefühl in den Beinen, Cellulitis, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Übergewicht sind die Folge.

Nun beginnt ein wohlbekannter Kreislauf, die so bereits «geschwächte Mitte» macht träge und faul. Sport und Bewegung wären ideal um den Stoffwechsel anzutreiben und Milz und Magen zu stärken, die Adynamie der Verdauungsschwäche steigern die Unlust an Bewegung und Sport, wir entspannen lieber als «Couchpotato» – und werden immer müder, schlaffer und dicker.

Die Mitte stärken – das Verdauungsfeuer anfachen

In der TCM wird als Ursache von Übergewicht oft eine Schwäche der Mitte gesehen. Die Zufuhr von zuviel kalten Speisen, wie Rohkost, Salate, Milchprodukte, Brotmahlzeiten und Süßigkeiten schwächen die Mitte und fördern übermäßige Feuchtigkeit. Die Nahrung kann nicht entsprechend verstoffwechselt werden und lagert sich gerne um die Körpermitte ab. Zuviel Feuchtigkeit zeigt sich in Form von Cellulitis und schwabbeligem Gewebe an Bauch, Po, Beine und Oberarmen. Um Feuchtigkeit abzuleiten bzw.

Schlacken abzubauen, sollten Feuchtigkeit verursachende Speisen, also Rohes und Kaltes, zuviel Zucker und Weizen- und Milchprodukte vermieden werden. Um die strapazierte Mitte bzw. das „Erdelement“ zu stärken und das Verdauungsfeuer anzufachen ist

es hilfreich, warme gekochte Mahlzeiten in Form von Suppen, Gemüseeintöpfen, gekochten Getreidegerichten und ungesüßerten Kompotten zu sich zu nehmen, die leicht und bekömmlich sind und die Verdauungsorgane nicht belasten. Gerichte mit Reis, Hirse, Gerste, Gemüse wie Karotten, Fenchel, Kürbis, kleine Mengen an Hülsenfrüchten und dafür viel frische oder getrocknete Kräuter, aber auch hochwertige Pflanzenöle helfen bestehende Feuchtigkeit der Mitte umzuwandeln und auszuleiten. Würzige, leicht scharfe Gewürze, wie Kardamon und Curcuma haben die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu transformieren und Blockaden zu lösen.

Auch die Berücksichtigung der natürlichen Rhythmen im Tagesverlauf spielen für die Gewichtskontrolle eine wichtige Rolle. Zur Frühstückszeit sind die Organe Milz und Magen, also die Organe der Mitte, nach der Organuhr in Hochform. Eine vitalstoffreiches, bekömmliches Frühstück, z.B. in Form von gekochtem, warmem Getreidebrei (Hirse, Hafer) mit einem Schuss frischem Leinöl darin macht langfristig satt und zufrieden, hält den Blutzuckerspiegel lange stabil und gibt anhaltende Energie für den Tag. Zwischenmahlzeiten und Heißhunger auf Süßes können damit verhindert werden. Mit diesem Powerstart in den Tag fällt es leicht bis Mittag durchzuhalten. Mittags sollte Zeit sein für eine gefällige warme Mahlzeit mit Gemüse, eventuell eine kleine Portion Fleisch oder Fisch und einer handtellergroßen Beilagenportion an Kartoffeln, Reis, Hirse, Buchweizen etc., geschmacklich gut abgerundet mit Kräutern und Gewürzen. Abends genügt eine leichte Mahlzeit, z.B. in Form einer Gemüsesuppe, die warm genossen die Sinne befriedigt und eine optimale Vorbereitung für eine erholsame, stärkende Nachtruhe darstellt. Unbelasteter und ausreichender Schlaf ist eine Wohltat, auch für die Regeneration des Stoffwechsels und die Regulation des Körpergewichtes.

Stress und Übergewicht

Aber nicht nur die Auswahl der Speisen ist wichtig, auch die Art und Weise, wie wir unsere Mahlzeiten einnehmen, hat Einfluss auf das Körpergewicht. Mahlzeiten, die in Ruhe und angenehmer Atmosphäre, sowie zu regelmäßigen Zeiten eingenommen werden, stärken die Mitte. Gutes Kauen und langsames, bewusstes Essen tragen dazu bei, das natürliche Sättigungsgefühl nicht zu übergehen sondern wahrzunehmen und zu achten. Das Einhalten regelmäßiger Mahlzeiten reduziert den Heißhunger zwischendurch, der Körper stellt sich auf diesen Rhythmus ein und kann zwischen den Mahlzeiten seine Energie ungestört für andere Tätigkeiten verwenden. Stress und psychische Belastungen führen zu einem Anstieg und vermehrten Verbrauch des Stresshormones Cortisol, das wiederum auf das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin wirkt.

Liebe Mütter und Großmütter – Süßigkeiten NEIN danke!

Denken Sie daran, lebenslange Essgewohnheiten werden bereits in den Kindertagen geprägt. Auch Geschmack, Esskultur und Vorlieben für gesunde Ernährungsformen gehören geschult. Kinder, die von Kleinauf durch Geschmackerlebnisse von Fertigprodukten und intensiven künstlichen Aromastoffen geprägt wurden, erleben aromatische Kräuter als fremd und frischzubereitete Speisen als zu wenig geschmacksintensiv. Bereits früh sind Pommes, Ketchup, Würstchen, Pizza und überzuckerte Puddings sowie Getränke leider zum Geschmacksstandard für ihr junges Leben geworden. Gehen Sie früh auf spannende Entdeckungsreisen in die Welt regionaler und traditioneller Gewürze und Kräuter und fördern Sie das Qualitätsbewusstsein für vitale und gesunde Speisen – letztendlich auch durch Ihre Vorbildwirkung. Die Neigung zu Übergewicht und Diabetes kann bereits in Kindertagen positiv beeinflusst werden.

Ein Vitamin-D-Mangel, durch zu wenig Aufenthalt in freier Natur und mangelndem Sonnenlicht hat Einfluss auf unseren Serotoninspiegel. Serotonin, unser Glücksbotenstoff, hat auch Einfluss auf die natürliche Appetitregulation. Einen Mangel versuchen wir oft unbewusst durch den Griff zur Schokolade auszugleichen, die Kakaobohne ist reich an Serotonin. Auch zu viel Fernsehen, Computerarbeit und Schlafmangel reduziert unseren Serotoninspiegel, was wiederum Heißhungerattacken und übermäßigen Appetit fördert.

Qi tonisieren, Blockaden lösen – das Verdauungsfeuer anfachen.

Faktoren, wie belastende Fehlernährung, Stress in Arbeit und Beziehung, Ärger, ein Ungleichgewicht in der Work-life-balance, mangelnder körperlich-seelischer Ausgleich und mangelnde Entgiftungsleistung führen nach Ansicht der TCM zu Blockaden im Energiefluss, wie z.B. zu einer Leber-Qi-Stagnation, einer Stagnation des Energieflusses im Funktionskreis Leber. Der bekannte Spruch: „Es ist mir eine Laus über die Leber gelaufen“ als Synonym für Ärger ist ein gutes Bild dafür. Die optimale Entgiftungsleistung der Leber ist jedoch wichtig, um nicht dem „Erd-Element“ mit Milz und Magen die nötige Energie zur Verdauung und Gewichtsregulation zu entziehen. Pflanzliche Bitterstoffe wie Mariendistel, Löwenzahn, Wegwarte etc. unterstützen die Arbeit der Leber und fördern die Verdauung. Auch aufgestaute Energien durch Zorn und Ärger kommen wieder in sanften Fluss.

Pflanzliche Bitterstoffe – natürliche Fettburner.

Bitterstoffe sind als unliebsame Geschmacksrichtung aus unserer täglichen Ernährung nahezu verbannt. Die Geschmacksrichtung „bitter“ fehlt uns aber als natürliches Regulativ für unser Essverhalten. Bitterstoffe regulieren den Appetit und fördern ein natürliches Sättigungsgefühl. Mit dem Genuss von bitteren Anteilen in der Nahrung beginnen die Verdauungssäfte rascher und ergiebiger zu arbeiten. Wir werden rascher satt und essen damit automatisch weniger. Bitterstoffe unterstützen unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel und sorgen dafür, dass wir nur essen wenn wir tatsächlich Hunger haben. Der bittere Geschmack nimmt uns den Heißhunger und reduziert automatisch unsere Esslust, vor allem aber das Verlangen nach Süßem. Gerade die unbändige Lust auf Süßes und Kohlehydrate gilt es oft zu durchbrechen. Nach kohlehydratreichen Speisen (Pizza, Nudeln) steigt unser Insulinspiegel rasant an, um nach 1–2 Stunden ebenso rasant wieder abzufallen. Die bekannten Heißhungerattacken setzen ein und unsere Gedanken kreisen um die obligate Schokolade zwischendurch, die wir mit unbändiger Gier verschlingen. Bis zwei Stunden später das Spiel von Neuem losgeht – süße Speisen und Kohlehydrate machen Lust auf mehr! Bitterstoffhaltige Nahrungs-

mittel in unserer täglichen Speisefolge stabilisieren den Stoffwechsel und fördern das natürliche Hunger- und Appetitverhalten. Bitterstoffe unterstützen aktiv die Verdauungsleistung von Magen, Gallenblase und Darm und unterstützen die Entgiftungsleistung der Leber. Dadurch sorgen sie dafür, dass unsere Nahrung optimal von unserem Körper zur Energiegewinnung verarbeitet und genutzt wird und nicht so rasch an Bauch und Hüfte abgelagert wird. Zudem enthalten bitterstoffreiche Gemüse, Kräuter und Salate schon per se deutlich weniger Kalorien als Süßspeisen. Eine abgerundete Ernährung unter Berücksichtigung aller Elemente und deren Geschmacksrichtungen macht daher Sinn. Die Qualitäten von scharf, süß, sauer, salzig und bitter sollten in einem ausgewogenen Maße in unserer täglichen Ernährung beinhaltet sein, um unseren Energiekreislauf und damit auch unseren Stoffwechsel optimal in Schwung zu halten.

Pflanzliche Bitterstoffe was nun?

Tipp für die Praxis im Arbeitsalltag.

Optimalerweise sollte man eine Schlankheitskur durch ein vernünftiges Essverhalten und die Auswahl gesunder, leichter und auch möglichst bitterstoffreicher Nahrungsmittel begleiten. Dazu zählen z.B. Rucola, Rosenkohl, Artischocken, Chikoree, Löwenzahn, Radicchio uvm. Nur eine dauerhafte Ernährungsumstellung garantiert den gewünschten Erfolg bei der Erreichung und Erhaltung des ersehnten Idealgewichtes. Um Arbeitsalltag ist es natürlich nicht so einfach, auf die optimal abgerundete Auswahl an Speisen zurückgreifen zu können. Aber es ist leicht, pflanzliche Bitterstoffe täglich, zumindest in Form von guten Bitterstofftinkturen zuzuführen. Unterstützen Sie ihre Entschlackungskur und später auch Ihre tägliche Ernährung durch die Begleitung einiger Tropfen pflanzlicher Bitterstoffe in einem halben Glas Wasser vor jeder Mahlzeit. Eine Heißhungerattacke kann oft abgewehrt werden, wenn ab und zu einige Tropfen Bitterstofftinktur eingenommen werden. Das Geschmackserlebnis der aromatischen Kräuter bleibt angenehm im Mund und lenkt von der Gier nach Essbarem ab. Der Griff zu einem Snack zwischendurch ist ja oft auch ein reiner emotionaler Reflex. Stress, Überforderung, Frust, Monotonie und Überarbeitung führen dazu, sich «etwas Gutes gönnen zu wollen», sei es in Form von Schokolade, einem üppigen Snack oder einem guten Glas Wein. Nicht umsonst essen wir weiter, wenn wir eigentlich schon satt sind und ignorieren unsere Sättigungsschwelle. In vielen Situationen des Alltags geht es nicht mehr darum, unseren Hunger zu stillen und satt zu werden. Wir essen oft auf der Suche nach Befriedigung. Unsere überforderten Sinne schreien förmlich nach einem intensiven, tröstendem oder ablenkendem Geschmackserlebnis. Essen muss gut schmecken und zufrieden machen, es hat die Aufgabe uns körperlich und seelisch zu



© Shutterstock/U. Köstler

Der gelbe Enzian gehört zu den heimischen Bitterstoffen



© U. Köstler

Pflanzliche Lebenselixiere

nähren. Aber es muss ja deswegen nicht kalorienreich sein! Aromatische Bitterstoffe aus herrlichen Kräutern, abgerundet mit stoffwechselaktivierenden Gewürzen beleben die Sinne und geben Körper, Geist und Seele neue Energie.

Heimische Bitterkräuter wie Andorn, Beifuß, Engelwurz, Enzian, Löwenzahn, Odermenning, Mariendistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte und Wermut fügen sich in traditionellen Bitterstoffrezepturen zusammen mit Gewürzen wie Kardamon, Kurkuma, Fenchel, Ingwer, Galgant uvm. zu aromatischen, wohlschmeckenden und verdauungsfördernden Rezepturen zusammen. Diese fast vergessenen traditionellen pflanzlichen «Lebenselixiere» erleben im Zeitalter der zunehmenden Gewichtsprobleme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Burn-out-Symptomatiken wieder vermehrten wohltuenden Einsatz.

Akupunktur zur Unterstützung von Reduktionsdiäten

Ihre Ernährungsumstellung und Reduktionsdiät kann von Ihrem Arzt hilfreich mittels Akupunktur gefördert werden. Spezielle Punktkombinationen helfen dem Energiehaushalt, aktivieren den Stoffwechsel, fördern die Verdauungsorgane und unterstützen die Entgiftungsleistung des Körpers. Mit Ohrakupunktur, besonders mit den unauffälligen Dauernadeln oder neuerdings Implantatnadeln, kann Ihr Arzt Sie durch die Fastenkur begleiten. Gerade am Ohr befinden sich

viele psychisch wirksame Punkte, die – je nach Bedarf genadelt – Frustration, Begierde, Sucht und Heißhunger positiv beeinflussen können, bzw. seelische Entspannung und Lebensfreude fördern.

Resümee

Durch bewusstes und genussvolles Essverhalten wird die Mitte gestärkt und körperliche, aber auch seelische Bedürfnisse werden befriedigt – der Weg zum Wohlfühlgewicht wird problemlos erreicht.

Unsere guten Wünsche mögen Sie dahin begleiten.

Ulli Köstler
Humanenergetikerin,
diplomiert TEH-Praktikerin (Traditionelle Europäische Heilkunde),
Vorstand NATURAKADEMIE,
Kontakt: ulli.koestler@naturakademie.at

Vorschau auf Ausgabe 4/2014



© DAA

Hauptthema: Erweiterte Methoden der Ohrakupunktur

© DAA

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Osserstraße 40, 81679 München
Tel.: 089/8145252, Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de,
www.akupunktur-patienten.de,
www.stoerherd.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 Aku-
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-
dizin, 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