Deutsche Akademie für Akupunktur | **DAA e.V.**

Medizin auf den Punkt gebracht.

AKUPUNKTUR

4/2026

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Dein Lieblingslied läuft, ein guter Freund ruft an, und beides lässt einen seltsam unberührt. Wenn bei einer Depression selbst solche Momente keine Freude mehr wecken, und man fast nichts fühlen kann, spricht man von Anhedonie. Wie findet man zurück ins Leben, wenn sich kaum noch etwas lohnend anfühlt?

Wie schnell die eigene Kraft schwinden kann, erlebt auch die „Sandwichgeneration". Wer im Beruf gefordert ist, die Kinder betreut und die Eltern pflegt, stößt irgendwann an Grenzen. Denn zwischen all diesen Aufgaben bleibt oft kaum Zeit, sich zu erholen. In diesem Heft gehen wir möglichen Wegen aus der Depression nach und zeigen, wie Akupunktur und Ohrakupunktur die Behandlung begleiten können. Dr. Stachow erläutert, welchen Blick die Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin auf seelische Belastungen eröffnen.



Erich Simdorn (1989-1955) Gemälde im Privatbesitz von Dr. Beate Strittmatter

Editorial | Impressum S. 2

Akupunktur für die Seele S. 3

Die Sandwich-Generation – zwischen Erschöpfung und Burnout S. 6

Wenn das Licht ausgeht – ketogene Ernährung verbessert Depressionen S. 7

Vorschau S. 8

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG ÜBERREICHT

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient

Eine Depression kann sich anfühlen, als wäre das Licht im eigenen Leben ausgegangen. Dinge, die früher Freude gemacht haben, verlieren ihre Bedeutung. Selbst kleine Alltagsaufgaben werden zu einer kaum überwindbaren Anstrengung. Hoffnung, Energie und Lebensfreude scheinen verschwunden. Sogar eine Anhedonie gibt es – damit bezeichnet man den Verlust der Fähigkeit, Freude und Interesse zu empfinden. Gerade dieses Symptom macht das Leben vieler depressiver Menschen besonders schwer: Man funktioniert vielleicht noch irgendwie, empfindet aber kaum noch etwas als schön oder lohnend. Eine bemerkenswerte Studie aus Kanada gibt Anlass zur Hoffnung: Sieben von acht Teilnehmern, die eine 14-wöchige ketogene Ernährungstherapie abschlossen, erreichten eine Remission (vollständige Rückbildung) ihrer Depression! Sie finden diese Studie hinten in diese Heft.

In diesem Heft zeigen wir, wie Akupunktur seelische Balance wirksam unterstützt. Der Artikel von Dr. Stachow über die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) lädt ein, sich selbst einmal Gedanken zu machen, wo die eigenen Schwachstellen zu suchen sind und wie man sie stärken kann. Interessant sind hier auch die sogenannten Wandlungsphasen, die den Menschen in verschiedene Charaktere einteilt - hier finden Sie sicherlich ihre ganze Familie wieder – und vielleicht sogar sich selbst. Wenn man das einmal weiß, regt man sich nicht mehr so auf über die Eigenheiten der Menschen um einen herum.

Im Mittelteil finden Sie die spannende Ohrkarte von Prof. Frank Bahr mit interessanten psychischen Punkten. Ich selbst habe damit schon sehr gute Erfahrungen gemacht und konnte ebenso vielen Patienten damit zielsicher helfen

Wir beleuchten Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen und Burnout-Gefahr, Suchtkrankheiten sowie die besondere Rolle der Akupunktur bei Kindern, etwa bei Schulangst, Albträumen, Konzentrationsstörungen – sanft, regulierend und praxisnah.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihre



© privat

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.

Impressum

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.

Akupunktur für die Seele – wie die TCM bei psychischen Erkrankungen helfen kann –

Einleitung

Psychische Beschwerden werden in Deutschland immer häufiger diagnostiziert und sind ein wichtiger Grund für Krankschreibungen. Viele Menschen leiden unter Angst, depressiver Verstimmung, Erschöpfung, Schlafproblemen, Trauer, innerer Unruhe oder Sucht. Gleichzeitig ist es oft schwierig, zeitnah einen Therapieplatz zu bekommen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob ergänzende Behandlungsansätze wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur Menschen mit seelischen Belastungen unterstützen können. Wichtig ist dabei: Akupunktur ersetzt keine notwendige Psychotherapie, psychiatrische Behandlung oder Krisenhilfe. Sie kann aber oft begleitend sehr sinnvoll sein oder helfen, die Zeit zu überbrücken, bis ein psychologischer Therapieplatz zur Verfügung steht.

Seelische Erkrankungen in der traditionell chinesischen Medizin

Die TCM betrachtet den Menschen immer als Einheit von Körper, Geist und Seele. Beschwerden werden nicht streng in „körperlich" oder „psychisch" getrennt. Gesundheit bedeutet aus dieser Sicht ein Gleichgewicht zwischen Yin, der eher ruhigen und nährenden Kraft, und Yang, der aktiven und bewegenden Kraft. Kommt dieses Gleichgewicht durcheinander, können sowohl körperliche als auch seelische Symptome entstehen.

Psychische Beschwerden, die aus TCM-Sicht behandelt werden können

Die TCM arbeitet mit den sogenannten fünf Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die miteinander in wechselseitiger Beziehung stehen (Abb. 1). Jeder Wandlungsphase werden bestimmte Organsysteme, Gefühle und Verhaltensweisen zugeordnet (s. Tabelle 1). Das ist kein Ersatz für moderne Diagnosen, sondern ein anderes Erklärungsmodell. Es kann helfen zu verstehen, warum sich seelische Belastungen oft auch körperlich zeigen, zum Beispiel als Schlafstörung, Erschöpfung, Anspannung, Druckgefühl, Verdauungsbeschwerden oder innere Unruhe (Tab.1).

Wandlungsphase Holz

Dazu gehören **Leber und Gallenblase**. Diese Wandlungsphase steht für Beweglichkeit, Planungskraft und Entschlussfähigkeit. Gerät dieser Bereich aus dem Gleichgewicht, können Ärger, Frustration, Reizbarkeit, innerer Druck oder das Gefühl entstehen, blockiert zu sein. Dazu kommen stressbedingte Anpassungsstörungen, aggressive Spannungszustände oder depressive Verstimmungen.

Wandlungsphase Feuer

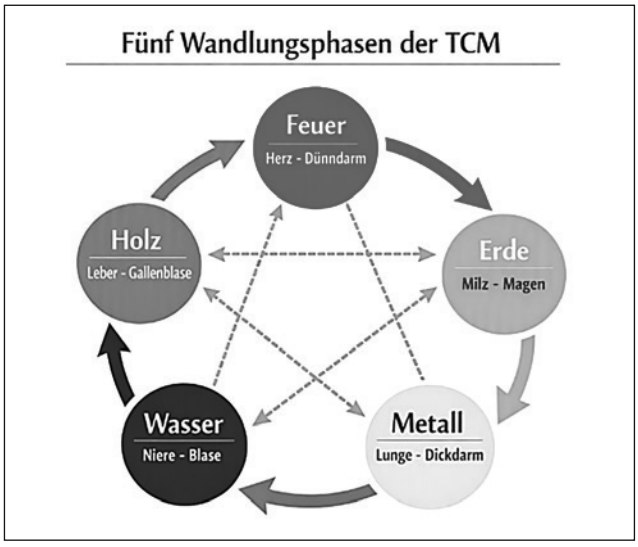
Diese wird mit **Herz, Dünndarm** und dem sogenannten Shen verbunden. Shen kann man vereinfacht als geistige Klarheit, innere Ruhe und seelische Wachheit verstehen. Bei einem Ungleichgewicht können Unruhe, Schlafstörungen, Angstgefühle, emotionale Übererregung, Erschöpfung oder Freudlosigkeit auftreten. Auch Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme werden in der TCM in diesem Zusammenhang gesehen.

Wandlungsphase Erde

Sie steht für Stabilität, Vertrauen, Fürsorge und das Verdauen von Eindrücken. Zugeordnet werden **Milz und Magen**. Wenn Sorgen, Grübeln und Gedankenkreisen überwiegen, fühlen sich Betroffene häufig blockiert, erschöpft oder überfordert. Dazu passen generalisierte Ängstlichkeit, Magen-Darm-Probleme und verschiedene andere körperliche Beschwerden, außerdem Essstörungen oder depressive Verstimmungen mit Antriebsmangel.

Wandlungsphase Metall

Sie steht für Klarheit, Struktur, Selbstwert und die Fähigkeit, loszulassen. Zugeordnet werden **Lunge und Dickdarm**. Bei einem Ungleichgewicht können Trauer, Rückzug, Ängstlichkeit, Verlustschmerz, Perfektionismus oder ein Gefühl innerer Leere im Vordergrund stehen. Aus moderner Sicht wer-



KI generiert

Abb. 1.

Wandlungsphase Organsysteme	Ausgeglichene emotionale Qualität	Belastende Emotion	Typisches Verhaltensmuster bei Ungleichgewicht
Holz: Leber / Gallenblase	Entschlusskraft, Kreativität, Flexibilität	Wut, Ärger, Frustration	Cholerisch, reizbar, ungeduldig: Neigung zu Kontrolle, innerem Druck und plötzlichen Ausbrüchen.
Feuer: Herz / Dünndarm	Freude, Begeisterung, Offenheit, Kontaktfähigkeit	Übererregung, Ruhelosigkeit, Freudlosigkeit, Depressivität	sprunghaft, überdreht, schlaflos oder emotional erschöpft.
Erde: Milz / Magen	Zentrierung, Vertrauen, Fürsorge, Stabilität	Sorge, Grübeln, Gedankenkreisen	klammernd, schwer entscheidungsfähig, übermäßig angepasst oder gedanklich festgefahren.
Metall: Lunge / Dickdarm	Klarheit, Struktur, Loslassen, Selbstwert	Trauer, Rückzug, Verlustschmerz, Depressivität	distanziert, ängstlich, perfektionistisch, traurig oder schwer im Loslassen.
Wasser: Niere / Blase	Urvertrauen, Willenskraft, Ruhe, Weisheit	Angst, Schreck, Existenzangst	stark verängstigt, erschöpft, misstrauisch, erstarrt oder stark sicherheitsorientiert.

Tab. 1: Emotionen und Verhaltensmuster der 5 Wandlungsphasen und Organsysteme

den depressive Beschwerden, anhaltende Trauerreaktionen oder Anpassungsstörungen genannt.

Wandlungsphase Wasser

Sie wird mit **Niere und Blase** verbunden und steht für Urvertrauen, Ruhe, Willenskraft und Sicherheit. Gerät dieser Bereich aus dem Gleichgewicht, können Existenzangst, Panik, Schreckhaftigkeit, innere Erstarrung, Erschöpfung oder das Gefühl entstehen, dem Leben nicht mehr gewachsen zu sein. Auch ein Suchtverhalten kann aus TCM-Sicht als Versuch verstanden werden, innere Anspannung oder Unsicherheit zu regulieren.

In Kenntnis dieser Zusammenhänge kann der Akupunkturarzt gezielt die Organsysteme über die zugehörigen Meridiane und Akupunkturpunkte beeinflussen und so für das notwendige Gleichgewicht sorgen.

Neben der Körperakupunktur setzt man bei seelischen Beschwerden häufig die Ohrakupunktur ein. Dabei stimuliert man bestimmte Punkte am Ohr, die nach dem TCM-Verständnis beruhigend, stabilisierend oder ausgleichend wirken. Solche Verfahren werden zum Beispiel bei innerer Unruhe, Angst, Schlafproblemen, Stressbelastung oder Suchtverhalten ergänzend angewendet (Abb.2).

Neuere Verfahren wie NeuroReset® nach B. Strittmatter arbeiten ebenfalls mit Ohrakupunktur. Dabei werden belastende innere Überzeugungen bzw. Glaubenssätze wie zum Beispiel „Ich bin nichts wert!" bearbeitet und durch hilfreichere Selbstbilder wie: „Ich bin wertvoll, so wie ich bin!" ersetzt. Dieses Verfahren eignet sich nach eigener Erfahrung sehr gut zur Therapie von Angst- und Panikstörungen und zur Unterstützung von angestrebten Verhaltensänderungen und kann auch mit der schmerzfreien Laserakupunktur durchgeführt werden (www.neuroreset.io).

Vor jeder Akupunkturbehandlung bei psychischen Beschwerden steht ein ausführliches Gespräch. Dabei werden körperliche Symptome, seelische Belastungen, bisherige Behandlungen, Erwartungen und mögliche Risiken besprochen. Auch muss geklärt werden, ob parallel eine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung notwendig ist. Das gilt besonders bei schweren Depressionen, Suizidgedanken, Psychosen, Traumafolgestörungen oder Suchterkrankungen.

Wirksamkeit

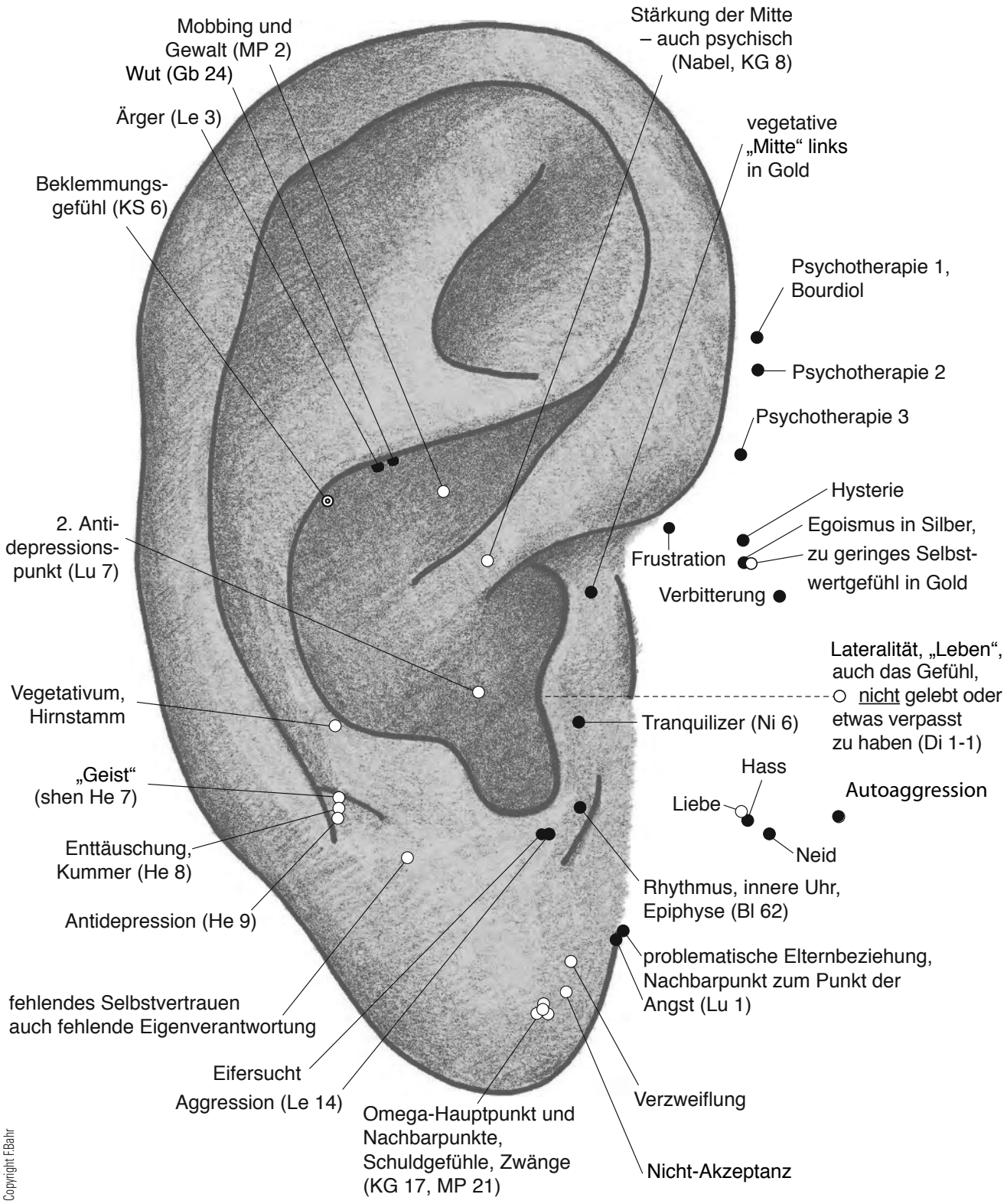
Bei Depressionen zeigen mehrere Übersichtsarbeiten positive Effekte, vor allem wenn Akupunktur zusätzlich zu einer üblichen Behandlung eingesetzt wird. Gleichzeitig betonen einige Studien, dass die Qualität der Forschung begrenzt ist. Deshalb lässt sich z.Zt. nicht sicher sagen, dass Akupunktur Psychotherapie oder Medikamente völlig ersetzen kann. Sie ist jedoch als Ergänzung zu einer herkömmlichen Psychotherapie oder bei Versorgungsengpässen sehr gut geeignet.

Auch bei Angstbeschwerden und Schlafstörungen gibt es gute Hinweise auf eine Besserung. Viele Betroffene berichten über mehr Ruhe, besseren Schlaf oder weniger Anspannung.

Bei Suchterkrankungen kann die Akupunktur Entzugssymptome, Esssucht, innere Anspannung, Angst oder Schlafprobleme kurzfristig lindern. Die langfristige Wirksamkeit ist sehr von der individuellen Motivation der Betroffenen abhängig. Als unterstützende Maßnahme innerhalb eines suchtmedizinischen, psychotherapeutischen und sozialen Behandlungskonzepts kann sie sehr hilfreich eingesetzt werden.

Zusammenfassend kann Akupunktur bei ausgewählten psychischen Beschwerden eine sehr gut ergänzende Hilfe sein, besonders bei innerer Unruhe, Angst, Raucherentwöh-

Abb. 2: Psychisch wirksame Punkte am Ohr nach Bahr



Copyright F.Bahr



© R.Stachow

Abb. 3: Gesetzte Gold- und Silbernadeln bei einer Neuroreset®-Ohrakupunktur. Die Goldnadeln „löschen" den negativen Glaubenssatz, die Silbernadeln „verankern" den positiven Glaubenssatz.

nung, Schlafproblemen, depressiver Verstimmung, Stressfolgen und körperlichen Begleitsymptomen. Sie ist gut verträglich. Bei schweren psychischen Erkrankungen, akuten Krisen, Suizidgedanken, Psychosen, ausgeprägten Traumafolgestörungen oder hartnäckigen Suchterkrankungen ist immer eine fachärztliche beziehungsweise psychotherapeutische Behandlung anzuraten.

Dr. med. Rainer Stachow
Privatpraxis für Naturheilkunde und Akupunktur
info@green-acudocs.de
www.green-acudocs.deE



© privat

Die Sandwich-Generation – zwischen Erschöpfung und Burnout

Es ist eine stille Generation.
Eine Generation, die funktioniert.
Die morgens arbeitet, mittags organisiert, abends pflegt und nachts grübelt.

Sie begleitet ihre Kinder durchs Leben und gleichzeitig ihre Eltern durch Krankheit, Einsamkeit oder Pflegebedürftigkeit. Sie sitzt zwischen Arztterminen, Telefonaten, Formularen, Beruf und Verantwortung – und versucht dabei oft noch, stark zu wirken.

Man nennt sie die „Sandwich-Generation": unten die Bedürfnisse der Kinder, oben die Sorgen um die Eltern, dazwischen ein Mensch, der kaum noch Luft bekommt.

Viele dieser Menschen leben seit Jahren im Dauerstress. Der Körper reagiert darauf:



KI generiert

Abb.1: Sandwich-überforderte Frau

Schlafstörungen, Erschöpfung, Gewichtszunahme, innere Unruhe, Bluthochdruck, chronische Schmerzen oder depressive Verstimmungen sind oft keine Zufälle, sondern Signale eines Nervensystems, das nie zur Ruhe kommt.

Besonders tragisch:
Gerade diejenigen, die sich immer um alle kümmern, merken oft erst sehr spät, dass ihre eigenen Kräfte längst erschöpft sind.

Pflegende Angehörige sparen dem System Milliarden – und zahlen dafür häufig mit ihrer eigenen Gesundheit.

Denn Stress ist nicht nur ein Gefühl. Stress verändert Hormone, Schlaf, Stoffwechsel, Immunsystem und sogar den Blutzucker. Der Körper bleibt dauerhaft im Alarmzustand.

Adrenalin und Cortisol steigen, Regeneration findet kaum noch statt.

Die Sandwich-Generation:
Fürsorge für andere wird erwartet.
Fürsorge für sich selbst dagegen oft vergessen.

Viele Menschen essen nebenbei, bewegen sich zu wenig, schlafen schlecht und verlieren zunehmend den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen.

Der Mensch funktioniert – aber lebt nicht mehr wirklich.

Gerade hier können Naturheilverfahren, Regulationstherapien und Akupunktur wichtige Unterstützung leisten: das Nervensystem beruhigen, Schlaf verbessern, Spannungen lösen, den Körper wieder aus dem Dauer-Alarm holen.

Denn manchmal beginnt Heilung nicht mit einem Medikament, sondern mit dem Moment, in dem ein Mensch wieder spürt:

Ich muss nicht alles allein tragen.

Wenn wir so eine Patientin, einen Patienten vor uns haben, ist die stärkste Unterstützung, die wir als Therapeuten geben können:

- Einsicht erzeugen über die eigene Situation der Überforderung und der Notwendigkeit, die Akkus aufzuladen - z.B. täglich eine Stunde für sich selbst einzuhalten - mit Sport/Lesen/Musik oder etwas, das eben nur für diesen Menschen ist und nicht für andere.
- Eine gute und vom Patienten gerne angenommene Begründung, das wirklich umzusetzen, ist die Einsicht, dass sowohl Kinder als auch die eigenen Eltern unseren Patienten weiter brauchen und er/sie es sich nicht leisten kann, auszubrennen.
- Dann unterstützen wir mit Akupunktur, ich persönlich sehr gerne mit Ohrakupunktur:

Energetisch geschwächte Organe stärken (meist Lunge und/oder Niere, bei Mittestörung auch Magen und Milz/Pankreas). Des Weiteren die Angst bremsen, die oft allein beim Gedanken daran aufkommt, dass man (oder frau) eine ganze Stunde für sich selbst „verbrauchen" soll.

Dass man um sich selbst kümmern soll bzw. darf, haben diese Menschen in all ihrem sonstigen Funktionieren nie gelernt. Die in Abb. 2 gezeigten psychischen Punkte helfen hier sehr gut. Man kann sie auch selbst massieren, da wo es bei einem Punkt weh tut, ist man richtig, dort reingehen, auch wenn es schmerzt (mit dem Ende eines Kugelschreibers oder eines schmalen Stiftes).



© R.Stachow

Abb.2 Wichtige psychische Punkte zur Unterstützung bei Angst und Erschöpfung:
1 Omega-Hauptpunkt, 2 Anti-Depressionspunkt, 3 Angst-Punkt, 4 Punkt der Lunge, 5 Punkt der Niere (verdeckt), 6 Nullpunkt

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


© privat

Wenn das Licht ausgeht – ketogene Ernährung verbessert Depressionen

Eine bemerkenswerte Studie aus Kanada gibt Anlass zur Hoffnung: Sieben von acht Teilnehmern, die eine 14-wöchige ketogene Ernährungstherapie abschlossen, erreichten eine Remission (vollständige Rückbildung) ihrer Depression.

Ein Forscherteam unter Leitung von Dr. Elisa Brietzke untersuchte an der Queen's University in Kanada, ob eine medizinisch begleitete ketogene Ernährung Menschen mit mittelschweren bis schweren Depressionen helfen kann.

Bei einer ketogenen Ernährung werden Kohlenhydrate weggelassen bzw. sehr stark reduziert (Brot, Nudeln, Kuchen, Gebäck, die meisten Obstsorten) Der Körper erhält seine Energie überwiegend aus Fetten und einer ausreichenden Menge Eiweiß. Wenn kaum noch Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, verändert der Körper seinen Energiestoffwechsel: Die Leber beginnt, aus Fettsäuren sogenannte Ketonkörper herzustellen. Diese können auch vom Gehirn

als Energiequelle genutzt werden. Der Körper befindet sich dann in einem Stoffwechselzustand, den man Ketose nennt.

Die Untersuchung dauerte 14 Wochen. Anschließend wurde die ketogene Ernährung über weitere zwölf Wochen fortgeführt. Und dann kamen die Ergebnisse, die selbst in der Depressionsforschung aufhorchen lassen:

Sieben der acht Teilnehmer erreichten eine Remission ihrer Depression. Das entspricht 87,5 Prozent.

Remission bedeutet, dass die depressiven Beschwerden soweit zurückgegangen sind, dass die Kriterien für eine depressive Erkrankung nicht mehr erfüllt werden. Es geht also nicht nur um ein bisschen mehr Wohlbefinden oder eine leichte Verbesserung der Stimmung.

Stimmung und Lebensfreude, Schlaf, Anspannung und Konzentrationsfähigkeit verbesserten sich ebenfalls wesentlich.

Angst: auch diese Beschwerden gingen auf der verwendeten Angstskala deutlich zurück.

Anhedonie: Damit bezeichnet man den Verlust der Fähigkeit, Freude und Interesse zu empfinden. Gerade dieses Symptom macht das Leben vieler depressiver Menschen besonders schwer: Man funktioniert vielleicht noch irgendwie, empfindet aber kaum noch etwas als schön oder lohnend. Auch hier zeigte sich eine signifikante Verbesserung.

Die kanadische Untersuchung ist eine kleine Pilotstudie. Sie kann deshalb noch keine allgemeingültige Therapieempfehlung begründen. Aber sie zeigt etwas Wichtiges: Der Zusammenhang zwischen Ernährung und damit dem Stoffwechsel und psychischer Gesundheit verdient deutlich mehr Aufmerksamkeit.

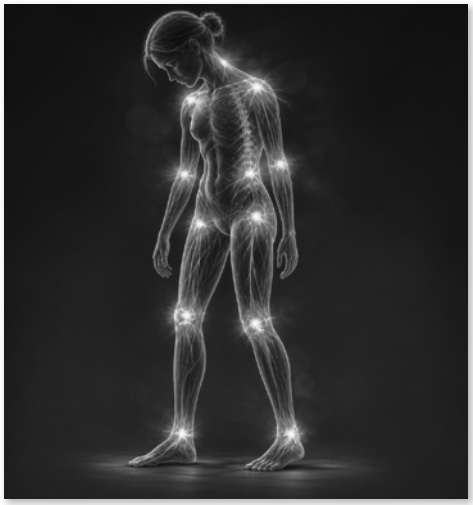
(Und wer klug ist, fängt einfach schonmal an,
Anm. der Redaktion).

Brietzke E. et al. (2026):
Medically supervised ketogenic diet as an adjunctive treatment for moderate to severe depression: A pilot study.
Journal of Affective Disorders, Band 399, Artikel 121079.
Online veröffentlicht am 29. Dezember 2025; Ausgabe vom 15. April 2026.
DOI: 10.1016/j.jad.2025.121079
Studienregistrierung: NCT05558995 (ClinicalTrials.gov).

Vorschau auf Ausgabe 1/2027

Chronischer Muskelschmerz und Fibromyalgie

Manchmal beginnt der Tag schon mit schmerzenden Muskeln. Das Aufstehen kostet Kraft, und selbst ein kurzer Spaziergang kann sich anfühlen wie ein langer Marsch. Im nächsten Heft widmen wir uns der Fibromyalgie und der Frage, wie Menschen mit anhaltenden Muskelschmerzen ihren Alltag erleben. Wir gehen darauf ein, warum der Weg zur Diagnose oft so lang ist und wie unterschiedlich sich die Beschwerden zeigen können. Wir zeigen, wie Akupunktur die Behandlung begleiten kann und welche Möglichkeiten es gibt, den Alltag mit Schmerzen zu erleichtern.



KI-generiert

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 Ärztegesellschaft 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