

Abnehmen mit Akupunktur

Datum: 18.01.2022

Original Titel:

Administered Auricular Acupressure Integrated With a Smartphone App for Weight Reduction: Randomized Feasibility Trial

MedWiss - Hilft Akupunktur beim Abnehmen? Ergebnisse dieser kleinen Studie von asiatischen Wissenschaftlern, die speziell die Ohrakupunktur untersuchten, sagen ja. Personen, die die Akupunktur an 6 verschiedenen Punkten im Ohr bei sich selbst anwendeten, konnten erfolgreich abnehmen und waren sehr zufrieden mit der Akupunktur.

Die Ohrakupunktur weist eine lange Tradition auf – sie wird häufig in Ergänzung zu Behandlungen aus der Schulmedizin eingesetzt, um Personen mit Schmerzen (besonders vom Bewegungsapparat), Schlafstörungen oder zum Beispiel Allergien zu helfen. Studien zeigen, dass die Ohrakupunktur auch helfen kann, um sich das Rauchen abzugewöhnen oder um abzunehmen. Bei der Ohrakupunktur ist für jedes Organ im Körper ein bestimmter Punkt im Ohr zuständig.

Wissenschaftler aus Hong Kong und Singapur untersuchten nun mit ihrer Studie, wie erfolgreich Personen abnehmen können, wenn sie bei sich selbst die Ohrakupunktur anwenden. Sie gewannen 59 Personen für ihre Studie. Die Personen wurden auf 3 verschiedene Gruppen aufgeteilt. Gruppe 1 (19 Personen) erhielt Anleitungen zur Ohrakupunktur, Gruppe 2 (19 Personen) kam in den Genuss der Ohrakupunktur und nutzte ergänzend eine App über das Smartphone. Gruppe 3 (21 Personen) fungierte als Kontrollgruppe und bekam keine Form der Behandlung.

6 Punkte im Ohr wurden ausgewählt, um eine Gewichtsabnahme zu erleichtern

Die Forscher wählten 6 Akupunkturpunkte oder Reflexzonen für die Gewichtsabnahme aus. Personen aus Gruppe 2, die ergänzend die App nutzen, konnten sich von dieser täglich daran erinnern lassen, die Selbstakupunktur anzuwenden. Die App ermöglichte es den Personen weiterhin, ihre Erfahrungen mit der Akupunktur und das Ausmaß an Darmbewegungen zu erfassen. Die Studie dauerte 8 Wochen lang an.

Viele Personen fanden die Unterstützung durch die App hilfreich

Die Ergebnisse zeigten, dass die Mehrzahl der Personen die App hilfreich empfand. Die populärsten Funktionen der App waren die täglichen Erinnerungen an die Akupunktur, das Ohrdiagramm, auf dem die Lage und Funktion der 6 Ohrpunkte dargestellt wurde und die Videoanleitungen zur Akupunktur. Knapp 90 % der Personen beendeten die Studie und bekundeten ihre Zufriedenheit mit dem Studienablauf.

Größere Erfolge beim Abnehmen bei den Akupunktur-Anwendern

Personen aus den Gruppen 1 und 2, die die Akupunktur anwendeten, verzeichnete größere Erfolge beim Abnehmen und besserten auch ihre Körpermaße (Taillen- und Hüftumfang) in einem größeren Ausmaß.

Im Trend zeigten die Ergebnisse an, dass die Personen aus Gruppe 2, denen die App zur Verfügung gestellt wurde, größere Erfolge beim Abnehmen erzielten als die Personen aus Gruppe 1, die nur die Akupunktur anwendeten.

Die guten Erfolge dieser kleinen Studie zeigen, dass die Ohrakupunktur eine wertvolle Unterstützung beim Abnehmen sein könnte. Die Wissenschaftler fordern nun größere Studien, um die Wirksamkeit der Ohrakupunktur für einen Gewichtsverlust besser abschätzen zu können.

Referenzen:

Suen L, Wang W, Cheng KKY, Chua MCH, Yeung JWF, Koh WK, Yeung SKW, Ho JYS. Self-Administered Auricular Acupressure Integrated With a Smartphone App for Weight Reduction: Randomized Feasibility Trial. JMIR Mhealth Uhealth. 2019 May 29;7(5):e14386. doi: 10.2196/14386.