

Hilft Akupunktur beim Abnehmen?

Datum: 20.11.2018

Original Titel:

Effect of acupuncture and intervention types on weight loss: a systematic review and meta-analysis

MedWiss - Akupunktur, gemeinsam mit einer Lebensstilintervention angewendet, könnte den Wunsch nach einer Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Personen unterstützen, wie diese Studie südkoreanischer Forscher zeigte.

Die Akupunktur entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit mehr als 2000 Jahren angewendet. Es handelt sich um eine Heilmethode, die zur Linderung von diversen Beschwerden beitragen soll. Bei der klassischen Akupunktur werden dazu feine Nadeln in Körperregionen gestochen. Neben der klassischen existieren mehrere Formen der Akupunktur, z. B. die Ohrakupunktur. Dabei werden einzelne Akupunkturpunkte auf der Ohrmuschel verwendet. Oder z. B. die Pharmakupunktur, bei der homöopathische Präparate in die biologisch aktiven Punkte eingeführt werden.

Forscher aus Südkorea interessierten sich in ihrer Studie nun dafür, ob Menschen mithilfe von Akupunktur bei einer Gewichtsabnahme unterstützt werden können. Dazu suchten die Forscher in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und werteten diese zusammenfassend aus. Bei ihrer Recherche fanden die Forscher 27 Studien mit 2219 eingeschlossenen Teilnehmern.

Gemeinsam mit einer Lebensstilintervention angewendet wirkte sich die Akupunktur günstig auf das Gewicht der Studienteilnehmer aus

Die Auswertung der Studien zeigte, dass Akupunktur gemeinsam mit einer Lebensstilintervention (bei der die Teilnehmer erlernen, ihren Lebensstil gesünder zu gestalten) effektiver für den Gewichtsverlust war als eine Lebensstilintervention allein. Studien, bei denen Akupunktur plus Lebensstilintervention mit einer Scheinakupunktur (hier wurde nur so getan, als ob Akupunktur angewendet wurde) plus Lebensstilintervention verglichen wurde, zeigten bessere Effekte für den Gewichtsverlust, wenn die richtige Akupunktur angewendet wurde. Akupunktur allein angewendete erbrachte aber keine Vorteile im Vergleich mit einer Scheinakupunktur oder keiner Behandlung.

Von den eingesetzten Verfahren wirkten klassische Akupunktur, Ohrakupunktur und Pharmakupunktur unterstützend auf die Gewichtsabnahme. Günstige Effekte wurden insgesamt nur bei Personen mit Übergewicht (*Body Mass Index* ≥ 25), nicht aber bei Personen mit Adipositas (starkes Übergewicht mit einem *Body Mass Index* von ≥ 30) gesehen.

Aufgrund dieser Ergebnisse schlussfolgerten die Forscher, dass insbesondere die Kombination von klassischer Akupunktur, Ohrakupunktur oder Pharmakupunktur mit einer Lebensstilintervention eine Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Personen begünstigen könnte.

Referenzen:

Kim SY, Shin IS, Park YJ. Effect of acupuncture and intervention types on weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2018 Sep 4. doi: 10.1111/obr.12747. [Epub ahead of print]