

Druck auf die Ohren bei funktioneller Dyspepsie und Insomnie

Neue Erkenntnisse zur Ohrakupressur

29.01.2026 Dr. Tobias Hottiger

Die Ohrakupressur, verwurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin, gewinnt zunehmend an Beliebtheit. Forscher prüften nun ihr Potenzial bei Patienten mit funktioneller Dyspepsie und Schlafstörungen.

Die Methode stimuliert das zentrale Nervensystem über die Vagusnerven in der Ohrmuschel. Sie beeinflusst die Hirn-Darm-Achse, mindert Überempfindlichkeiten im Verdauungstrakt, reguliert die Darmbewegung, verbessert den Schlaf und lindert Angst sowie andere negative Emotionen. Dies berichten Meng-Yuan Shen und Kollegen vom Zhejiang Provincial Hospital of Chinese Medicine in Hangzhou.

Um die Wirksamkeit und Sicherheit der Ohrakupressur bei funktioneller Dyspepsie (FD) und Insomnie zu testen, führten die Forscher eine prospektive, randomisierte, scheinkontrollierte Studie durch. Zwischen 30 und 50 Prozent der FD-Patienten leiden auch an Schlafstörungen. Diese Betroffenen zeigen oft schwerere Symptome und höhere Raten von Depressionen und Angstzuständen. Die Autoren betonen das wachsende Interesse an alternativen Therapien, die bestehende medikamentöse und nichtmedikamentöse Ansätze ergänzen könnten.

Scheininterventionsgruppe stimulierte Ohr läppchen

Die Wissenschaftler schlossen 82 erwachsene Personen mit funktioneller Dyspepsie und Insomnie in ihre Untersuchung ein. Je die Hälfte von ihnen wurde in die Interventions- und in die Scheininterventionsgruppe randomisiert. Die Behandlungsphase dauerte zwei Wochen. Nach einer Instruktion waren die Teilnehmer der Interventionsgruppe angehalten, die entsprechenden Akupressur-Punkte dreimal täglich für jeweils 30 Sekunden zu stimulieren – abwechselnd zwischen rechtem und linkem Ohr, bis die Ohren rot oder druckempfindlich wurden. Zusätzlich erhielten die Patienten einmal wöchentlich eine Intensivbehandlung von 20–25 Minuten. Die Probanden der Scheininterventionsgruppe stimulierten das Ohrläppchen – eine Region mit minimaler vagaler Innervation.

77 Teilnehmer schlossen die zweiwöchige Behandlungsphase ab, 74 komplettierten auch das Follow-up nach acht Wochen. Die Ansprechraten – definiert als Abnahme des Scores im Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) um mindestens 50 % – betrugen nach zwei Wochen 53,7 % in der AA-Gruppe und 29,3 % in der Scheininterventionsgruppe. Das ergab eine statistisch signifikante Differenz von 24,4 Prozentpunkten ($p < 0,001$). Die Wirksamkeit der Ohrakupressur hielt bis zum Follow-up nach acht Wochen an, die Ansprechraten betrugen 48,8 % vs. 22,0 % ($p < 0,001$).

Alle Nebenwirkungen leicht und lokal begrenzt

Zu Nebenwirkungen kam es bei 14,6 % der Patienten in der AA-Gruppe und bei 7,7 % in der Scheininterventionsgruppe ($p = 0,53$). Alle unerwünschten Wirkungen waren leicht und lokal begrenzt, wobei nach der ersten Behandlung in neun Fällen lokale Schmerzen auftraten. Weitere Nebenwirkungen waren Hautrötungen und Hautreizungen. Diese Ereignisse waren allerdings selbstlimitierend und klangen ohne medizinische Intervention ab.

Gemäss Kenntnisstand der Autoren hat ihre Studie zum ersten Mal gezeigt, dass der Einsatz von Ohrakupressur über zwei Wochen bei Patienten mit funktioneller Dyspepsie und Insomnie wirksamer ist als eine Scheinbehandlung. Sie weisen zudem auf die Vorteile der AA gegenüber bestehenden Therapieoptionen bei diesen Patienten hin. Sie betonen, dass die AA bequem und einfach anzuwenden ist und eine kostengünstige und patientenfreundliche

Behandlungsmöglichkeit darstellt. Die Autoren schlussfolgern, dass zukünftige Forschungsarbeiten sich auf längere Nachbeobachtungszeiträume konzentrieren und die spezifischen Wirkungsmechanismen der AA genauer untersuchen sollten.

Akupressur

funktionelle Dyspepsie

Insomnie

Ohrakupressur

Referenzen Shen MY et al. Efficacy and Safety of Auricular Acupressure for Insomnia in Patients With Functional Dyspepsia: A Randomized Controlled Trial. Am J Gastroenterol. 2025 Dec 10. doi: 10.14309/ajg.0000000000003880.



Dasha Petrenko/stock.adobe.com