

Dr. med. Bernard C. Kolster



Schmerzfrei und gesund mit Akupressur

Heilen durch Fingerdruck



Inhalt

Einleitung 6

Traditionelle Chinesische Medizin 8

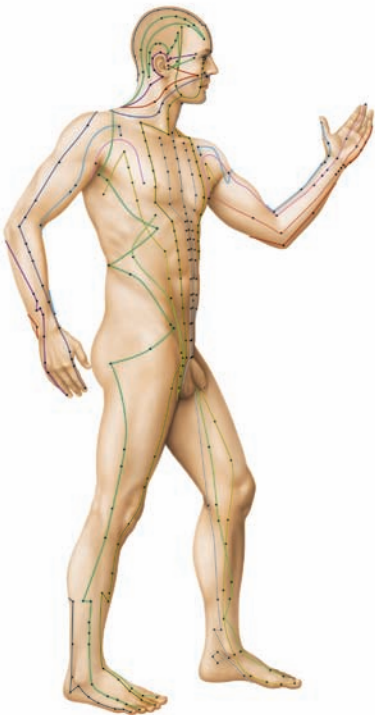
- Traditionelle Chinesische Medizin: Geschichte 9
- Die fünf Wandlungsphasen 10
- Yin und Yang: Gegensätze im Gleichgewicht 15
- Grundsubstanzen des Lebens 18
- Gegensätze und Gleichgewicht 19
- Die Heilweisen der Chinesischen Medizin 21

Heilen mit Akupressur 24

- Akupressur und TCM 25
- Energiebahnen des Körpers: Die Meridiane 28
- Die Meridiane auf einen Blick 30
- Vorbereitung 40
- Grundtechniken 42

Akupressur einzelner Körperregionen 50

- Die Sicht auf den ganzen Körper 51
- Punkte im Gesicht 52
- Akupressurpunkte am Kopf 54
- Punkte im seitlichen Kopfbereich 56
- Punkte im Bereich des Hinterkopfes 58
- Punkte im Schulter-Nacken-Bereich 60
- Punkte im Rückenbereich 64
- Kreuzbein und Gesäßmuskulatur 72
- Punkte im Hals- und Brustbereich 74
- Punkte im seitlichen Brustkorbbereich 76
- Punkte am Oberbauch 82
- Der Nieren-Meridian am Oberbauch 84
- Punkte am Unterbauch 86
- Die Yang-Meridiane am Oberarm 88
- Die Drei-Erwärmer-Punkte 90



Die Meridiane auf einen Blick



Partnerakupressur

Konzentration und Sammlung als Vorbereitung auf die Akupressur





LINKS: Akupressurtechniken: Kopf | MITTE: Handmassage | RECHTS: Akupressur zur Entspannung

Die drei Dünndarm-Punkte 92
 Yin-Meridiane am Oberarm 94
 Der Perikard-Meridian am Oberarm . . 96
 Der Herz-Meridian am Oberarm . . . 97
 Punkte am Unterarm 98
 Drei-Erwärmer-Punkte
 am Unterarm 100
 Die Dünndarm-Punkte
 am Unterarm 101
 Die Yin-Meridiane am Unterarm . . . 102
 Die Perikard-Punkte am
 Unterarm 104
 Die Herz-Meridian-Punkte 105
 Punkte auf der Hand 106
 Punkte Handinnenseite 107
 Punkte am Oberschenkel 108
 Punkte auf dem Unterschenkel 110
 Punkte am Fuß 112

Häufige Anwendungsgebiete 114

Erkältungen und grippaler Infekt. . . 115
 Stirn- und Kieferhöhlen-
 beschwerden 118

Bronchitis 120
 Kopfschmerzen 122
 Nackensteifigkeit 124
 Tennisellbogen 126
 Hexenschuss/Ischialgie 129
 Bauchschmerzen und
 Magenbeschwerden 131
 Verstopfung 133
 Prämenstruelles Syndrom
 und Menstruationsbeschwerden . . . 135
 Blasenentzündung 138
 Erschöpfung 140
 Reisekrankheit und Übelkeit 141
 Schlafstörungen 142

Akupressur zur Entspannung 144

Kopf und Nacken 145
 Entspannungsübungen 146
 Ganzkörpermassage 146
 Glossar 152
 Literaturverzeichnis 155
 Impressum 156
 Beschwerdenregister 157

Einleitung

Können Sie häufig schlecht einschlafen? Leiden Sie unter einem nervösen Magen, oder ist Ihr Nacken oft verspannt? Befindlichkeitsstörungen wie diese nehmen in den westlichen Ländern mit den Jahren ständig zu.

So sehr auch viele Menschen darunter leiden, diese als Volkskrankheiten bezeichneten Beschwerden werden häufig als gegeben hingenommen. Menschen, die oft unter Stress stehen, finden nicht die Zeit und die Kraft, sich um ihre gefährdete Gesundheit zu kümmern. Die auf dem Markt in großer Vielfalt erhältlichen Standardmedikamente ersetzen die eigene Sorge für die Gesundheit und wirken scheinbar zuverlässig und risikolos. Wenn Sie sich nicht damit abfinden wollen, nichts machen zu können oder regelmäßig Tabletten einzunehmen, dann ist Akupressur vielleicht das Richtige für Sie.

Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es Ziel der Akupressur, durch die Regulierung der Lebensenergie für ein harmonisches Gleichgewicht im Körper und damit für eine stabile Gesundheit zu sorgen. Sie bietet die Möglichkeit, das Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen, um so zur eigenen Gesundheit beizutragen. Die Wirkung der Akupressur endet nicht bei der Vorbeugung.

Wenn die eigene Gesundheitsvorsorge versagt, hilft sie, Beschwerden zu lindern und den Heilungsprozess voranzutreiben. Schenken Sie Ihrem Körper mit richtig und entspannt durchgeführter Akupressur die Aufmerksamkeit und Pflege, die ihn gesund erhält. Sie werden feststellen, dass Sie vor allem kleineren Befindlichkeitsstörungen wie wiederkehrenden Erkältungen oder Schmerzen nicht hilflos gegenüberstehen müssen.

In China wurde die Massage bereits im Buch des legendären Gelben Kaisers im



Akupressurtechnik am Kopf

Huang Di Nei Jing erwähnt. Es handelt sich dabei um eine Zusammenfassung der chinesischen Heilkunst. Bemerkenswerterweise entstand dieses Buch bereits vor etwa 2000 Jahren. Wahrscheinlich kann die Heilmassage mit der Akupressur auch als Vorläufer der Akupunktur angesehen werden. In der Akupunktur werden bestimmte Punkte mit sehr dünnen Spezialnadeln gestochen.

Welche Punkte helfen bei welchen Beschwerden?

Da es für jede Krankheit, jede Befindlichkeitsstörung mehrere und ganz unterschiedliche Akupressurpunkte gibt, ist der Blick ins Register (siehe Seite 157ff.) ganz entscheidend. Dort finden Sie in alphabetischer Reihenfolge alle Krankheiten aufgelistet und den jeweiligen Akupressurpunkten zugeordnet. So können Sie selbst am besten beim Akupressieren feststellen, welcher Punkt gegen Ihre Schmerzen oder die jeweilige Krankheit Ihnen am besten hilft.



Entspannende Akupressur verlangt Vertrauen, sowohl vom Gebenden als auch vom Nehmenden

Dieses Buch enthält speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst behandeln oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können.

Der erste Teil des Buches gibt einen Einblick in das Denken und die Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren grundlegende Lehre von den Wandlungsphasen, den Grundsubstanzen des Lebens und das ganzheitliche Denken, das von Yin und Yang symbolisiert wird.

Im zweiten Teil des Buches geht es um den speziellen Zusammenhang Traditioneller Chinesischer Medizin und ihrem Teilgebiet der Akupressur. Grundlegend ist dabei die Vorstellung von den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen.

Der zentrale dritte Teil des Buches behandelt die Akupressur einzelner Körperregionen, vom Kopf bis zu den Füßen. Dieser Teil ist deswegen entscheidend, weil es für nahezu jede Krankheit und jede körperliche Beschwerde mehrere Möglichkeiten der Behandlung mit Akupressur gibt. Damit Sie möglichst schnell und einfach den jeweiligen Akupressurpunkt finden, mit dem Sie

die jeweiligen Schmerzen oder Befindlichkeitsstörungen behandeln können, enthält das Buch ein umfangreiches Beschwerdenregister im Anhang. Dort finden Sie in alphabetischer Reihenfolge von Allergien bis Zahnschmerzen so ziemlich alle Volkskrankheiten und Befindlichkeitsstörungen, die für eine Behandlung speziell mit Akupressur geeignet sind.

Das vierte Kapitel enthält die häufigsten Anwendungsgebiete der Akupressur, von Erkältungen bis Schlafstörungen. Und schließlich finden Sie im fünften Kapitel die besten Akupressurmethoden zur Entspannung und zum Wohlfühlen.

Schenken Sie Ihrem Körper mit richtig und entspannt durchgeführter Akupressur die Aufmerksamkeit und Pflege, die ihn gesund macht und gesund erhält. Sie werden feststellen können, dass Sie vor allem kleineren Befindlichkeitsstörungen, wie wiederkehrenden Erkältungen oder Schmerzen, nicht hilflos ausgeliefert sind.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen

Dr. med. Bernard C. Kolster



Traditionelle Chinesische Medizin

Die chinesische Akupressur ist eine Druckmassage zur Harmonisierung des Körpers und zur Vorbeugung und Linderung von körperlichen Beschwerden sowie seelischen Störungen.

Traditionelle Chinesische Medizin: Geschichte

Viele Menschen verbinden mit Traditioneller Chinesischer Medizin vor allem die Akupunktur. In Wirklichkeit ist die Traditionelle Chinesische Medizin jedoch ein Zusammenspiel verschiedener sich ergänzender Therapieformen, wie Akupunktur, Bewegungstherapie, Massage, Kräuterheilkunde und der Lehre über die gesunde Ernährung. Diese Teilbereiche sind eingebettet in ein komplexes ganzheitliches System, in dem der Mensch einen Teil davon darstellt.

Die Akupressur ist also nur ein Teil der TCM. Die erste umfassende schriftliche Überlieferung geht auf das Jahr 2600 v. Chr. zurück und beinhaltet die Gespräche des legendären *Gelben Kaisers* mit seinen Leibärzten über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten. Seit dem späten 19. Jahrhundert wird die TCM auch in Europa zur Heilung von Krankheiten und Beschwerden angewendet.

Der Weg nach Europa

Ende des 17., Anfang des 18. Jahrhunderts brachten portugiesische und niederländische Seefahrer die TCM nach Europa. Aufgrund der Ähnlichkeit zwischen der Anordnung der Leitbahnen auf dem menschlichen Körper und der Anordnung der Längengrade auf ihren Seekarten prägten sie den bis heute in Europa verwendeten Ausdruck *Meridiane* für die Linien, entlang derer die Akupressur- und Akupunkturpunkte liegen.

Als im späten 19. Jahrhundert der Kontakt zwischen China und Europa immer enger wurde, wurde auch die westliche Schulmedizin in China eingeführt. Mit der Gründung der Republik im Jahre 1911 richtete sich China ganz nach dem Westen aus: In der Medizin wurden naturwissenschaftliche Ansichten und Methoden vorgeschrieben



Das chinesische Schriftzeichen für Traditionelle Chinesische Medizin



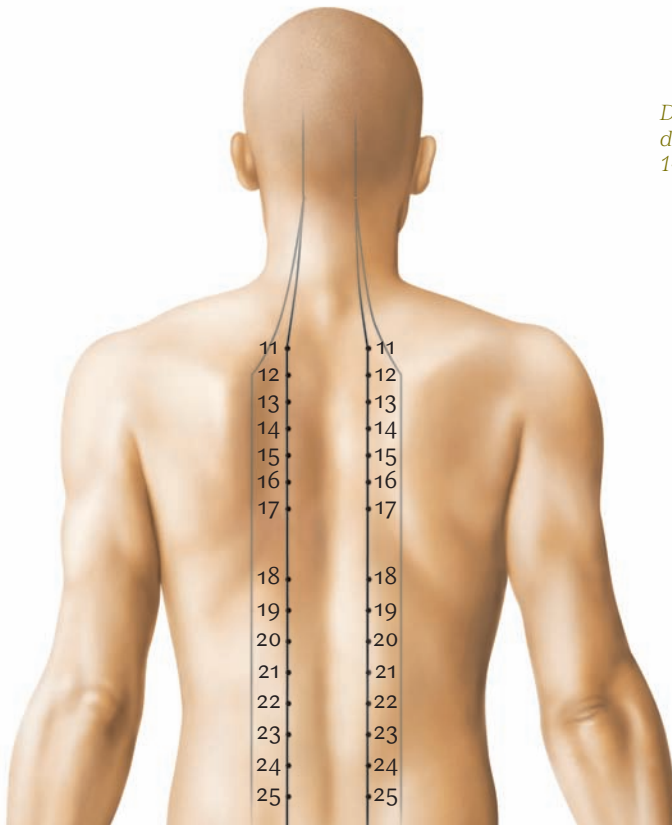
Akupunktur, Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin

und die Traditionelle Chinesische Medizin offiziell nicht mehr gefördert.

In Europa lässt sich seit etwa 1930 ein gesteigertes Interesse an der chinesischen Medizinlehre feststellen. Man begann, systematisch die chinesischen Grundlagen zu erforschen. Besonders intensiv wurde diese Forschung in Österreich, Frankreich und Deutschland betrieben. Ab 1949 wurde die TCM unter *Mao Tse-tung* wieder von offizieller Seite gefördert, da sie ein relativ kostengünstiges System der Gesundheitsversorgung für das breite Volk darstellte. Seit etwa 1950 wird die TCM wieder an chinesischen Hochschulen gelehrt.



Der Blasen-Meridian ist der längste der insgesamt 14 Meridiane



Schwarz
Blasen-Meridian
Blase 11 – 17
Blase 18 – 25

Punkte im Rückenbereich

Über den Rücken ziehen das Lenkergesäß und der Blasen-Meridian von oben nach unten. Der Blasen-Meridian wird im Folgenden aufgeteilt in den inneren und den äußeren Ast. Der innere Ast umfasst die Punkte *Blase 11 bis 17* und *18 bis 25*, der äußere Ast die Punkte *Blase 41 bis 46* und *47 bis 50*. Der Blasen-Meridian besitzt einen wirbelsäulen-nahen und einen wirbelsäulenfernen Ast.

Auffinden der Punkte (innerer Ast)

Blase 11

Beschwerden: Atemwegserkrankungen, Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule
Der Punkt *Großer Kammzacken des We-*

berschiffchens befindet sich eineinhalb Cun seitlich der hinteren Mittellinie in Höhe des Raumes zwischen dem ersten und zweiten Brustwirbel. Die Einsatzgebiete des Punktes sind Erkrankungen der oberen Atemwege und Schmerzen im Halswirbelsäulenbereich.

Blase 12

Beschwerden: Atemwegserkrankungen, Schnupfen, chronische Bronchitis

Der Punkt *Blase 12* ist in Höhe des Raumes zwischen dem zweiten und dritten Brustwirbel auf einer senkrecht verlaufenden Linie mit dem eben beschriebenen Punkt *Blase 11* lokalisiert. Wichtige Anwendungsgebiete umfassen sowohl Infektionen der oberen Atemwege (Schnupfen) als auch Infektionen der unteren Atemwege wie die akute und chronische Bronchitis.

Blase 13

Beschwerden: *Asthma bronchiale, Atemwegserkrankungen, entzündliche Lungenerkrankungen (Pneumonie)*

Der *Transportpunkt der Lunge* ist auf Höhe des Zwischenraumes zwischen dem dritten und vierten Brustwirbel in einer senkrechten Linie mit den zuvor genannten Punkten tastbar. Bei Asthma sind die Elemente Metall und Wasser nicht im Gleichgewicht. Wenn das Asthma mit Symptomen wie Atemnot oder krampfartigem Husten verbunden ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und die Ursache abklären lassen.

Blase 14

Beschwerden: *Herzerkrankungen (als Begleitbehandlung zur schulmedizinischen Therapie), Husten*

Der Punkt *Blase 14* liegt auf der Höhe des Raumes zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel in einer senkrechten Linie mit den bereits beschriebenen Punkten. Seine Einsatzmöglichkeiten beziehen sich auf Herzerkrankungen in Begleitung zur schulmedizinischen Therapie. Des Weiteren können Sie diesen Punkt zur Hustenlinderung massieren.

Blase 15

Beschwerden: *Herzerkrankungen (als Begleitbehandlung zur schulmedizinischen Therapie), psychosomatische Beschwerden, psychische Störungen*

Unterhalb der zuvor erwähnten Punkte ist der *Transportpunkt des Herzens* lokalisiert. Er befindet sich in Höhe des Raumes zwischen dem fünften und dem sechsten Brustwirbel. Die Akupressur des Punktes bietet sich bei Herzerkrankungen, jedoch immer nur als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie, an.

Der Traditionellen Chinesischen Medizin ist er als ein Punkt bekannt, der die Geisteskraft des Menschen befriedet, somit stellt die begleitende Behandlung bei psychosomatischen und psychischen Störungen ein weiteres wichtiges Einsatzgebiet der Akupressur von *Blase 15* dar.

Blase 16

Beschwerden: *Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Herzbeschwerden (als Begleitbehandlung zur schulmedizinischen Therapie)*

Der *Transportpunkt des Du (Mai)* liegt auf Höhe des Zwischenraumes zwischen dem sechsten und siebten Brustwirbel unterhalb der zuvor genannten Punkte. Auf Magenschmerzen und andere Schmerzen im Bauchbereich können Sie durch die Akupressur dieses Punktes positiv Einfluss nehmen.

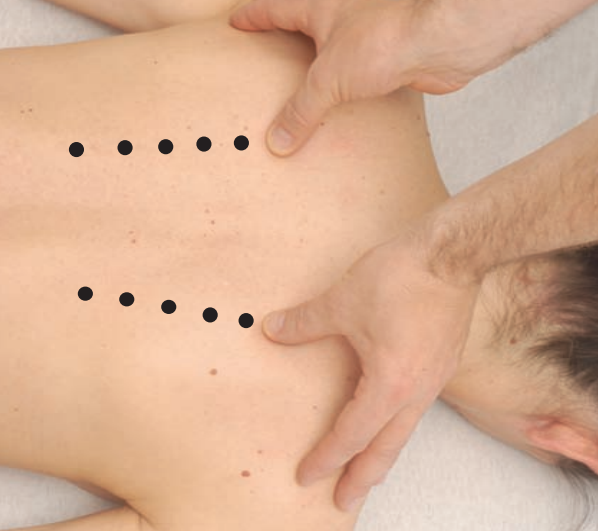
Zusätzlich kann dieser *Transportpunkt* bei Herzbeschwerden als Begleitmaßnahme zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

Blase 17

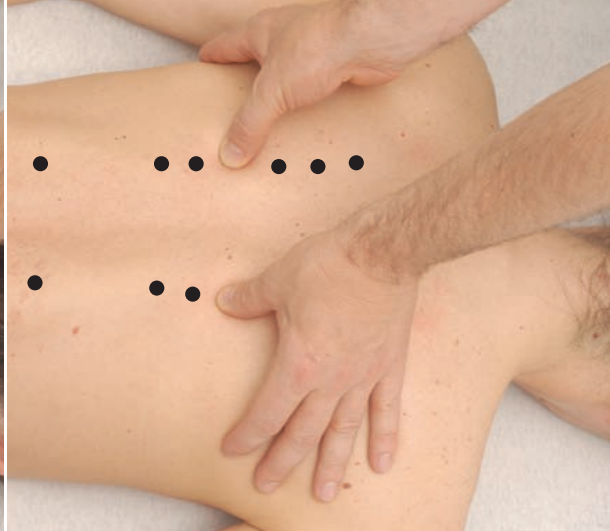
Beschwerden: *Asthmatische Beschwerden, Nasenbluten, Schluckauf, Blutarmut (Anämie)*

Der *Transportpunkt des Zwerchfelles*, wie der Punkt *Blase 17* in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt wird, liegt unterhalb der zuvor beschriebenen Punkte in Höhe des Raumes zwischen dem siebten und achten Brustwirbel. Asthmatische Beschwerden, Nasenbluten und Schluckauf können durch die Druckausübung beeinflusst werden.

Die Bedeutung des Punktes *Blase 17* wird in der chinesischen Medizin als das Blut auffüllend und das Blut stillend beschrieben. Daher kann die Akupressur dieses Punktes bei Blutarmut (Anämie) hilfreich sein.



Blase 41



Blase 44

Blase 47

Beschwerden: *Akute Magen-Darm-Entzündungen*

Der 47. Punkt des Blasen-Meridians wird im traditionellen Zusammenhang als die *Pforte der Geistseele* bezeichnet. Der Punkt liegt in Höhe des Zwischenraumes der Dornfortsätze des neunten und zehnten Brustwirbels. Die Anwendungsbereiche des Punktes umfassen akute und chronische Magen-Darm-Entzündungen.

Blase 48 und Blase 49

Beschwerden: *Akute und chronische Magen-Darm-Entzündungen, Entzündungen der Gallenblase*

Der Punkt *Leitfaden des Yang* ist in Höhe des Zwischenraumes der Dornfortsätze des zehnten und elften Brustwirbels angesiedelt. Die Akupressur des Punktes erfolgt bei akuten und chronischen Magen-Darm-Entzündungen sowie bei Entzündungen der Gallenblase.

In Höhe des Raumes zwischen dem elften und zwölften Brustwirbel befindet sich un-

terhalb der zuvor genannten Punkte der Punkt *Blase 49*. Im traditionellen Zusammenhang trägt er den Namen *Herberge der Vorstellungen*. Die Anwendungsbereiche des Punktes umfassen wie die des Punktes *Blase 47* akute und chronische Magen-Darm-Entzündungen.

Blase 50

Beschwerden: *Akute und chronische Magen-Darm-Entzündungen, Verdauungsstörungen bei Kindern*

Der Punkt trägt die traditionelle Bezeichnung *Kornkammer des Magens* und liegt in Höhe des Raumes zwischen den Dornfortsätzen des zwölften Brustwirbels und des ersten Lendenwirbels. Aufgrund seiner harmonisierenden Wirkung auf den Magen kommt der Punkt *Blase 50* bei akuten und chronischen Magen-Darm-Entzündungen sowie Verdauungsstörungen bei Kindern zur Anwendung. Akupressur bei Kindern ist grundsätzlich möglich; Kinder sprechen recht gut auf sie an. Wichtig ist allerdings, dass Sie selbst keine Diagnose stellen. Erkrankungen sollten auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden.



Blase 52



Blase 52 zur besseren Orientierung an der stehenden Person

Blase 51

Beschwerden: Chronische Verstopfung, Schwellungen der Leber und Milz, Lindernung bei Ödemen

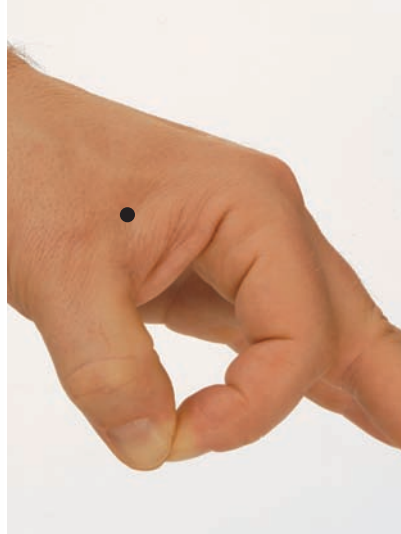
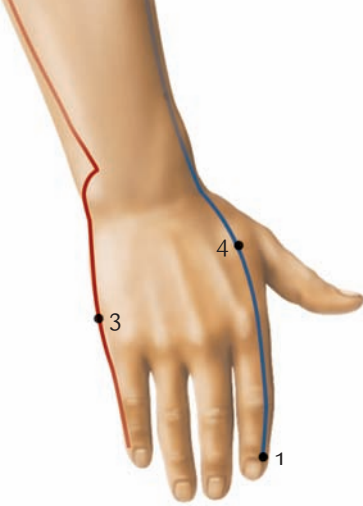
Den 51. Punkt des Blasen-Meridians ertasten Sie in Höhe des Zwischenraumes der Dornfortsätze des ersten und zweiten Lendenwirbels. Im traditionellen Zusammenhang wird der Punkt als *Pforte zum Huang* bezeichnet. Ihm werden die Fähigkeiten, die Lebensenergie Qi zu ordnen und Ödeme abschwellen zu lassen, zugeschrieben. Die Anwendung erfolgt bei chronischer Verstopfung sowie bei Schwellungen von Leber oder Milz.

Blase 52

Beschwerden: Störungen der Sexualfunktion des Mannes, Infektionen der Harnwege, Rückenschmerzen im unteren Bereich, Fieber, Wasseransammlungen und Ödeme, Hitzewallungen

Der Punkt *Blase 52* wird im traditionellen Zusammenhang auch als *Stube des Willens* bezeichnet und befindet sich in Höhe des Zwi-

schenraumes zwischen den Dornfortsätzen des zweiten und des dritten Lendenwirbels. Massieren Sie ihn bei Störungen der Sexualfunktion des Mannes, bei Harnwegsinfektionen und bei Schmerzen im unteren Bereich des Rückens. Die Behandlung des 52. Punktes des Blasen-Meridians klärt und mobilisiert aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sowohl Hitze als auch Feuchtigkeit. Dies bedeutet, dass Sie ihn insbesondere bei übermäßigem Vorhandensein von Hitze wie beispielsweise akuten Erkrankungen oder Fieber und bei zu viel Feuchtigkeit wie beispielsweise Wasseransammlungen, das heißt Ödemen, einer Akupressuranwendung unterziehen können. Es gibt Punktepaare auf dem äußeren Ast des Blasen-Meridians, die in mehreren Durchgängen massiert werden sollten. Haben Sie ein Punktepaar massiert, wechseln Sie zu den nächsten Punkten. Die Daumen sollten beim Wechsel nicht von der Haut abgehoben werden! Alle Punkte des äußeren Blasen-Meridians werden nach folgendem Muster akupressiert: atemsynchrones Drücken, Kreisen und Gleiten. Nach der Massage des Punktes *Blase 52* werden die Daumen von der Haut abgehoben, und die Massage beginnt von vorn, insgesamt fünf Durchgänge sind zu empfehlen.



LINKS: Der Verlauf des Dickdarm- und Dünndarm-Meridians über die Handrückenseite | MITTE: Dickdarm 4 | RECHTS: Dünndarm 3

Dunkelblau	Dickdarm-Meridian	Dickdarm 1 und 4
Bordeaux	Dünndarm-Meridian	Dünndarm 3

Punkte auf der Hand

Die Punkte dieser Meridiane im Bereich der Hand sind sehr effektiv.

Auf dem Dickdarm-Meridian massieren Sie die Punkte *Dickdarm 1* und *Dickdarm 4*, auf dem Dünndarm-Meridian den Punkt *Dünndarm 3*, auf dem Perikard-Meridian den Punkt *Perikard 8*. Es folgen die Punkte des Lungen-Meridians: *Lunge 7*, *Lunge 10* und *Lunge 11*.

Dickdarm 1

Beschwerden: Halsschmerzen, Mandelentzündung, Zahnfleischentzündungen, Bewusstlosigkeit

Der Anfangspunkt des Dickdarm-Meridians *Dickdarm 1* hat traditionell den Namen *Yang der Wandlungsphase Metall*. Er befindet sich am unteren und daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers.

Dickdarm 4

Beschwerden: Akute Schmerzen, Unterarm- und Handschmerzen, Erkältungskrankheiten
Bitten Sie Ihren Partner, mit dem Daumen und dem Zeigefinger ein »O« zu bilden und beide Fingerkuppen fest aufeinander zu drücken. Dabei entsteht zwischen den Mittelhandknochen des Daumens und des Zeigefingers ein kleiner Muskelwulst, auf dem sich der Punkt *Dickdarm 4* befindet.

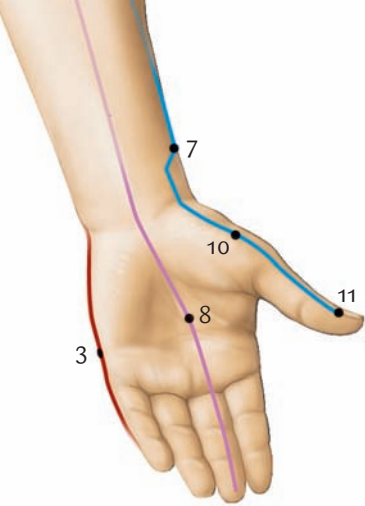
Achtung!

Der Punkt *Dickdarm 4* darf nicht in der Schwangerschaft massiert werden!

Dünndarm 3

Beschwerden: HWS-Syndrom, Rückenschmerzen, Augenerkrankungen, psychosomatische Beschwerden

Sie finden den Punkt *Dünndarm 3* oder *Hinterer Schluchtenbach* bei leicht geschlossener Faust im Bereich der Handkante am Ende der Querfalte des fünften Grundgelenkes.



LINKS: Der Verlauf des Dünndarm-, Perikard- und Lungen-Meridians auf der Handinnenfläche | MITTE: Perikard 8 | RECHTS: Lunge 10

Bordeaux	Dünndarm-Meridian	Dünndarm 3
Violett	Perikard-Meridian	Perikard 8
Hellblau	Lungen-Meridian	Lunge 7, 10 und 11

Punkte Handinnenseite

Die Massage der Akupressurpunkte auf der Hand erfordert ein großes Maß an Einfühlungsvermögen von Ihnen als Behandelnder. Bitte beobachten Sie die Gesichtszüge Ihres Partners oder Ihrer Partnerin, um mögliche Missempfindungen frühzeitig zu registrieren.

Perikard 8

Beschwerden: *Psychische und psychosomatische Störungen, Entzündungen der Mundhöhle, Nasenbluten, Schmerzen im Brustbereich*

Der Punkt *Perikard 8* bzw. traditionell *Palast der Mühen* befindet sich auf der Handfläche an der Stelle, an der bei geschlossener Faust die Mittelfingerspitze die Handfläche berührt.

Lunge 7

Beschwerden: *Atemnot, Erkältungskrankheiten, Husten, Schmerzen und Lähmungserscheinungen an Unterarm und Hand*
Der Punkt *Lunge 7*, auch *Wolkenbruch* genannt, befindet sich eineinhalb Fingerbreit oberhalb der Handgelenksbeugefalte am äußeren Rand des Unterarmes.

Lunge 10

Beschwerden: *Atemwegserkrankungen*
Der zehnte Punkt des Lungen-Meridians auch *Fischbauchgrenze* genannt, befindet sich am äußeren Rand des Daumenballens.

Lunge 11

Beschwerden: *Atemnot, Husten, schmerzhaftes Schwellungen im Rachenraum, Bewusstseinsstörungen infolge eines Hitzschlages*

Der Punkt *Lunge 11* bzw. *Junge Wandlungsphase Metall* liegt an der äußeren Ecke des Nagelfalzwinkels des Daumens.



Mittellinie des Unterbauchs



Kreuzung der drei Yin-Bahnen bzw. Milz 6

Blasenentzündung

Blasenentzündungen können unangenehm und schmerzhaft sein, besonders, wenn sie mit Fieber und Schüttelfrost einhergehen. Ihre Anzeichen sind Schmerzen beim Wasserlassen und häufiger Harndrang. Entzündungen der Harnwege müssen ernst genommen und medizinisch behandelt werden, denn verschleppt können sie die Nieren in Mitleidenschaft ziehen. Oft entsteht die Entzündung durch eine Infektion der Blaseschleimhaut mit Bakterien, die aus dem Darm in die Harnblase wandern. Besonders leichtes Spiel haben derartige Infektionen, wenn der Betroffene nur wenig Flüssigkeit trinkt und die Blase dadurch schlecht durchspült wird. Die Akupressur stellt eine gute Zusatzbehandlung zur fachärztlichen Therapie dar.

Kreuzung der drei Yin-Bahnen	Milz 6
Drei Längen zum Fuß	Magen 36
Großes Heran-stürmen	Leber 3

Auffinden der Punkte und Behandlung

Kreuzung der drei Yin-Bahnen

Den Punkt finden: Er befindet sich am Unterschenkel, eine Handbreit über dem höchsten Punkt des Fußinnenknöchels an der Hinterkante des Schienbeins.

Massage: *Kreisend drücken*
Wärmen Sie zunächst Ihre Füße, indem Sie diese kräftig reiben. Massieren Sie dann den Punkt *Kreuzung der drei Yin-Bahnen* mit dem Daumen in kleinen, kreisenden Bewegungen, je eine Minute in jede Richtung. Anschließend massieren Sie den Punkt am anderen Bein in der gleichen Weise.

Drei Längen zum Fuß

Den Punkt finden: Der Punkt Drei Längen zum Fuß befindet sich drei Fingerbreit unterhalb des äußeren Kniegelenksgrübchens an der Außenseite der Schienbeinkante.

Massage: *Kreisend drücken; Haut reiben*
Massieren Sie den Punkt in kleinen, kreisenden Bewegungen mit kräftigem Druck,



Drei Längen zum Fuß bzw. Magen 36

eine Minute in jede Richtung. Reiben Sie anschließend mit nur leichtem Druck locker mit Ihrer Handfläche die Außenseite des Unterschenkels, bis sie angenehm warm ist (etwa zwei Minuten). Anschließend massieren Sie den Punkt in der gleichen Weise am anderen Bein.

Großes Heranstürmen

Den Punkt finden: Der Punkt *Großes Heranstürmen* befindet sich auf dem Fußrücken zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen.

Massage: *Haut reiben, gleichmäßig und kreisend drücken*

Zunächst wärmen Sie den Fußrücken und den Unterschenkel durch sanftes Hautreiben an. Drücken Sie dann den Punkt *Großes Heranstürmen* mit der Daumenkuppe oder der Zeigefingerspitze so stark, wie Sie es gerade aushalten. Halten Sie den Druck etwa eine Minute. Lösen Sie ihn dann, und massieren Sie den Punkt eine weitere Minute lang mit kleinen, kreisenden Bewegungen mit weniger Druck, zunächst im Uhrzeigersinn und anschließend in die andere Richtung.



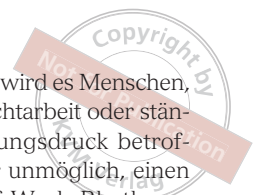
Großes Heranstürmen bzw. Leber 3

Das hilft auch

Halten Sie zur Vorbeugung von Blasenentzündungen Ihren Unterleib stets warm. Ziehen Sie durchnässte Badebekleidung direkt nach dem Baden aus. Eine akute Blasenentzündung muss vom Arzt behandelt werden. Unterstützend helfen neben der Akupressur eine möglichst hohe Flüssigkeitsaufnahme sowie ansteigende Fuß- und Sitzbäder.

Sofortprogramm

Drücken Sie etwas unterhalb des Bauchnabels mit zwei Fingerspitzen etwa zehn Sekunden auf die Mittellinie des Unterbauchs. Streichen Sie dann mit der Handfläche einige Male Richtung Schambein. Drücken Sie erneut zwei Punkte, diesmal etwas nach unten versetzt. Gehen Sie auf diese Weise Punkt für Punkt bis zum Schambeinrand vor. **Achtung:** Diese Massage nicht in der Schwangerschaft durchführen!



Schlafstörungen

Fast 25 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal pro Jahr unter Schlafstörungen. Da ein gesunder, ausreichend langer Schlaf für den ganzen Körper und vor allem für das zentrale Nervensystem lebensnotwendig ist, führt Schlafmangel rasch zu Erscheinungen wie Verminderung von Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, Gereiztheit, Abgeschlagenheit und Nervosität. Junge Erwachsene brauchen im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, bei älteren Menschen sind fünf bis sechs Stunden durchaus ausreichend. Dies ist, insbesondere wenn ältere Personen über Schlafstörungen klagen, zu berücksichtigen. Medizinisch werden Schlafstörungen in Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterteilt.

Bei Einschlafstörungen liegen die Betroffenen abends nach dem Zubettgehen noch lange wach. Patienten mit Durchschlafstörungen hingegen schlafen normal ein, wachen aber in der Nacht mehrmals auf oder werden morgens zu früh wach.

Besonders bei Kindern gibt es noch eine dritte Form von Schlafstörungen, die die Tiefe und Qualität des Nachtschlafes mindern, ohne dass es dabei notwendigerweise zum Aufwachen kommt. Zu dieser als Parasomnie bezeichneten Form der Schlafstörung zählen beispielsweise wiederholte Alpträume, das Schlafwandeln oder das nächtliche Einnässen.

Ursachen der Schlafstörungen

Schlafstörungen können auf viele unterschiedliche Ursachen zurückgeführt werden. Dazu gehören beispielsweise Schmerzen, die im Rahmen einer Krankheit auftreten und den Betroffenen nicht schlafen lassen. Auch Erkrankungen des Nervensystems wie Depressionen gehen häufig mit Schlafstörungen einher.

In unserer hektischen Zeit wird es Menschen, die von Schichtarbeit, Nachtarbeit oder ständig zunehmendem Leistungsdruck betroffen sind, mehr und mehr unmöglich, einen gesunden, festen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden und beizubehalten. Aufputschmittel wie koffeinhaltige Getränke, Drogen und Medikamente stören ebenfalls das Schlafverhalten. Oft leiden die Betroffenen schon sehr lange unter den Schlafstörungen, es handelt sich gleichsam um eine chronische Krankheit. In einer solchen Situation kann sich ein Teufelskreis entwickeln: Der Betroffene geht zu Bett und erwartet schon von vornherein, nicht einschlafen zu können. Er hat sich also ein Fehlverhalten im Zusammenhang mit dem Schlaf angewöhnt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es wichtig, dass Schlafstörungen nicht ausschließlich mit Schlafmitteln therapiert werden. Es wird stattdessen empfohlen, sie mit Verfahren zu behandeln, die dem Betroffenen eine Verhaltensänderung ermöglichen. Beispiele für effektive, schnell und leicht erlernbare Techniken, die dem Betroffenen eine bewusste Entspannung ermöglichen, sind etwa das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Auffinden der Punkte und Behandlung

Pforte der Geisteskraft

Den Punkt finden: Der Punkt befindet sich auf der Arminnenseite, am äußeren Ende der Beugefalte des Handgelenks.

Massage: *Kreisend drücken*

Bevor Sie den Punkt massieren, sollten Sie Ihre Hände erwärmen. Setzen Sie dann den Daumen auf den Punkt auf, und massieren

Pforte der Geisteskraft Herz 7

Passtor des Inneren Perikard 6



Pforte der Geisteskraft bzw. Herz 7

Sie mit kleinen, kreisenden Bewegungen, jeweils ein bis zwei Minuten in beide Richtungen. Anschließend massieren Sie den Punkt am anderen Handgelenk.

Passtor des Inneren

Den Punkt finden: ⇒ Seite 128

Massage: *Kreisend drücken*

Setzen Sie Zeigefinger oder Daumen auf diesen Punkt und massieren Sie ihn ein bis zwei Minuten in kleinen, kreisenden Bewegungen, erst rechts-, dann linksherum. Anschließend behandeln Sie den Punkt am anderen Arm in der gleichen Weise.

Das hilft auch

Ein warmes Bad mit Kräuterextrakten aus Hopfen und Melisse vor dem Zubettgehen oder Teezubereitungen aus diesen Kräutern wirken entspannend und schlaffördernd.

Auch ein Glas Wein oder Bier kann die Müdigkeit fördern. Weiterer Alkoholgenuß hinaus bewirkt allerdings das Gegenteil!



Passtor des Inneren bzw. Perikard 6

Was Sie sonst noch tun können

Tagsüber sollten Sie sich ausreichend bewegen, denn nur so kann am Abend eine gesunde Müdigkeit entstehen. Trinken Sie ab dem Nachmittag keine anregenden Getränke wie beispielsweise Kaffee oder koffeinhaltige Limonaden. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung: Ihr Schlafzimmer sollte vor allem ruhig und dunkel sein. Die optimale Raumtemperatur liegt zwischen 14 und 18 °C. Gönnen Sie sich vor dem Schlafengehen ein warmes Fußbad. Zusätzlich können Sie eine warme Milch oder einen Kräutertee trinken. Gelingt Ihnen das Einschlafen trotz dieser Maßnahmen nicht, können Sie noch ein wenig in einem Buch lesen, bis die Müdigkeit einsetzt.

Das sagt die TCM

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es bei Schlafproblemen eine Störung im Wechsel von Yang zu Yin, von Aktivität zu Ruhe. Und deswegen kann das Herz nicht zur Ruhe kommen.



Akupressur zur Entspannung

Akupressur eignet sich nicht nur für die Behandlung von Schmerzen. Mit Akupressur lassen sich auch Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Akupressur tut gut.

Kopf und Nacken

Die Kopf- und Gesichtsmassage können Sie mehrmals täglich durchführen. Sie benötigen etwa sieben bis zehn Minuten Zeit. Besonders angenehm ist es, sich vom Partner massieren zu lassen.

Kopfhautmassage

Legen Sie beide Hände mit gespreizten Fingern am Haaransatz auf Ihren Kopf auf. Massieren Sie die Kopfhaut mit den Fingerspitzen in kleinen, kreisenden Bewegungen, dabei wandern Sie vom Scheitel zu den Seiten. Setzen Sie etwas versetzt Richtung Hinterkopf wieder oben an und wiederholen Sie die Massage.

Nacken ausstreichen

Legen Sie die Handflächen mit den Fingerspitzen zueinander in den Nacken und streichen Sie ihn seitlich fünf- bis zehnmal nach oben aus.

Stirnmassage

Legen Sie die Finger auf die Stirnmitte und streichen Sie mit leichtem Druck nach außen, von den Augenbrauen Strich für Strich bis zum Haaransatz.

Wangenmassage

Streichen Sie mit den Fingerspitzen von Ihrer Nase aus über die Wangenpartie nach außen. Beginnen Sie unterhalb der Augen: Streichen Sie von dort seitlich nach oben über die Schläfen bis zum Haaransatz.

Kinnmassage

Streichen Sie dann von der Mitte bis zur Seite mehrere Male Ihre Kinnpartie aus.



Die Kopfhaut massieren ...



... den Nacken streichen ...



... von den Nasenflügeln zum Haaransatz streichen ...

... das Kinn zur Seite hin ausstreichen

