

Größerer Gewichtsverlust mit Hilfe von Ohr-Akupunktur

An der Studie US-amerikanischer Wissenschaftler nahmen 20 Frauen im Alter zwischen 22 und 42 Jahren teil, die einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 28 und 40 aufwiesen. Ein Beispiel: Eine Frau, die bei 170 cm 100 kg wiegt, hat einen BMI von 35. Alle Studienteilnehmerinnen nahmen pro Tag nur 2.000 Kalorien zu sich und führten ein leichtes Bewegungstraining durch (15 Minuten Walking pro Tag). Die Hälfte der Frauen unterzog sich zudem wöchentlich einer 15-minütigen Ohr-Akupunktur. Das Gewicht der Teilnehmerinnen wurde zu Beginn der Studie und nach acht Wochen bestimmt. Zudem machten die Patientinnen Angaben zu Appetit und Therapietreue. Neun von zehn Patientinnen der Akupunkturgruppe und sieben von zehn aus der Kontrollgruppe konnten ihr Gewicht reduzieren. Bei allen Patientinnen aus der Akupunkturgruppe und nur bei einer aus der Kontrollgruppe nahm der Appetit ab. Das spiegelte sich auch in den durchschnittlichen Gewichtsabnahmen wider: Nach acht Wochen nahmen Frauen, die Ohr-Akupunktur erhielten, mehr als doppelt so viel ab (4,1 bzw. 1,8 kg). Auch die Therapietreue war größer. Bei den Patientinnen, die sich streng an die Vorgaben hielten, war der Unterschied in der Gewichtsabnahme noch stärker ausgeprägt: Die Frauen nahmen durchschnittlich 4,7 kg ab, in der Kontrollgruppe dagegen nur 1,4 kg. Der Autor der Studie folgert, dass Ohr-Akupunktur in Kombination mit einer kalorienarmen Diät und einem leichten körperlichen Training die Gewichtsreduktion sehr erfolgreich unterstützen kann. Dabei können bis zu dreifach bessere Ergebnisse erzielt werden.

Quelle: Kuruville A. Acupuncture and obesity. Medical Acupuncture 2003; 14(2)