

Gesunder Punkt

Instinktiv pressen wir bei Kopfschmerzen unsere Fingerspitzen auf die Schläfen oder reiben mit der Hand den Bauch, wenn er schmerzt. Die Akupressur arbeitet nach einem ähnlichen Prinzip.



Reiben, drücken, klopfen – die Akupressur ist eine Druckmassage und eng verwandt mit der Akupunktur sowie der japanischen Körpertherapie Shiatsu. Alle drei Heilmethoden basieren auf den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Im Zentrum dieser medizinischen Auffassung steht die Vorstellung, dass die gesamte Lebensenergie, das sogenannte Qi (sprich: Tschì), den Körper wie eine Flusslandschaft durchströmt. Diese Strömungen sind in der TCM als Meridiane bekannt. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, die jeweils einem Organ oder einer Organgruppe zugeordnet sind. Solange das Qi ungehindert fließen kann und ausreichend Lebensenergie alle Körperorgane erreicht, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl. Er erkrankt, wenn das Qi blockiert ist und zu wenig Lebensenergie auf den Meridianen fließen kann. Dabei kann die Blockade körperlicher oder auch geistiger Natur sein (beispielsweise Angst).

Auf den Meridianen liegen Punkte, die stimuliert werden, damit das Qi wieder ungehindert fließen kann. Während die Akupunktur mit Nadeln arbeitet, drückt man bei der Akupressur mit der Fingerkuppe auf die betreffende Stelle. Der Reiz, den der Finger ausübt, ist geringer als der des Nadelstichs bei der Akupunktur. „Die Akupressur kann jeder anwenden – an sich selbst oder bei anderen“, sagt Privatdozent Dr. med. Dominik Irnich, Leiter des Fortbildungszentrums und zweiter Vorsitzender der DÄGfA, der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur. Beispielsweise zur Schmerzlinderung bei Kopfschmerzen und Menstruationsbeschwerden sowie zur Muskelentspannung. Wirksam ist Akupressur auch bei Übelkeit, das ist sogar wissenschaftlich belegt.

Akupressur in jeder Lebenslage Akupressur kann jeder leicht erlernen – mithilfe von Büchern, die idealerweise Abbildungen enthalten. Schwangere Frauen sollten sich vor der Selbstanwendung von einem ausgebildeten und berufserfahrenen Akupressurpunkt beraten lassen, da es auch wehenfördernde Akupressurpunkte gibt. Im Allgemeinen hat es keine weitreichenden Konsequenzen, wenn Sie den speziellen Punkt nicht erwischen oder von der falschen Ursache ausgehen: Im schlimmsten Fall bleibt die Akupressur wirkungslos. Mit der Kuppe des Zeigefingers oder Daumens drücken Sie bei akuten Beschwerden zwei bis drei Minuten auf die vorgesehene Stelle. Dabei bewegen Sie den Finger kreisförmig. Wie viel Druck Sie ausüben, hängt von Ihrem eigenen Empfinden ab, es sollte allerdings nicht schmerzhaft sein. Wenn der Punkt unter Druck leicht wehtut, spricht das allerdings dafür, dass Sie an der richtigen Stelle ansetzen. Nach einer kurzen Pause können Sie den Vorgang bei Bedarf wiederholen. Ob vorbeugend, zur Stärkung Ihres Qi oder im akuten (Schmerz-)Fall: Akupressur können Sie überall und jederzeit anwenden.

„Allein die Berührung kann schon viel bewirken – vor allem Kinder sprechen sehr gut darauf an“, berichtet Irnich. Er selbst drückt bei sich häufig den Punkt „Herz 7“. „Das hilft mir, wenn ich mich beruhigen möchte.“ Der Punkt befindet sich in der Beuge am Handgelenk vor der Sehne, unterhalb des kleinen Fingers. Manchmal reicht ein bisschen Druck mit dem Finger, um sich wieder wohl in seiner Haut zu fühlen oder Schmerzen zu lindern. (kb) ■

Akupressur: Professionelle Hände

Es gibt auch Ärzte und Therapeuten, die sich auf Akupressur spezialisiert haben und diese Druckmassage anbieten. Auf der Internetseite www.daeqfa.de werden Sie im Patientenportal unter dem Punkt Arztsuche fündig. Wenn Sie privat krankenversichert sind oder eine private Zusatzversicherung für alternative Heilmethoden bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse abgeschlossen haben, sollten Sie sich vorher erkundigen, ob die Kosten für die Behandlung ganz oder teilweise übernommen werden. Nach einer Anamnese und Diagnose, die zirka eine Stunde dauert, fängt erst die eigentliche Behandlung an. Die Kosten dafür liegen ungefähr bei 30 bis 70 Euro pro Sitzung.



SEA-BAND Akupressurband für Erwachsene

Art.-Nr. 4847259
2 Stück 11,90 € / UVP 15,35 €

Natürliche Hilfe bei verschiedenen Formen von Übelkeit, zum Beispiel auf Reisen, bei Migräne oder in der Schwangerschaft. Basiert auf dem Prinzip der Akupressur. Klinisch getestet.

Alle Preise inkl. MwSt. (versandkostenfrei ab 20,-€, ansonsten 2,90€)

