

Dr. med Achim Kürten und Michael Noack

Wirkungsvolle Suchtprogramme

Ohrakupunktur als Therapiegrundlage

Der Ohrakupunktur kommt als Therapieform bei der Suchtbehandlung eine besondere Bedeutung zu. Die Möglichkeit, auf die individuellen (personotropen) Erscheinungen der Abhängigkeit beim Patienten einzuwirken und die intensive Einwirkung auf den Organismus machen diese Therapie zu einem der gegenwärtig wirksamsten Instrumente der Suchtbehandlung.

Es gibt in diesem Rahmen verschiedene erprobte Behandlungsprogramme zur Entwöhnung bei Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabusus, zur Raucherentwöhnung oder bei der Bekämpfung von Adipositas in Verbindung mit der Esssucht, die Ihnen im Folgenden vorgestellt werden.

Was die meisten nicht wissen:

Die Ohrakupunktur existiert als Therapiekonzept erst seit Mitte der 60er Jahre. Ein französischer Arzt namens Nogier hat 1957 auf einem Akupunkturkongress das erste Mal über seine Erfahrungen mit der Ohrakupunktur (Auricolotherapie) berichtet. Kernpunkt seiner Erkenntnisse: Alle Störungen des Körpers bilden sich im Ohr ab und können von dort aus wirksam beeinflusst (therapiert) werden. Medizinisch ausgedrückt heißt das: Neurophysiologische Mechanismen führen zur Projektion von peripheren Störungen auf das Ohr und damit zur Möglichkeit, durch Reize (z. B. mit Hilfe der Nadelakupunktur) zurück auf den Körper zu wirken.

Das heißt, die Ohrakupunktur ist eine Reflexzonen-therapie und hat, was Funktion und Wirkungsfaktoren betrifft, (am Rande sei es vermerkt) wenig mit der Traditionellen Chinesischen Medizin gemein. Doch gibt es mit Sicherheit übergreifende Wirkungen, Zusammenhänge von nervaler Reizübertragung und energetischer Beeinflussung von Meridianen. Das Ohr ist der Ort, an dem alle Meridiane sich treffen. So steht es bereits im Huang Ti Nei Ching Su Wen¹.

Ganz offenbar ist die Ohrakupunktur deshalb über die rein organotrope Reaktion hinaus so wirksam, denn sie ermöglicht einerseits auf den Punkt exakte Reize über das Nervensystem und hat offenbar gleichzeitig eine regulierende energetische Wirkung über die Meridiane.

Das Besondere der Behandlung über das Ohr ist die Unmittelbarkeit der Wirkung und die „Treffsicherheit“, mit der man den Ort der Störung im Körper erreicht.

Besonders geeignet ist die Ohrakupunktur für die Behandlung von:

Schmerzen

Sie werden beeinflusst, gelindert und häufig ganz ausgeschaltet. Die Möglichkeiten reichen vom traumatischen Schmerz nach Unfällen über Neuralgien, rheumatische Schmerzen, Kopfschmerzen jeder Form und Genese, Ischias, Phantomschmerzen bis zum Herpes-Zoster.

Leiden, die das zentrale Nervensystem betreffen

Ihre ausgleichende und entspannende Wirkung auf beispielsweise Furcht, Platzangst, Besessenheit, Konzentrationsmängel, Schwindel, Stottern usw. ist erstaunlich.

Sucht

Die praktischen Erfahrungen beweisen, dass es sich hier um eine besondere Domäne der Ohrakupunktur handelt. Sucht ist für den betroffenen Menschen in jedem Falle etwas Unausweichliches, nicht mehr aus eigener Kraft zu Regulierendes. Und es sind nicht nur die so genannten „Schwachen“, die ihr nachzugeben gezwungen sind. In manchen Fällen, das hängt von der Konstitution des Patienten und der Art und Schwere der Abhängigkeit ab, ist es daher notwendig, die Ohrakupunktur durch begleitende, z. B. ausleitende Therapien zu ergänzen. In diesem Fall erfüllt die Ohrakupunktur zunächst die Aufgabe, einen Zugang in den Zwangskreislauf der Abhängigkeit zu schaffen. In einfacheren Fällen reicht ihre regulierende Kraft, um das Suchtverhalten aufzubrechen.

Die nachfolgenden Suchtprogramme sind entsprechend solcher Unterschiede einfach oder mehrgleisig strukturiert.

Raucherentwöhnung

Der Einschnitt in die normalen Körperfunktionen ist meist so gravierend, dass man es sich überlegen muss, ob man z. B. einem akut erkrankten oder alten Menschen empfehlen soll, mit dem Rauchen aufzuhören. Denn der Entzug benötigt häufig mehr Kraft, als jemand im Krankheitsfalle zur Verfügung hat.

DR. MED. A. KÜRTE



ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Er genoss eine umfangreiche TCM-Ausbildung in China, Deutschland und Österreich und ist Chefarzt des Zentrums für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin in Berlin. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen bei gynäkologischen-, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Maculadegeneration und Tinnitus. Darüber hinaus ist er als Dozent für TCM an der Charité Berlin tätig.

Es ist sicher, dass die Ohrakupunktur in der Regel jede Entzugsfolge wie Tremor, Nervosität, Aggressivität, Kreislaufbeschwerden, Übelkeit usw. nimmt, und es ist bewiesen, dass der behandelte Patient kein körperliches Bedürfnis nach einer Zigarette verspürt.

Das Konzept: Ohrakupunktur / Dauernadel

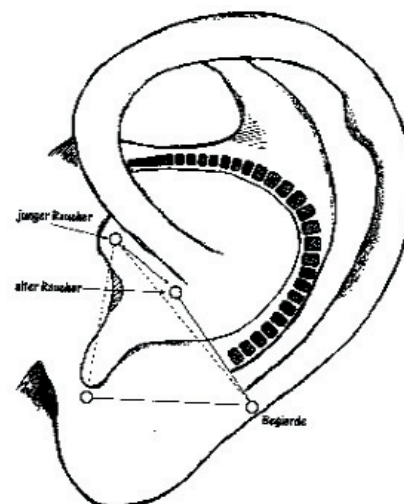


Abb. 1: Rauchen / Dauernadeln

¹ (VEITH 1972)

MICHAEL NOACK



ist Heilpraktiker mit eigener Praxis in Berlin, in der er mit den Schwerpunkten Ohrakupunktur, Homöopathie und Irisdiagnose arbeitet. Er ist Leiter des Fachbereichs Ohrakupunktur der Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V. und Autor des Buches: Arbeitsbuch Ohrakupunktur (akapit Verlagsservice, Berlin 2000)

- Drei Behandlungen im Abstand von zwei Wochen
- Dauer pro Behandlung ca. 30 Minuten / erste Behandlung ca. 45 Minuten (siehe Abb. 1)

Die Behandlung beginnt mit einer normalen, öffnenden Grundbehandlung (Behandlungsstrahl, Polster, Korrespondenzpunkt) in beiden Ohren. Danach werden die Dauernadeln in einem Ohr gesetzt. Man beginnt damit bei einem Rechtshänder im rechten Ohr.

Die Punkte für die Dauernadeln sind:

„Antiaggression“, „Begierde“ und ein akuter Punkt im Lungenfeld in der unteren Concha. Hier muss ein Punkt in einem Bereich zwischen Schlundpunkt und Mageneingang gesucht werden. Er zeichnet sich

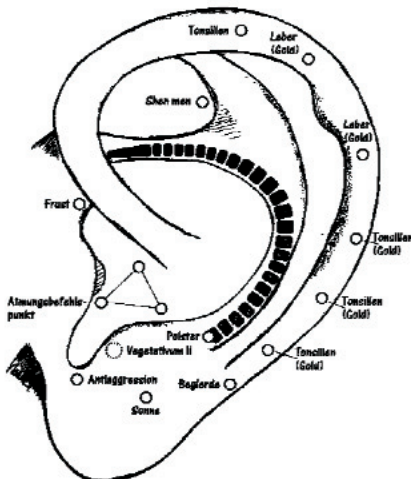


Abb. 2: Rauchen / begleitende Akupunktur

beim starken Raucher in der Regel durch besondere Einziehungen und starke Schmerzempfindlichkeit aus.

Das Konzept: Ohrakupunktur / Normalnadel

- Behandlung einmal wöchentlich, insgesamt fünf Behandlungen
- Dauer pro Behandlung ca. 30 Minuten / erste Behandlung ca. 45 Minuten

Die Form der wöchentlichen Behandlung ist bei den so genannten „unsicheren Kandidaten“ angezeigt. Die regelmäßige und in kürzeren Intervallen erfolgte Behandlung nimmt den Patienten gewissermaßen „an die Hand“ (siehe Abb. 2).

Die Behandlung erfolgt immer in beiden Ohren und, wie gesagt, einmal wöchentlich. Es sind in der Regel fünf bis sechs Behandlungen notwendig. Neben der „Grundbehandlung“ (Behandlungsstrahl, Polster, Korrespondenzpunkt) werden für die Sucht relevante Punkte gesucht und – nur sofern sie vorhanden sind – zusätzlich genadelt.

Es handelt sich dabei um:

Lunge (der richtige Punkt ist analog zu oben sorgfältig zu suchen), Atmungsbehelfspunkt, Polster, Sonne, Anti-Aggression, Vegetativum I, Shen-men, Frustration, Begierde und einige Punkte auf der Helix. Für die Behandlung sind nur die Punkte wichtig, die auch wirklich aktiv sind.

Eine begleitende Behandlung während der Behandlung ist in der Regel nicht notwendig.

Drogenentzug

Hier braucht es neben der Ohrakupunktur häufig begleitende Maßnahmen, die in einer kleinen Praxis ohnehin nicht geleistet werden können. Selbst wenn die Befreiung von der Sucht gelingt, existieren häufig noch die Probleme im sozialen Bereich, die

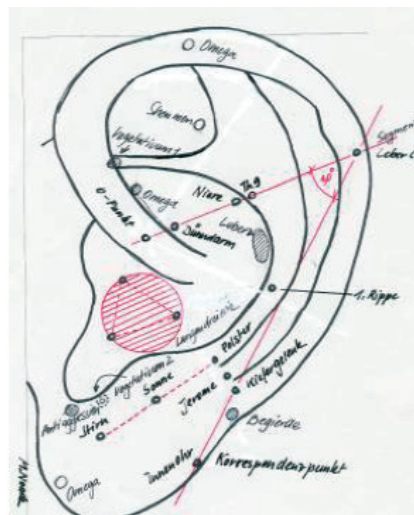


Abb. 3: Drogenentzug

Spuren, die ein Abhängiger hinterlässt. Allein der Weg zur Wiedererlangung gesellschaftlicher Anerkennung durch die Institutionen, über Amtsärzte, Arbeitsämter und Sozialbehörden ist ohne Hilfe durch Dritte kaum zu bewältigen. Die Ohrakupunktur, mit ihrer regulierenden, ausgleichenden Wirkung auf den Organismus und damit auch auf die psychischen Zusammenhänge ist für dieses Klientel aber grundsätzlich von großer Wirksamkeit.

Das Konzept: Ohrakupunktur / Normalnadel

- Insgesamt zehn Behandlungen im Abstand von zunächst einer Woche (drei bis vier Behandlungen) und danach im Abstand von je zwei Wochen. Gesamtdauer ca. vier Monate. Kann in Absprache mit dem Patienten angepasst und/oder verkürzt werden. (Minstdauer: fünf Behandlungen).
- Dauer der Behandlung 30 bis 45 Minuten.
- Zusätzliche Betreuung: Gesprächstherapie, Homöopathie, Phytotherapie (siehe Abb. 3)

Neben der Behandlung der allgemein vorhandenen Symptome über den Behandlungsstrahl (Grundbehandlung, siehe oben) und der ergänzenden Organ- und psychovegetativen Punkte (wie Omegapunkte oder Vegetativum 1 oder 2) und relevanten Punkte (wie Antiaggression, Begierde und Lunge) wirkt ein so genanntes „Lungendreieck“ (drei Punkte im Lungenfeld, siehe Abb. 3) besonders entspannend. Leider gibt es kein für alle gleichermaßen verwertbares Rezept. Das aufgezeigte Beispiel stellt Organ- und psychovegetative Steuerungspunkte dar, die im Suchtfall natürlich immer wieder auftauchen.

Eine Behandlung mit Dauernadeln ist nicht zu empfehlen.

Eine Veränderung und Besserung ist bereits nach der ersten Behandlung zu spüren. Aber deren Wirkung hält häufig zunächst nur zwei bis drei Tage an.

Die Behandlungsintervalle aber liegen zwingend zwischen fünf und sieben Tagen. Kürzere Behandlungsintervalle führen zu Verschlimmerungen, die insbesondere dann eintreten, wenn der Patient zwischendurch zur Droge zurückkehrt. Mit der Zeit sind die Veränderungen zwar nachhaltiger und länger wirksam, eine Begleittherapie ist aber meist durchaus erwünscht.

Als eine hilfreiche Begleitmaßnahme hat sich der Einsatz pflanzlicher Mittel wie Avena sativa und/oder Alfalfa besonders hilfreich gezeigt. Die beruhigenden Wirkungen auf Gehirn und Nervensystem sind sehr wirksam und unterstützen und erleichtern den Entzug. Sie werden regelmäßig, üblicherweise drei- bis fünfmal täglich (besonders abends) als Urtinktur (20 Tropfen)

holung der Behandlung sollte nicht vor Ablauf eines halben Jahres durchgeführt werden. Allein die Akupunktur verändert bereits das Essverhalten des Patienten. Wer dabei auch noch richtig abnehmen will, muss ergänzende Maßnahmen (Diät) in Betracht ziehen. Die durch Behandlung bewirkte Einwirkung auf das suchtarartige Essverhalten macht den Übergang zum Fasten erträglich, und konsequente Fastenkuren können leichter durchgeführt werden.

Der „Ersatzfresser“

Das Konzept: Ohrakupunktur / Normalnadel

- Behandlung einmal wöchentlich, sechs Behandlungen
- Dauer pro Behandlung ca. 30 Minuten / erste Behandlung ca. 45 Minuten

Wenn es sich herausstellt, dass der Patient im Zusammenhang mit psychischen Gründen (Kummer, Sorgen oder Stress) entgleist, wenn er allgemein sorgenvoll und voller Frust ist, dann muss bei der Behandlung mit der Dauernadel im Ohr auf diesen Zusammenhang eingegangen werden. Solche Patienten wollen eigentlich umfassender betreut werden. In diesem Sinn wird zu einer Begleitbehandlung für diese Klientel geraten, die nicht mit Dauernadeln, sondern ganz normal einmal pro Woche erfolgt und den Vorteil hat, dass der Patient häufiger in der Praxis ist und so besser mental begleitet werden kann (siehe Abb. 5).

Neben der auch in diesem Fall durchzuführenden Grundbehandlung (siehe oben) sind folgende Punkte, wenn sie denn virulent sind, zusätzlich zu behandeln:

Essverlangen, Frustration, Omega 1, Antiaggression, Vegetativum 1 oder 2, Begierde, Shen-men, endogener Steuerungspunkt. Man sollte auch prüfen, ob statt des oben genannten „Fresspunktes“ eher der so genannte „Frustpunkt“ (im Schnittpunkt von Helixwurzel und Tragus am Ohransatz) angezeigt ist und behandelt werden muss.

Die weitere Behandlung kann natürlich durch ein homöopathisches Konstitutionsmittel wirkungsvoll ergänzt werden.

Übergewichtigkeit ist eine Krankheit des Stoffwechselfgeschehens! Ausschließliche

**Nahrungseinschränkungen führen nur vorübergehend zur Gewichtsreduktion!
Nur die Kombination mit einer Therapie, z. B. der Suchtakupunktur führt auch zu einer längerfristigen Heilung.**

Begleitprogramme, die als Bausteine zum Basisprogramm hinzugefügt werden können

Zunächst ist darauf hinzuweisen, dass die Suchtakupunktur im Wesentlichen eine Regulation zum normalen Verhalten erzeugt. Das heißt, dass sich unter der Behandlung das Verhältnis zum Essen so verändert, dass man nicht mehr zu jeder Gelegenheit und maßlos „reinhaut“.

Aber es bedeutet auch, dass man im Fall von Übergewichtigkeit auf eine ergänzende Behandlung nicht verzichten kann, will man entschlacken oder in kürzerer Zeit spürbar abnehmen.

Die Form und die Konsequenz, mit der die Begleitbehandlung eingesetzt werden kann, hängen immer von Konstitution und Zielstellung des Patienten ab.

Wenn man nicht nur abnehmen, sondern auch entschlacken will, ist eine so genannte Null-Diät unumgänglich. Das entsprechende Programm ist nur dann wirklich gut, wenn der Patient während der Durchführung keine Probleme bekommt. Wer während einer solchen Therapie leidet, macht etwas falsch! Für viele ist die Konsequenz einer Null-Diät nicht der richtige Weg. Aber auch hier ist eine wirkungsvolle Fettreduktion möglich. Versuche mit einer Reduktionsdiät haben fast die gleichen Gewichtsreduktionen erbracht.

Ablaufplanung einer Reduktions- und/oder Fastenkur

Die Gewichtsreduktion erfolgt auf der Grundlage von Ohrakupunktur, einer Diät und viel Bewegung. Die Kur ist auf die Dauer von vier Wochen ausgelegt. Es gibt aber auch Kuren, die fünf, sechs oder auch acht Wochen laufen und deren Effekt dann natürlich größer ist.

Fünf Schritte für ein neues Lebensgefühl

1. Den ersten Schritt leiten Sie durch Ihre eigene Entscheidung ein, aktiv etwas für Ihren Körper und damit etwas für Ihr Selbstgefühl zu tun.
2. Der zweite Schritt besteht aus einer Einleitungsphase (eine Woche): Die Einleitungsphase beginnt mit einer ausführlichen Untersuchung und Beratung durch einen Mediziner. Hier wird der für den Kurnehmer mögliche Weg festgelegt. Es ist der Einstieg in die Fasten- oder Reduktionskur.

Das bedeutet im Klartext:

Einführung in veränderte Ernährungsgewohnheiten, Festlegung der Form der Kur und als praktischer Einstieg eine Anleitung zur Reinigung des Darms. Für die Darmreinigung werden fünf Tage vorgesehen. In dieser Zeit sollten Sie bereits aktive Bewegung suchen.

3. Der dritte Schritt ist die aktive Reduktionsphase. Sie soll mindestens zwei Wochen dauern!

Wie im vorigen Schritt festgelegt, beginnt jetzt die eigentliche Reduktion. Sie wird durch die Ohrakupunktur eingeleitet. Diese Behandlung erfolgt insgesamt drei- bis sechsmal, je nach vorheriger Absprache wöchentlich (sechsmal) oder nur alle zwei Wochen (dreimal). Allein die Ohrakupunktur verändert bereits das Essverhalten des Patienten. Sie reguliert und verhindert die gefürchteten Effekte nach einer Kur. Sie macht den Übergang zum Fasten erträglich, und auch konsequente Fastenkuren (Null-Diät) können leichter durchgeführt werden.

4. Vierter Schritt: Bewegung, Bewegung, Bewegung! Man sollte in einer Kurphase möglichst jeden Tag Bewegung über das gewöhnliche Tagewerk hinaus planen.
5. Fünfter Schritt: Ausstiegsphase / Fastenbrechen (eine Woche).

Bei denen, die rigoros gefastet haben (Null-Diät), erfolgt nach Beendigung der Entzugsphase das so genannte Fastenbrechen. Damit wird die allmähliche Umstellung des Körpers auf die normale Ernährung gewährleistet. Dieser Schritt ist für die Sicherung des Kurerfolges und zur Vermeidung des so genannten Jojo-Effektes unumgänglich.

Grundlage für eine erfolgreiche Umstellung und Regulierung ist auch eine ständige gesundheitliche Betreuung (auf Probleme während des Fastens wird bei Bedarf auch homöopathisch eingegangen!).

Und für die Zeit „danach“ bieten kluge Behandler zusätzliche Beratungen: Lifestyle-, Frisur- und Bekleidungsempfehlungen, kosmetische Beratung und Bewegungsangebote (Fitness, Wellness).



Anschriften der Autoren:

HP Michael Noack
Matterhornstr. 14a

14163 Berlin
www.ak-ohrakupunktur.de

Dr. Achim Kürten
Zentrum für Traditionelle Chinesische
und Integrative Medizin
Große Hamburger Str. 5-11

10115 Berlin

a.kuerten@alexius.de