



Deutsche Akademie für Akupunktur | **DAA e.V.**
Medizin auf den Punkt gebracht.

AKUPUNKTUR

2/2026

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Viele Menschen kennen das Gefühl, gegen ihr Gewicht zu kämpfen und trotzdem nicht dauerhaft abzunehmen. Dabei geht es oft um weit mehr als Kalorien, Bewegung oder Disziplin. Übergewicht belastet nicht nur Gelenke und Stoffwechsel, sondern kann auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und chronische Entzündungen fördern. Gleichzeitig spielen Stress, emotionale Erfahrungen und unbewusste Glaubenssätze häufig eine größere Rolle, als den meisten bewusst ist.

Die Ohrakupunktur eröffnet hier einen faszinierenden Zugang. Über Reflexzonen am Ohr lassen sich innere Spannungen, Blockaden und unbewusste Programme erkennen und therapeutisch begleiten. Dieses Buch verbindet moderne Erkenntnisse über Stoffwechsel und Insulin mit den Möglichkeiten der Akupunktur und zeigt, warum Abnehmen manchmal erst dann gelingt, wenn auch die seelischen Hintergründe verstanden werden.



© B. Strittmatter

Editorial Impressum	S. 2
Schlank durch Akupunktur	S. 3
Wie negative Glaubenssätze das Abnehmen verhindern	S. 6
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient

Übergewicht ist längst kein bloßes Schönheitsproblem mehr. Es belastet Gelenke, Herz, Leber und Stoffwechsel und gehört zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Fettleber, chronische Entzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind häufig die Folge. Viele Menschen versuchen deshalb abzunehmen – oft mit großer Disziplin, strengen Diäten und mehr Bewegung. Dennoch scheitern erstaunlich viele trotz aller Bemühungen.

Genau an diesem Punkt lohnt sich ein anderer Blick auf das Thema Gewicht. Essen hat nämlich nicht nur mit Kalorien zu tun, sondern auch mit Stress, Schutz, Erinnerungen und unbewussten inneren Programmen. Manchmal möchte ein Mensch sogar gar nicht wirklich schlank werden, obwohl er bewusst davon überzeugt ist. Hinter Übergewicht können Glaubenssätze stehen wie: „Dann werde ich wieder krank“, „Dann bin ich nicht mehr geschützt“ oder „Dann verliere ich Sicherheit“. Solche unbewussten Überzeugungen beeinflussen unser Verhalten oft stärker als jeder Ernährungsplan.

Die Ohrakupunktur bietet hier faszinierende Möglichkeiten. Über Reflexzonen am Ohr lassen sich Reaktionen des Nervensystems sichtbar machen und belastende Glaubenssätze erkennen. Häufig zeigen sich dabei erstaunlich klare Zusammenhänge zwischen seelischen Erfahrungen und körperlichen Beschwerden.

Bereits Professor Dr. Frank Bahr beschrieb in seinem inzwischen legendären Buch vor fast fünfzig Jahren einfache

und wirkungsvolle Akupressurtechniken gegen Ess-Sucht und Heißhunger. Seine Erkenntnisse waren ihrer Zeit weit voraus und bilden bis heute eine wertvolle Grundlage für die therapeutische Arbeit.

Er verband schon damals Ernährung, Stoffwechsel, Akupunktur und die emotionalen Ursachen des Übergewichts miteinander – verständlich, praktisch und mit einem neuen Blick auf das Thema Abnehmen.

Er zeigte, dass dauerhafte Veränderungen nicht allein durch Verzicht entstehen, sondern durch das Verstehen der eigenen inneren Muster. Wer erkennt, warum der Körper bestimmte Schutzmechanismen aufgebaut hat, kann beginnen, alte Programme loszulassen. Akupunktur kann diesen Prozess sanft begleiten, das Nervensystem beruhigen und den Weg zu mehr Gesundheit erleichtern und Lebensfreude zurück.

Ich wünsche Ihnen viel nützliche Freude an der Lektüre

Ihre




Dr. Beate Strittmatter
FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

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

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):
Dr. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:
Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 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.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Schlank durch Akupunktur

Das Thema Übergewicht beschäftigt mindestens die Hälfte aller meiner Patienten und Patientinnen. Die meisten haben bereits versucht, abzunehmen. Und die, bei denen es nicht geklappt hat, sind in aller Regel Frauen. Sie bedenken viel, kompensieren viel, überlagern viel - mit anderen Worten: Sag einem Mann wie er abnehmen kann und er wird es tun, wenn er einmal verstanden hat, wie es geht (falls Bier und Spaghetti nicht doch auf Dauer einen höheren Stellenwert haben). Aber so einfach ist das gar nicht mit den Kalorien - auch wenn das in vielen medizinischen Fachzeitschriften noch immer genau so (falsch) zu finden ist.

Was Übergewicht für den Körper bedeutet, ist in der Regel vielen Menschen bekannt. Nicht nur dass Hüfte, Knie und Sprunggelenk mehr zu tragen haben, als nötig und deshalb Abnutzungserscheinungen in Form von Arthrosen in diesen Gelenken häufiger auftreten - Übergewicht belastet auch den Stoffwechsel auf vielfältige Weise. Fettgewebe ist ein hormonell aktives Organ, das bei „Übersorgung“ entzündungsfördernde Adipokine freisetzt und Typ2Diabetes und eine nichtalkoholische Fettleber verursachen kann.

Mit anderen Worten:

Übergewicht ist kein Schönheitsmakel – es ist schlicht gefährlich für den Menschen!

Zudem führen Übergewicht und vor allem stammbetonte Fettleibigkeit (Bauch und Hüften) auf Dauer zum sogenannten „**tödlichen Quartett**“, dem **metabolischen Syndrom**.

Metabolisches Syndrom =

- erhöhtes Bauchfett,
- hohe Blutzuckerwerten,
- Bluthochdruck,
- erhöhte Blutfettwerte.

Diese Kombination hat oft Gefäßschäden (Arteriosklerose) zur Folge und erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenerkrankungen und Diabetes Typ2 (erworbener Diabetes). **Die eigentliche Warnlampe leuchtet also oft lange bevor Diabetes festgestellt wird.**

Die Folgen:

- **Typ-2-Diabetes:** kann zu diabetischen Spätfolgen wie Nieren und Augenerkrankungen oder Nervenschäden führen.

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Übergewicht erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Herzinfarkt und Schlaganfall. Ein großer Taillenumfang (über 88 cm bei Frauen bzw. 102 cm bei Männern) ist ein starker Risikofaktor für Stoffwechsel und HerzKreislaufErkrankungen .
- **Nichtalkoholische Fettleber:** Fettleibigkeit begünstigt eine Fettansammlung in der Leber, die zu Entzündungen (MASH) und im fortgeschrittenen Stadium zu Leberzirrhose oder Leberversagen führen kann.
- **Gicht und Harnsäureerhöhung:** Stark übergewichtige Menschen haben ein höheres Risiko für Gicht, weil der Stoffwechsel von Purinen und die Harnsäureausscheidung gestört sein können.
- **Endokrine und reproduktive Störungen:** Adipositas kann die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen beeinträchtigen; Fettgewebe produziert Hormone wie Östrogen, die den Hormonhaushalt stören können .
- **Chronische Entzündung:** Die dauerhaft erhöhte Ausschüttung entzündungsfördernder Stoffe aus dem Fettgewebe führt zu einer systemischen (im ganzen Körper vorhandenen), niedriggradigen Entzündung, die auch mit bestimmten Krebsarten assoziiert ist .

Spätestens an dieser Stelle folgen dann die üblichen Aufzählungen, was man bei Übergewicht tun soll, wie Kalorien reduzieren und mehr Bewegung. Und dabei weiß man heute, dass der wahre Feind der Gewichtskontrolle in einer übermäßigen Zufuhr von Zucker und Kohlenhydraten liegt (Brot, Nudeln, Pizza, Pasta, Kartoffeln, Kuchen). Diese Zuckerspitzen im Blut erzeugen Insulinspitzen.

Und Insulin hat genau 3 Aufgaben: **take it – use it – store it!** (nehmen, verstoffwechseln, speichern – als Fettgewebe!). Insulin ist quasi DAS Werkzeug, um aus allem, was wir essen, Fett zu produzieren und als Fettgewebe einzulagern. Deshalb sollten wir möglichst vermeiden, dass Insulin ansteigt - und das tun wir, indem wir Kohlenhydrate vermeiden.

Wer über seine Ernährung langanhaltend abnehmen möchte, für den führt an dieser Erkenntnis auf Dauer kein Weg vorbei. Es gibt im Internet viele sehr nützliche Informationen zu diesem Thema. Und zwei Bücher sollen hier empfohlen werden:

Jessie Inchauspé, Der Glucose-Trick, Heyne Verlag 2025



mehr nach vorne ziehen und dann mit dem Zeigefinger der rechten Hand den Punkt mit raschen Bewegungen innen von oben nach unten massieren. Oder man führt die Zangenakupressur durch.



B. Strittmatter - Foto, koloriert nach F.R. Bahr

Dabei verwendet man zangenartig Daumen- und Zeigefingerspitze, den Daumen innen von der Lippe, den Zeigefinger außen.

Die Massage ist dann so, daß der Daumen etwas nach unten (ca. 5 mm), der Zeigefinger etwas nach oben bewegt wird. Der Suchtpunkt befindet sich dann tatsächlich in einer von den Fingern gebildeten Zange, dadurch ist Massagewirkung auch so enorm rasch und stark. Der Punkt wird an der Lippeninnenseite praktisch von oben nach unten massiert, dagegen bewegt sich die Lippenaußenseite umgekehrt von unten nach oben.

Wenn Sie am Morgen im Bad stehen, gerade die Zähne geputzt haben und die Hände sauber gewaschen sind, dann führen Sie diese Zangenakupressur durch. Sie sollten jeden Tag damit beginnen. Richtig! Sie stehen nicht den ganzen Tag mit frisch gewaschenen Händen im Bad, sondern Sie arbeiten, und es wäre nicht besonders hygienisch, mit den Arbeitshänden, die gerade noch einen Fotokopierer oder eine Schreibmaschine betätigten, in den Mund zu langen.

Sehr interessant sind die Möglichkeiten, die Gewichtsabnahme mit Akupunktur zu unterstützen.

Es gab ein altes legendäres Buch von Professor Dr. Frank Bahr (Mosaikverlag), der schon vor fast 50 (!) Jahren folgende Ratschläge veröffentlichte:



Die Anti-Ess-Sucht-Akupressur



B. Strittmatter - Foto, koloriert nach F.R. Bahr

Original-Zitate Prof. Bahr
Sie sehen auf dem Foto, dass der Akupressurpunkt etwa in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe liegt.

Dieser Punkt befindet sich aber nicht auf der Oberlippe außen, sondern innen – und zwar vom Mund innen her gesehen nur ca. 1 mm tief unter der Mundschleimhaut der oberen Lippe. (Siehe Schemazeichnung.)

Der Punkt ist also gut versteckt. Deswegen haben ihn auch die Chinesen nicht entdeckt und konnten ihn daher auch nicht in ihren Akupunktur-Karten vermerken.

Ich habe diesen Punkt auch nur durch Zufall gefunden, als ich systematisch den ganzen Mundbereich bei einem Patienten abgesucht habe.

Dieser Punkt ist allerdings erst dann so unglaublich wirksam, wenn nach 2–3 Tagen Akupressur die Reflexwege zum Gehirn eingespielt sind.

Die Zangenakupressur:

Da der Punkt auf der Innenseite der Oberlippe versteckt ist, kann man natürlich z.B. mit der linken Hand die Lippe etwas

Und jetzt kommt ein kleiner Trick für die Akupressur tagsüber:

Sie drücken mit dem Nagel des Zeigefingers außen auf die Haut kurz unterhalb der Mitte zwischen Nase und Oberlippe. Sie erinnern sich dunkel, im Physikunterricht der Schule einmal das Gesetz gehört zu haben: Druck = Gegendruck. Und das stimmt. Wenn Sie nämlich jetzt langsam drücken, spüren Sie den Gegendruck hinten an der inneren Lippenseite, wo diese auf dem Oberkiefer aufliegt.

Wenn Sie nun, ohne den Hautpunkt, an dem Ihr Zeigefingernagel aufliegt, zu verändern, die ganze Oberlippe mit dem Zeigefingernagel um etwa 5 mm unter Druck nach oben bewegen, dann spüren Sie, wie unter dem Gegendruck des Oberkiefers an der Innenseite der Lippe unser Akupressurpunkt wunderschön massiert wird.

Mit dem Zeigefinger führen Sie 10 Sekunden lang (anfangs evtl. etwas länger) rasch diese kleinen Lippenverschiebungen nach oben durch (etwa 30 Bewegungen oder mehr). Der Punkt selbst an der Lippeninnenseite wird dadurch fast so stark wie bei der Zangenakupressur (durch den Daumen nach unten) massiert.

Das liest sich viel komplizierter, als es ist, am besten, Sie probieren es gleich einmal aus.

Gut, Sie stehen am Fließband in Wolfsburg oder haben aus irgendeinem anderen Grund gerade schmutzige Hände, wenn Sie die Ess-Sucht überfällt, Sie suchen daher eine andere Möglichkeit. Nichts einfacher als das.

Sie nehmen einen Bleistift oder Kugelschreiber, verwenden aber das andere, das abgerundete Ende und drücken außen auf die Haut kurz unterhalb der Mitte zwischen Nase und Oberlippe. Sie achten wieder darauf, nicht auf der Außenseite der Lippe abzurutschen, sondern Sie bewegen unter Druck die gesamte Lippe etwa 5 mm nach oben. Durch den Gegendruck des Oberkiefers wird dabei der Akupressurpunkt innen ausgezeichnet massiert. Auch mit dem runden Bleistiftende als Zeigefingersersatz machen Sie in ca. 10 Sekunden 30 Bewegungen oder mehr nach oben. Anfangs – bis die Reflexe gut eingespielt sind – akupressieren Sie ge-

gebenfalls etwas länger. Die Bewegung ist dem Picken eines Vogels nicht unähnlich, allerdings ist die Richtung nicht gerade auf die Zähne, sondern schräg nach oben.

Sie sehen, auch im Büro oder während einer sonstigen Arbeit können Sie ganz unauffällig die Anti-Ess-Sucht-Akupressur durchführen. Wer spielt nicht schon mal gedankenverloren mit einem Bleistift? Wenn Sie dann aber Ihr Idealgewicht erreicht haben, seien Sie fair zu Ihren Arbeitskollegen und verraten Sie unsere Methode. Weisen Sie aber darauf hin, dass die Akupressur nur die Ess-Sucht unterdrückt, die Diät zur Kalorienreduktion (Kohlenhydrat-Reduktion - Anmerkung der Redaktion) ist die andere genauso wichtige Seite.

Dies waren die Anmerkungen von Prof. Frank R. Bahr in seinem alten Buch über Akupunktur und Abnehmen, s.o.

Weitere Unterstützung der Gewichtsabnahme durch Akupressur:

Diese Abbildungen zur Selbstmassage gab uns Altmeister Bahr ebenfalls schon vor fast 50 Jahren mit:



Bildbearbeitung B. Strittmatter

Akupressur zum Abnehmen nach Prof. Frank R. Bahr

Am besten massiert man die Punkte mit dem Finger oder einem stumpfen Gegenstand in Pfeilrichtung. Und man sollte sich einen festen Zeitpunkt am Tag vornehmen, um diese Massage wirklich fünf Minuten am Tag durchzuführen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihre

Dr. Beate Strittmatter

FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Wie negative Glaubenssätze das Abnehmen verhindern

Wie oft kommen Patienten zu uns mit dem Wunsch, ihr Übergewicht loszuwerden. Manchmal – man glaubt es kaum – wollen **Menschen gar nicht abnehmen!** Aber sie wissen das nicht! Und sie strengen sich so sehr an, zum Erfolg zu kommen - umsonst. Wie kann so etwas sein?

Wir haben Techniken, über die Ohren und unsere Testverfahren wie Punktsuchgerät oder Nogier-Puls, Dinge beim Patienten abzufragen. Er hat dann keine Wahl, als seine persönliche Wahrheit zu zeigen. Ohne Worte, einfach mit der Reaktion seines sympathischen Nervensystems. Natürlich fragen wir vorher immer um Erlaubnis.

Der Patient liegt auf der Liege - und ich lasse ihn sagen: „Ich bin gerne schlank“. Das ist die allererste Maßnahme. Dabei taste ich mit der linken Hand seinen Puls - und mit der Rechten prüfe ich über der Stirn bzw. über den Ohren, dort wo das Gehirn und das sympathische Nervensystem abgebildet sind, ob bei der Aussage „Ich bin gerne schlank“ eine Unruhe entsteht. Als Zeichen dieser Unruhe findet man plötzlich elektrisch aktive Punkte im Gehirnbereich am Ohr bzw. dort, wo das Gehirn und das Nervensystem am Ohr als Reflexzone abgebildet sind (Abb. 1).

Diese neu aufgetretenen elektrisch aktiven Punkte bedeuten: NEIN!! Irgendwer oder irgendetwas sagt hier „das geht gar nicht“. Es ist wie ein unbewusst laufendes Programm, wie ein Virus auf der Festplatte. Solche unbewussten „Systemeinstellungen“ steuern unser Verhalten, unsere Wahrnehmung, unser Schicksal. Und Sie arbeiten in der Regel gegen uns und unsere Wünsche. Und da uns das in aller Regel nicht bewusst ist, verwenden wir obendrauf auch noch ganz viel Energie, um etwas zu erreichen, von dem wir **denken**, dass wir es wollen! Gegen sich selbst anzurennen, ist übrigens einer der häufigsten Gründe für Erschöpfung und Burnout.

Besonders wichtig ist nicht nur das Gehirn sondern auch unser autonomes Nervensystem, der Teil, der automatisch und unabhängig von uns den Körper steuert: unseren Herzschlag, Wachstum, Hormone, Reflexe, Haarwachstum, eben alles, was jeden Tag und dauernd abläuft und nicht durch uns beeinflusst werden kann und auch nicht muss. Wenn man etwas schlimmes erlebt, hat man oft Bauch-

schmerzen - das liegt daran, dass jeder Stress, jeder Ärger, jeder Schock, jedes Trauma über dieses autonome Nervensystem, den sogenannten Grenzstrang läuft.

In der Abbildung kann man gut sehen, wie sehr die Organe miteinander verbunden sind. Hat die Frau gerade Periodenschmerzen, dann bekommt es der Rücken ab mit schmerzhafter Verspannung. Hat jemand eine Blockade in der Brustwirbelsäule, dann kann es sein, dass Herzrhythmusstörungen auftreten!

Je instabiler unser „Nervensystem“ ist, desto aufgewühlter/aktiver/störender agiert der Grenzstrang, und er leitet jede Erregung in ein zuständiges Organ weiter (deshalb z.B. die Bauchschmerzen bei Stress).

Jeder Stress, jeder Ärger, jeder Schock, jedes Trauma läuft über den Grenzstrang (Abb. 2)!

Das bedeutet, jeder Ärger, jeder Schock, jedes Trauma kann sich damit auch im Grenzstrang „festsetzen“ – und hält dann Emotionen fest, die wir selbst oft nicht mehr wahrnehmen und die uns an anderen Stellen krank machen können. Zum Beispiel die Emotion: Ich darf nicht abnehmen!



Abb. 1. Gehirn am Ohr (Pfeil)

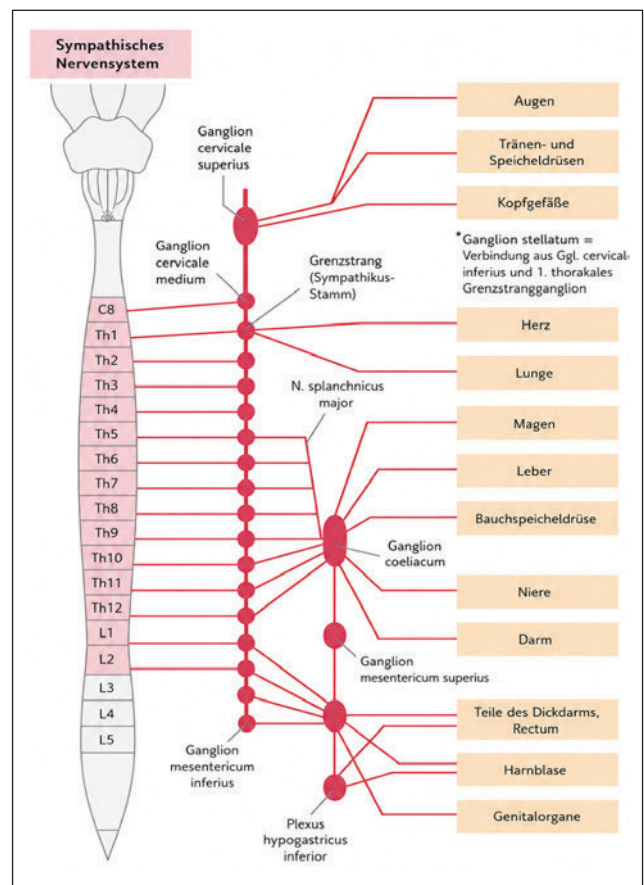


Abb. 2. Innervation innerer Organe durch das sympathische Nervensystem (vereinfacht)

Was steckt dahinter? Was ist passiert?

Hier drei eindrucksvolle Beispiele aus meiner Praxis:

1. Eine Pharmareferentin besucht mich. Wir kommen ins Gespräch und ich erzähle ihr von meiner Arbeit, dass ich negative Glaubenssätze aufspüre und für die betroffenen Menschen beseitigen kann. Und dass danach das Leben leichter wird. Sie bekommt strahlende Augen und sagt, sie würde so gerne abnehmen. Eigentlich habe ich sie weder eingeplant, noch habe ich extra Zeit für sie, um eine Behandlung durchzuführen, aber hier sieht man wie schnell das alles gehen kann: ich lade Sie ein, sich auf die Liege zu legen und lasse Sie sagen: „Ich bin gerne schlank“.

Zu ihrer und meiner großen Verwunderung war die Antwort sofort: NEIN!

Und jetzt kommt etwas sehr Wichtiges: ich fragte sie, ob sie denn wüßte, warum sie nicht gerne schlank ist oder sein würde. Sie wusste es sofort.

Sie berichtete von einer Krebserkrankung und bei dieser Krebserkrankung und während der Therapie sei sie so dünn gewesen, dass sie fast gestorben wäre und deshalb hätte sie Angst davor, schlank zu sein und wäre lieber ein paar Kilo schwerer.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie dicht die Wahrheit am Bewußtsein des Menschen dran ist. aber eben nicht allein erkannt wird. In solchen Situationen sehe ich wieder und wieder, dass fast alle Patienten genau wissen, die bei einem solchen Test mit Nein antworten, **warum** sie etwas nicht wollen. Damit war die Sache für uns beide geklärt und es hatte nicht länger als 30 Sekunden gedauert. Sie setzte sich auf und war sehr erleichtert. Sie musste jetzt der schlanken Figur nicht mehr hinterherlaufen. Sie ging glücklich und strahlend über ihre Kilos nach Hause - denn sie wusste jetzt, dass sie so wie sie jetzt war, genau richtig war für ihr aktuelles Leben.

2. Eine liebe Kollegin wollte ebenfalls gerne abnehmen - es war in einer Situation, wo ich einen Kurs geleitet hatte. Ich bat sie auf die Liege, um vor der Gruppe zu demonstrieren wie man das macht.

Sie lag da, ich tastete ihren Puls und ließ sie jetzt sagen: „Ich bin gerne schlank“. Die Antwort kam sofort: NEIN! Ich musste überhaupt nicht weiter Fragen - sie wusste auch genauso schnell warum sie nicht schlank sein wollte. Sie sagte: „Ich war lange Zeit schwer depressiv und in dieser Phase war ich so dünn, dass ich das nie wieder möchte. Und wenn ich jetzt dünner bin als heute, habe ich Angst, wieder depressiv zu werden“.

Auch diese Dame stand auf und strahlte, weil sie ja jetzt wusste, dass ihre paar Pfunde zuviel ihr sehr dienten, und sie zeigte sich sehr zufrieden.

3. Eine sehr kluge Patientin sagte zu mir, Sie sei jetzt völlig ratlos, sie hätte alles getan was ich ihr gesagt hätte, Kohlenhydrate weggelassen, basisch gegessen, sich mehr bewegt, geistig an dem Thema gearbeitet - und sie würde und würde einfach nicht abnehmen. Sie wirkte richtig verärgert.

Das war für mich der Moment, wo ich sie ebenfalls auf die Liege bat und sie sagen ließ: „Ich bin gerne schlank“ (praktischerweise hätte ich ihr diese Frage wahrscheinlich schon am Anfang stellen sollen, bevor sie sich die Mühe gemacht hatte, schlank zu werden. Aber ich hatte hier eben gar keinen Anfangsverdacht!). Die Antwort war auch hier: NEIN.

Ich war vollkommen erstaunt - ich hatte gar nicht daran gedacht, dass bei ihr ein Hinderungsgrund vorliegen könnte und fragte sie erstaunt, warum sie nicht schlank sein wollte (trotzdem sie es sagte!) - und auch sie wusste es sofort: Sie konnte mir ganz klar verschiedene Gründe benennen, warum sie nicht abnehmen wollte und zwar auf gar keinen Fall:

- falls mal eine Krise käme, hätte sie sonst nichts zuzusetzen
- Ihrem Mann würde das so gefallen wie es wäre
- und ihr selbst würde es eigentlich auch so gefallen, wie es im Moment sei.

Ich glaube ich habe sie angestarrt voller Ungläubigkeit und mein Mund muss offen gestanden haben, denn nach einigen Augenblicken fingen wir beide an zu lachen.....

Im Übrigen frage ich auch inzwischen bei fast allen Patienten vor der Diagnostik nach, ob sie wirklich gesund sein wollen. Und das ein oder andere Mal erhalte ich dann eine deutliche Antwort, die Nein heißt. Zu diesem Thema werde ich im nächsten Heft 3-26 nochmal näher eingehen.

Wenn ein Mensch wirklich aus seinen negativen Glaubenssätzen, die ihn unbewusst steuern, aussteigen möchte, dann kann er das tun! Er kann selber seinen Grenzstrang am Ohr massieren, am besten mit einem Stäbchen wie die Rückseite eines Kugelschreibers (man kann auch Drucktaster aus der Akupressur erwerben). Dort wo es weh tut, ist man richtig, denn elektrisch aktive Punkte sind auch schmerzhaft.

Der Grenzstrang ist genau dort, wo die untere Etage des Ohres in eine Mauer hoch geht, in die obere Etage. Wenn Sie also einen negativen Glaubenssatz haben, den Sie



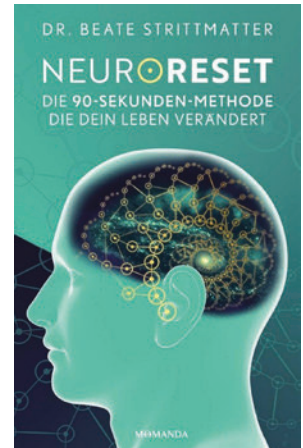
Abb. 3. Grenzstrang am Ohr



© B.Strittmatter

Abb. 4. Massage Punkt des Hypothalamus und limbisches System

Die genaue Anleitung dazu finden Sie auch in diesem Buch:



NeuroReset.io

Schauen Sie auch gerne hier nach weiteren Gründen, warum wir Dinge wollen, die wir eigentlich nicht wollen, wenn du gar nicht willst, was du willst.

gerne los wären, dann sagen Sie sich die positive Seite des Glaubenssatzes auf, zum Beispiel „Ich bin es wert, geliebt zu werden“.

Und wenn dann alles in Ihnen NEIN sagt, dann merken sie das daran, dass sie empfindliche Punkte ertasten können, im Bereich vom Grenzstrang oder im Bereich des Gehirns am Ohr, siehe Abbildung 1. Sie finden diese Punkte, indem Sie am Ohr mit den Fingern suchen bis sie einen druckschmerzhaften Punkt gefunden haben. Auch hier sind oft druckschmerzhafte Punkte zu finden.

Sie können sich also selbst helfen, indem Sie solche druckempfindlichen Punkte massieren, solange, bis kein NEIN mehr kommt.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihre



Dr. Beate Strittmatter
FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat



Vorschau auf Ausgabe 3/2026

Rückenschmerzen

Das nächste Heft zeigt: Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit. Verspannte Muskeln, Fehlhaltungen oder Bandscheibenprobleme können starke Schmerzen verursachen und die Lebensqualität erheblich einschränken. Akupunktur kann hier sehr gut helfen, Muskelspannungen zu lösen, das Nervensystem zu beruhigen und Schmerzen deutlich zu lindern – auch unterstützend bei Bandscheibenvorfällen. Gleichzeitig reagiert der Rücken sehr empfindlich auf Stress, Sorgen und emotionale Belastungen. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Das lastet auf meinen Schultern.“ Auch hier kann Akupunktur zur Genesung beitragen.



Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

EATCM-Austria
Europäische Akademie für Traditionelle
Chinesische Medizin – Austria
Margaretenstraße 71–73/1/8
1050 Wien
Tel.: ++43 (0)660/8748678
office@eatcm-austria.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, 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