

# UNSERE STANDORTE

## SUCHTHILFEZENTRUM MITTE SPORLEDERHAUS

Bürgermeister-Smidt-Str. 35  
28195 Bremen

TELEFON 0421 98979-0

FAX 0421 98979-30

E-MAIL [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)

[www.ash-bremen.de](http://www.ash-bremen.de)



Das **SPORLEDERHAUS** liegt im Zentrum Bremens in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof und hat die Straßenbahnhaltestelle »Falkenstr. (Linie 10)« direkt vor dem Haus. Ein Parkplatz mit mehreren Stellplätzen befindet sich hinter dem Haus.

## SUCHTHILFEZENTRUM NORD

Bermohlstraße 23a  
28757 Bremen

TELEFON 0421 98979-70

FAX 0421 98979-30

E-MAIL [info@ash-bremen.de](mailto:info@ash-bremen.de)

[www.ash-bremen.de](http://www.ash-bremen.de)



Das Suchthilfezentrum Nord liegt zentral in Vegesack nahe der Fußgängerzone ca. 7 Minuten Fußweg von der Bushaltestelle »Gustav-Heinemann-Bürgerhaus« entfernt. Auch mit dem PKW ist das DHZ-Nord gut erreichbar.

# NADA OHR-AKUPUNKTUR



Mittwochs 13:15 – 14:15 Uhr!  
im Suchthilfezentrum Mitte



Mitglied der  
**Diakonie**  
Bremen

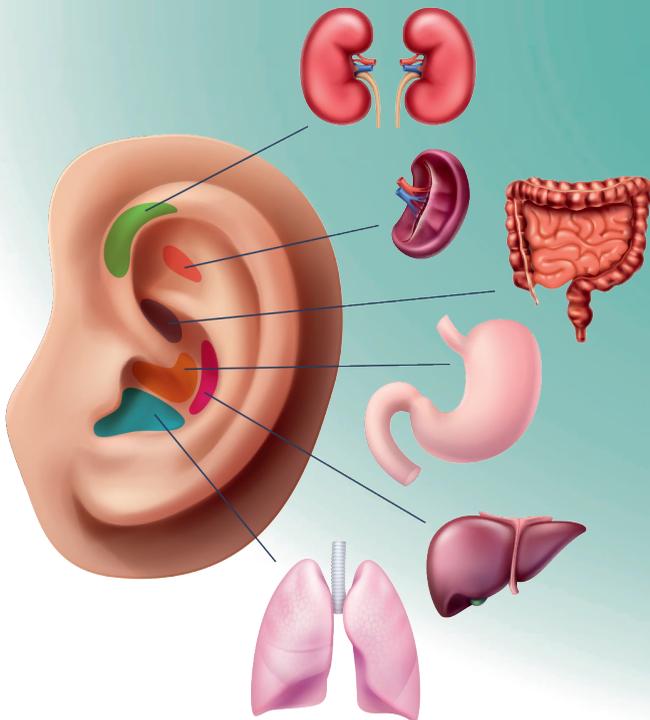
Verein für  
**Innere Mission**  
in Bremen



## Ursprung und Wirkung

Der Ursprung der Akupunktur findet sich in der Chinesischen Medizin, hier ist Akupunktur eine wichtige Behandlungskomponente. Die Theorie zu ihrer Wirkung ist, dass sie den Qi-Fluss anregt und dadurch die gestörte Balance zwischen Yin- und Yang-Funktionen im Körper wieder herstellt und die Fähigkeit der fünf Organe bessert.

In den 70er Jahren wurde im New Yorker Lincoln Hospital (Bronx /N.Y.C.) Ohrakupunktur erfolgreich in der Behandlung Suchtkranker eingesetzt. Ab 1985 hat sich NADA als standardisierte Methode etabliert und ist als »Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll« mittlerweile weltweit verbreitet. Sie wurde bei vielen Patient\*innen in Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit angewandt.



## NADA

**ist ein einfaches Verfahren und für jeden geeignet**

- vegetativ ausgleichend und stabilisierend
- kann Wachheit und Aufmerksamkeit fördern
- kann Entspannung und körperliches Wohlfühl fördern
- Linderung von Entzugssymptomen
- mindert den »Suchtdruck« (craving)
- mindert oft Angst und Depressionen
- macht gelassener und zuversichtlich
- öffnet für Therapie und Gespräch
- kann zu Änderungen im Verhalten führen
- regt die Selbstheilungskräfte an

Die Anwendung mit 3-5 Nadeln dauert ca. 30 Minuten

## Wirkung / Bedeutung der 5 NADA-Punkte

Die Ohrpunkte sind verbunden mit größeren Körperarealen und wirken jeder für sich seelisch und körperlich regulierend, immer auch auf den gesamten Organismus und nicht nur auf einzelne Organfunktionen. So kommt es, dass sie bei ganz unterschiedlichen Menschen und vielen verschiedenen Indikationen erfolgreich eingesetzt werden.

### **Vegetativum, Erdepunkt**

Beruhigende, entspannende Wirkung  
Ausgleichend für das vegetative Nervensystem

### **Shen Men, Feuerpunkt**

Belebt und klärt den Geist  
Schmerzlindernd  
Angstlösend, antidepressiv

### **Niere, Wasserpunkt**

Reaktiviert geschwächte Lebensenergie  
Stärkt Willenskraft

### **Leber, Holzpunkt**

Fördert Flexibilität  
Reguliert Muskelverspannungen  
Reguliert Wut, Zorn, Aggression

### **Lunge, Metallpunkt**

Wichtiger Punkt bei Trauer, Abgrenzung  
Fördert das Loslassenkönnen