

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

**Artikel:** Nadeln kontra Falten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558226>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Nadeln kontra Falten

Eine neue Variante der Akupunktur, die noch nicht oft praktiziert wird: Mit Hilfe der Nadeln und einer ganzheitlichen Behandlung sollen kosmetische Effekte erreicht werden. Heilpraktikerin Erika Andresen gibt im Interview Auskunft:

**Gesundheits-Nachrichten (GN):** Was verstehen Sie unter kosmetischer Akupunktur?

**Erika Andresen:** Die kosmetische Akupunktur ist eine spezielle Behandlungsmethode – eine Erweiterung der traditionellen Akupunkturlehre – bei der besondere Körper-, Gesichts- und Ohrmuschel-punkte akupunktiert werden. Die Harmonisierung der Organe, die mit diesen Punkten in Verbindung stehen, bewirkt eine Regulierung der Hautfunktion. Denn wenn Nieren, Galle, Magen oder Leber sich in einem Ungleichgewicht befinden, bedeutet dies nicht nur eine Beeinträchtigung des Organismus, sondern zeigt sich zudem in bestimmten Falten. Denken Sie zum Beispiel an die «Magenfalten», die sich beidseits des Mundes zeigen können, oder die Krähenfüsse rund um die Augen, die ein Hinweis auf eine gestörte Leberfunktion sind.

**GN:** Arbeiten Sie nur mit Nadeln?

**Erika Andresen:** Die Basisbehandlung ist eine Gesichts-, Körper- und Ohrmuschelakupunktur. Je nach Organbelastung und Stoffwechselsituation wird das Facelifting jedoch durch Farbakupunktur, Aslan Kur (Injektion von Procain), Homöosiniatrie (Injektion von homöopathischen Mitteln in Akupunkturpunkte), Nosodentherapie (innere Reinigung und Entschlackung), Neuraltherapie (Entstörung von Narben und Körperherden), Fussreflexzonenmassage, Aromatherapie mit Ölen, die auf die Haut eine regenerierende Wirkung haben (Rosenöl und Weihrauch) sowie die Bachblüten-Therapie unterstützt. Generell werden natürlich homöopathische und pflanzliche Medikamente eingesetzt, um das Gewebe zu entschlacken.

**GN:** Das klingt zeitlich sehr aufwendig.

**Erika Andresen:** Was es nicht ist, denn die verschiedenen Methoden werden nicht hintereinander geschaltet, sondern laufen zum Grossteil nebeneinander her.

**GN:** Was genau passiert mit dem Gesicht?

**Erika Andresen:** Durch die Nadelstimulation werden die Hautzellen angeregt, Kollagen zu bilden. Es entsteht eine optimale Mikrozirkulation, der Körper kann sich wieder selbst helfen, indem er junges Kollagen produziert und damit Falten und Unebenheiten der Haut ausgleicht. Dass das Kollagen körpereigen und somit natürlich ist, ist der grosse Vorteil dieser Behandlung. Die Nadeln bewirken, dass sich die Zellfunktion wieder aktiviert. Wie Sie wissen, teilen sich ja die Zellen mit zunehmendem Alter nicht mehr so häufig, wie wir uns das wünschen. Dadurch entstehen Falten, das Bindegewebe erschlafft, die Haut wirkt müde und alt. Dank der kosmetischen Aku-



punktur wird nicht nur die Teilung wieder angeregt, auch das Absterben der Zellen verlangsamt sich. Als sichtbare Folge wird die Haut wieder praller, glatt und strahlend.

**GN:** Wie ist es mit den unter der Haut liegenden Muskelgruppen? Wirken die Nadeln auch auf sie?

**Erika Andresen:** Sicherlich. Falten entstehen ja auch dadurch, dass manche Muskelgruppen sehr stark angespannt, andere hingegen zu schlaff sind. Dieses Ungleichgewicht wird durch die Akupunktur im Gesicht – es gibt hier übrigens etwa 90 verschiedene Punkte – ausbalanciert. So können unter anderem Augenringmuskel, Nasenmuskel, Oberlippen- sowie Unterlippenmuskeln korrigiert werden. Als äusseres Zeichen nehmen Sie dann das Anheben der Mundwinkel wahr, die Doppelkinnbeseitigung bzw. eine allgemeine Kinnstraffung.

**GN:** Bevor Sie sich dem Gesicht zuwenden, untersuchen Sie den gesamten Körper. Ist das zwingend?

**Erika Andresen:** Falten und Unebenheiten stehen, wie ich anfangs schon erklärte, in enger Verbindung mit den verschiedenen Organen und Meridianen. Behandle ich nun also nur das Gesicht und übergehe die Ursache, wird sich das schöne Ergebnis nicht lange halten. Wir müssen auch hier ganzheitlich denken.

**GN:** Kann man die Untersuchungsergebnisse des Hausarztes verwenden?

**Erika Andresen:** Ich persönlich würde diese Ergebnisse zwar berücksichtigen, mache mir aber in erster Linie lieber mit meinen eigenen Diagnosen (z.B. Elektroakupunkturtest, Vegatest, Ohr- und Antlitzdiagnose) ein Bild von der Verfassung meines Gegenübers. Dies hat für mich auch etwas mit der Verantwortung und meinem eigenen Anspruch an meine heilpraktische Tätigkeit zu tun.

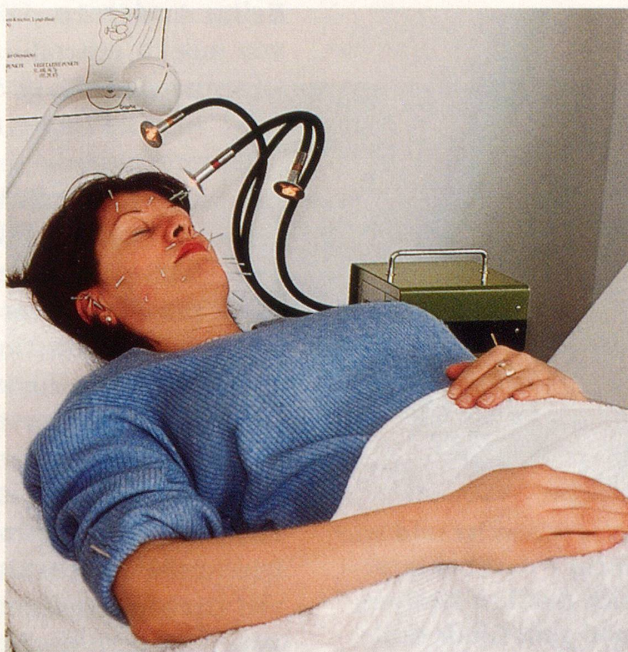
**GN:** Was wir als müde Haut sehen, ist oft eine Störung des Stoffwechsels. Gehen Sie auch darauf ein?

**Erika Andresen:** Dies ist der positive Nebeneffekt der Behandlung. Der Stoffwechsel wird aktiviert, es findet eine allgemeine Regeneration und Vitalisierung statt, die körpereigenen Abwehrkräfte werden mobilisiert. Die Behandlung spricht Körper, Geist und Seele an.

**GN:** Nach wie vielen Behandlungen zeigt sich ein sichtbarer Erfolg?

**Erika Andresen:** Jeder Mensch ist von seinen Anlagen, seiner Konstitution und, nicht zu vergessen, von seinem Alter her verschieden. Folglich muss auch die Dauer, die zeitliche Abfolge und die Art der Behandlung individuell besprochen und festgelegt werden. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass etwa sechs bis zwölf Behandlungen anzusetzen sind, die ein- bis dreimal in der Woche stattfinden.

**GN:** Auf welche Kosten sollte man sich einstellen?



Glattere, rosigere, strahlendere Haut – welche von schädlichen Umwelteinflüssen, Überforderung und Stress geplagte Zeitgenossin wünscht sich das nicht? (Von den Zeitgenossen ganz zu schweigen!) Die Gesundheits-Nachrichten stellen eine Form der Akupunktur vor, die noch wenig praktiziert wird, aber sicher einem breiten Interesse entspricht.



**Erika Andresen:** Die Behandlungen kosten pro Stunde etwa DM 200.- plus bestimmte Medikamente.

**GN:** Muss die Behandlung wiederholt werden?

**Erika Andresen:** Auch das hängt vom Hautzustand, der Bindegewebskonsistenz, dem Alter und der allgemeinen Lebensweise ab. Aber in der Regel: Ja. Die Dauer des Behandlungserfolges ist individuell verschieden. Viele meiner Patienten entschliessen sich, nach sechs Monaten bis zwei Jahren wiederzukommen.

**GN:** Sie raten Ihren Patienten während der kosmetischen Akupunktur auch zu einem Besuch in einem Kosmetikstudio. Wieso das?

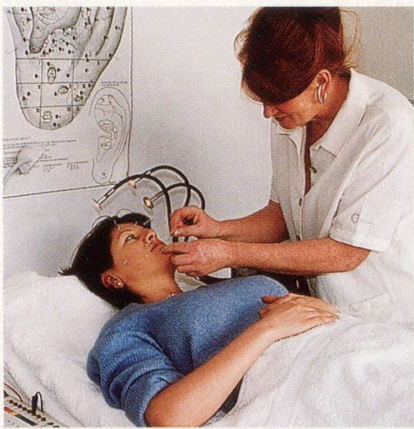
**Erika Andresen:** Die inneren Aktivierungsprozesse sollten auch von aussen unterstützt werden, z.B. durch beruhigende oder aufbauende Masken. Stabilisierend wirkt auch die Weiterbehandlung zu Hause mit einem auf die Haut abgestimmten Pflegeprogramm.

**GN:** Können eigentlich auch Kosmetikerinnen diese Art von Akupunktur anbieten?

**Erika Andresen:** Nein, nur Ärzte oder Heilpraktiker.

**GN:** Muss man mit sowas wie einer homöopathischen Erstverschlimmerung rechnen, was ja eigentlich ein positives Zeichen dafür wäre, dass die Behandlung anschlägt?

**Erika Andresen:** Das kann passieren. Schliesslich scheidet der Körper dank der Behandlung vermehrt Schlackenstoffe aus. Dadurch kann das Gewebe als Folge der ersten Behand-



Was schön ist und was nicht – darüber lässt sich trefflich streiten, und zum Glück sind die Geschmäcker verschieden.

Aber eine fahle, müde, ungesund aussehende Gesichtshaut wird wohl kaum als «schön» empfunden. Mit Hilfe der Akupunkturnadeln ist es möglich, das Gewebe zu entschlacken und zu straffen, die Zellfunktionen zu aktivieren und einzelne Muskelgruppen zu entspannen bzw. zu kräftigen.

lungen leicht übersäuern. Dann können Müdigkeit, Gereiztheit, Gelenk- und Kopfschmerzen auftreten. Wenn Sie in dieser Phase jedoch viel trinken, am besten zweieinhalb Liter Wasser oder Kräutertee, helfen Sie dem Körper, die Schlacken schneller auszuscheiden.

**GN:** Kann als Erstverschlimmerung auch eine Runzelhaut auftreten, die sich erst später wieder glättet?

**Erika Andresen:** Nein, zum Glück nicht. Es kann höchstens zu einer leichten Schwellung an der Stelle kommen, wo die Nadeln gesetzt wurden. Dann entsteht dort eine kleine Rötung, ein kleiner Bluterguss, der sich nach wenigen Tagen zurückbildet.

**GN:** Gibt es sonst Gefahren? Kann bei einer unsachgemässen Behandlung etwas passieren?

**Erika Andresen:** Komplikationen, wie sie nicht selten bei Operationen oder Schönheitsbehandlungen auftreten, sind ausgeschlossen. Hautrötungen, Druck- oder Hautempfindlichkeiten verschwinden nach spätestens zwei Tagen. Die augenfällige Wirkung zeigt sich oft erst nach einer Weile, nach Abschluss der Behandlung, und stabilisiert sich nach etwa sechs Wochen. Erste Anzeichen werden allerdings schon etwa nach der dritten Behandlung sichtbar.

**GN:** Wie ist es mit den körperlichen Reaktionen, begleiten sie einen während der ganzen Behandlungsdauer?

**Erika Andresen:** Das kann passieren. Je nachdem, welche Organe angesprochen werden und wie die körperliche Verfassung und Vorgeschichte ist. Auch wie sensibel jemand reagiert. Zum Beispiel kann



die Entgiftung als Erkältung in Erscheinung treten. Durch das ständige Gespräch mit dem Heilpraktiker oder Arzt können dann die Behandlungszeiträume vielleicht etwas weiter gestreckt werden. Man soll sich ja wohlfühlen und nicht leiden.

**GN:** Gibt es auch Probleme, bei denen Ihre Behandlung nicht wirkt?

**Erika Andresen:** Bei sehr tiefen Falten sind die Erfolgsaussichten gering. Sie können vielleicht etwas verfeinert, aber nicht geglättet werden. Das liegt an der darunter liegenden, in diesem Fall total erschlafften Muskulatur. Da die Behandlung aber den gesamten Organismus anspricht, eine allgemeine Entgiftung, Vitalisierung und Harmonisierung bewirkt, kann man auch in solchen Fällen nicht von «Nicht-Wirken» sprechen.

**GN:** Worauf muss man achten, damit der Erfolg sichtbar wird? Ist eine bestimmte Diät anzuraten?

**Erika Andresen:** Eine basenreiche Ernährung, also viel Obst und Gemüse, ist von Vorteil. Dann, wie schon erwähnt, sollte man viel trinken – also nicht nur zwei oder drei Gläser, sondern mindestens zwei Liter! Je nach Stoffwechselsituation ist Trennkost oder eine 1200-Kalorien-Diät unterstützend, aber das muss von Fall zu Fall bestimmt werden.

**GN:** Frau Andresen, Sie haben selbst eine phantastische Haut, eine wunderbar gesunde Ausstrahlung. Gibt es noch einen speziellen Tip aus Ihrem Nähkästchen, den Sie unseren Lesern verraten?

**Erika Andresen:** Nun, ich achte auf meine Ernährung – sie ist so eine Art Mischkost. Viel Flüssigkeit, viel Obst und Gemüse, nicht mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag. Ansonsten lebe ich weitgehend zuckerfrei und nehme die Nahrung in sechs Mahlzeiten zu mir.

**GN:** Also eher kleine Mahlzeiten und dafür häufiger?

**Erika Andresen:** Genau. Zweimal jährlich mache ich eine Kur, meistens im Frühjahr und im Sommer, da ernähre ich mich zwei bis vier Wochen nur von Obst und Gemüse. Ausserdem achte ich auf genügend Ruhe. Mittags eine halbe Stunde Schlaf, eine Stunde Spaziergang an der frischen Luft mit bewusster Atmung, also zwei Schritte einatmen, vier Schritte ausatmen.

**GN:** Und keine Nadeln?

**Erika Andresen:** Doch, natürlich. Ab und zu mache ich ein Facelifting. Ansonsten achte ich auf eine gute Hautreinigung, ein leichtes, aber schützendes Make up. Ich verzichte auf die «gesunde» Bräune, also das Sonnenbaden.

**GN:** Fällt Ihnen dieser Verzicht nicht schwer?

**Erika Andresen:** Nein, denn diese Lebensweise hat sich im Laufe der Jahre als für mich gut herauskristallisiert. Ich habe nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Gehe ich nicht an die frische Luft, schlafe ich zu wenig oder trinke ich einen Cappuccino mehr, als ich eigentlich vorhatte, sendet mir mein Körper schnell negative Signale. Unter anderem zeigen sich dann prompt Falten auf meinem Gesicht. Also lebe ich nach den Grundsätzen, die mir gut tun.

**GN:** Frau Andresen, ich danke Ihnen für das Gespräch. • CW

*Wenn Sie als Therapeut/Therapeutin in der Schweiz, Deutschland oder Österreich die kosmetische Akupunktur praktizieren, geben Sie der Redaktion bitte einen Hinweis. Wir erstellen dann Therapeutenlisten als Service für unsere Leser.*