



Atlas der Akupressur

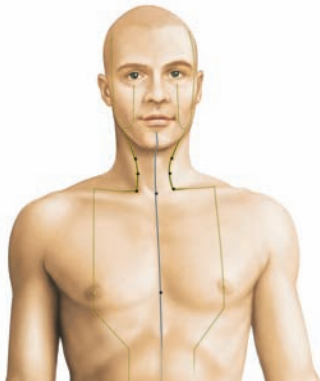
Dr. med. Bernard C. Kolster

Dr. med. Astrid Waskowiak

Inhaltsverzeichnis



Die Akupressur vieler Punkte eignet sich zur Selbstbehandlung.



Detaillierte Grafiken helfen Ihnen bei der Lokalisation der Punkte.

Vorwort	7
Vorbemerkungen	8
Körper- und Lebensenergien natürlich aktivieren	8
Der Präventionsgedanke der Chinesischen Medizin	9
Grundlagen der Akupressur	10
Herkunft und Wirkungsweise der Akupressur	10
Die Traditionelle Chinesische Medizin	10
Meridiane – Die Energiebahnen des Körpers	33
Die Wirkung der Akupressur	46
Die Anwendung der Akupressur	47
Akupressur Schritt für Schritt	50
Die Durchführung der Akupressur	50
Die Vorbereitung	50
Die Grundtechniken	55
Die Grundregeln der Selbst- und Partnerbehandlung	64



Mit Hilfe der Akupressur lassen sich verschiedene Beschwerden positiv beeinflussen.



Lernen Sie die traditionelle chinesische Wärmebehandlung – Moxibustion – kennen.

Die Moxibustion	65
Die Akupressur der einzelnen Körperregionen	68
Spezielle Anwendungsgebiete	144
Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung	144
Schlafstörungen	144
Kopfschmerzen/Migräne	148
Erschöpfung	152
Atemwegsbeschwerden	156
Bronchitis, Asthma bronchiale	156
Stirn- und Kieferhöhlenbeschwerden	161
Erkältung und grippaler Infekt	164
Beschwerden im Bereich des Urogenitalsystems	170
Menstruationsstörungen und Prämenstruelles Syndrom	170
Harnwegserkrankungen	174
Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems	178
Verdauungsbeschwerden	178



Die Suche nach den Punkten wird anschaulich erklärt.



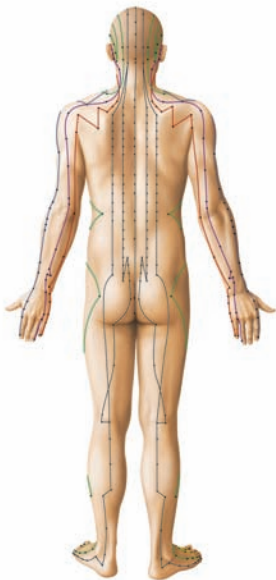
Yin und Yang sind entscheidende Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Besonders entspannend wirkt die Akupressur durch einen Partner oder eine Partnerin.



Erfahren Sie, wie Sie Nackenschmerzen mit Hilfe der Akupressur entgegenwirken können.



Im Anhang finden Sie eine detaillierte Übersicht über alle in diesem Buch dargestellten Punkte.

Magenbeschwerden	182
Reisekrankheit und Übelkeit	185
Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems	188
Nackenschmerzen	188
Rückenschmerzen/Hexenschuss (Lumbalgie)	192
Tennisellenbogen	195
Die Wohlfühlmassage	200
Die Kopf- und Nackenmassage	200
Die Entspannungsübungen	201
Die Ganzkörpermassage	202
Appendix	210
Übersicht	210
Bildtafeln	227
Glossar	232
Literaturverzeichnis	235
Weiterführende Literatur	236
Über dieses Buch	237
Stichwortverzeichnis	238

Vorwort

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; solche 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

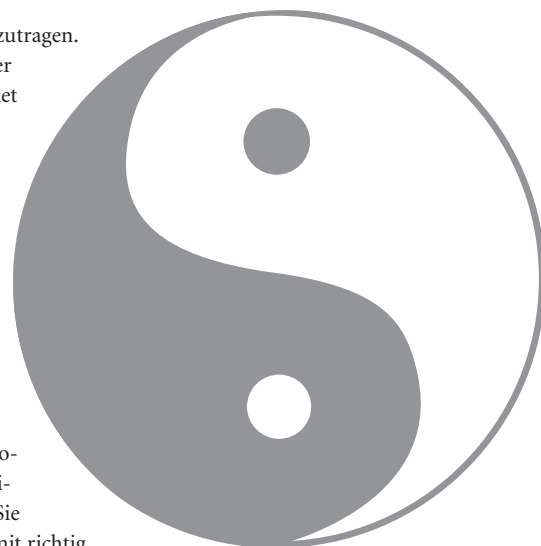
Akupressur die Aufmerksamkeit und Pflege, die ihn gesund erhält. Sie werden feststellen, dass Sie vor allem kleineren Befindlichkeitsstörungen wie wiederkehrenden Erkältungen oder Schmerzen nicht hilflos gegenüberstehen müssen.

In diesem umfangreichen Handbuch finden Sie speziell zusammengestellte Akupressurprogramme, mit denen Sie gegen häufig vorkommende Beschwerden und Erkrankungen selbst vorgehen oder eine bestehende ärztliche Therapie unterstützen können.

Nutzen Sie dieses Buch auf optimale Weise:

Im ersten Teil dieses Werkes erhalten Sie nützliche Hinweise zum historischen Hintergrund, zu den Möglichkeiten und Grenzen sowie zur sachgemäßen Anwendung der Akupressur. Lesen Sie auf jeden Fall diesen Teil zuerst. Wenden Sie sich erst dann einzelnen Anwendungsgebieten im zweiten Teil zu. Im Anschluss an die Thematisierung einzelner Anwendungsmöglichkeiten der Akupressur im Krankheitsfall finden Sie Informationen zur »Wohlfühlmassage«, mit deren Hilfe Sie schnell und effektiv eine wohltuende Entspannung des gesamten Körpers erreichen können.

Eine gute Gesundheit wünscht Ihnen Dr. Bernard Kolster



Grundlagen der Akupressur

In den folgenden Abschnitten werden die wesentlichen Informationen vermittelt, die Sie benötigen, um die Akupressur sinnvoll und effektiv einzusetzen.

Herkunft und Wirkungsweise der Akupressur

Das Wissen um die Akupressur stammt aus China. Die Akupressur ist eingebettet in das Gesamtgebäude der so genannten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese ist eine der ältesten medizinischen Lehrweisen der Welt. 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 findet die Traditionelle Chinesische Medizin auch in Europa Anwendung.

Die Traditionelle Chinesische Medizin

Wenn Menschen heute über Chinesische Medizin sprechen, so verbinden sie damit zunächst die Akupunktur. In Wirklichkeit ist die Traditionelle Chinesische Medizin ein Zusammenspiel verschiedener sich ergänzender Therapieformen: Akupunktur, Bewegungstherapie, Massage, Kräuterheilkunde und die Lehre um die gesunde Ernährung sind eingebettet in ein komplexes ganzheitliches System. Der Mensch stellt einen Teil dieses großen, umfassenden Systems dar. Das System der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt sich in eine äußere und in eine innere Therapie unterteilen.

Die äußere Therapie

Die äußere Therapie umfasst Akupunktur, physikalische Anwendungen, Massage sowie gesundheitsfördernde Übungen aus dem QI GONG.



Die Akupunktur

Die Akupunktur ist das im Westen bekannteste Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Man geht davon aus, dass der menschliche Körper von einer Anzahl von Energiebahnen, so genannten Meridianen, durchzogen ist (→ Seite 32). Innerhalb dieser Meridiane zirkuliert die Lebensenergie, das so genannte Qi (→ Seite 20). An bestimmten Körperarealen, den Akupunkturpunkten, lässt sich diese Energie durch das Einstechen dünner Nadeln beeinflussen. Das Einstechen der Nadeln hat das Ziel, die Lebensenergie Qi so zu lenken, dass der gesamte Körper gleichmäßig von ihr durchzogen wird.

Die Akupunktur
beruht auf dem
jahrtausendealten
Wissen der
Akupressur.



Die Moxibustion

Die Moxibustion ergänzt die Akupunktur. Hierbei wird der zu behandelnden Person entweder direkt durch das Erwärmen der Nadeln oder indirekt durch das Erhitzen verschiedener Hautareale punktuell oder flächenhaft Wärme zugeführt. Die Kombination von Akupunktur und Moxibustion wird auch Zhen Jiu genannt. Dies bedeutet Stechen und Brennen. Die flächige Wärme wird durch das Abbrennen von Beifußkraut erzeugt. Vor jeder Behandlung muss entschieden werden, ob eine punktuelle oder flächenhafte Wärmezufuhr erforderlich ist.



Zur Moxibustion dient Beifußkraut. Während der Behandlung wird es in einem speziellen Moxa-Kästchen aufbewahrt.

Die Massage

Ein weiteres eigenständiges Gebiet ist die Heilmassage. Diese Massage wird im Chinesischen TUI NA genannt. »TUI« bedeutet schieben oder streichen und »NA« greifen oder kneten. TUI NA umfasst ein komplexes Gebiet verschiedenster Massagegriffe, die je nach den Befindlichkeiten und vorliegenden Symptomen ausgewählt und angewendet werden.

Wie die Akupunktur wirkt TUI NA ebenfalls harmonisierend auf die zirkulierende Lebensenergie Qi.

Obwohl TUI NA ein sehr komplexes System mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Techniken darstellt, lassen sich viele Griffe und ihre Wirkungen mit der klassischen Massage des Westens vergleichen.



Eine Variante der Moxibustion ist die Verwendung einer speziellen Moxa-Zigarre.

Die Atem- und Bewegungstherapie

Im Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt der Vorbeugung von Erkrankungen eine wichtige Bedeutung zu. Es wird angestrebt, in Einklang mit der Energie der Jahreszeiten und den jeweiligen Anforderungen an Körper und Geist zu leben. Eine Vorbeugung erfolgt durch eine bewusste Ernährung unter Einbeziehung hochwertiger Nahrungsmittel. Daneben dienen aktive gymnastische Übungen, die auch die Atmung mit einbeziehen, der Erhaltung der Gesundheit.

Die im Westen bekannteste Form ist das so genannte QI GONG. Darunter versteht man ein System von Bewegungs- und Atemübungen, das die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers fördert und damit einen aktiven Beitrag zur Gesunderhaltung leistet. Darüber hinaus wird durch die relativ komplizierten Bewegungsabläufe das Konzentrationsvermögen geschult.

QI GONG ist seit jeher ein Volkssport in China. Bereits am frühen Morgen treffen sich regelmäßig Menschen unter freiem Himmel, um gemeinsam die Übungen des QI GONG durchzuführen.



Ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Heilmassage ist das Schieben bzw. Streichen bestimmter Regionen des Körpers.



Tai Chi und Qi Gong sind in China weit verbreitete Atem- und Bewegungsübungen.



Die Körpermaße

Für die Abmessungen am Rumpf der zu massierenden Person müssen die Cun-Angaben auf deren individuelle Körpermaße übertragen werden. Hier gibt es bestimmte Streckenabschnitte, die immer die gleiche Proportion

besitzen. So wird beispielsweise die Strecke zwischen dem Nabel und der Schambeinoberkante mit fünf Fingerbreiten angegeben. Dieser Abschnitt wird nun in fünf gleiche Streckenabschnitte eingeteilt, also mit vier Teilstrichen versehen. Auf diese Weise steht das Cun in Relation zur Körperhöhe des Patienten. Der Abstand vom Nabel zu der Schambeinoberkante beträgt bei jedem Menschen fünf

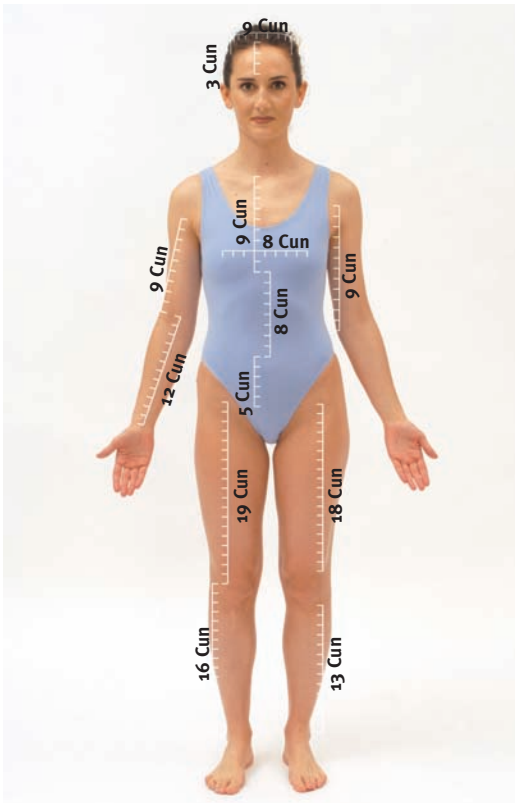
Cun, egal ob kleinwüchsig oder hoch gewachsen, ob mit oder ohne Bauch. Lediglich der Abstand zwischen den Teilstrichen ist individuell verschieden. In der Praxis sollten Sie zur Abmessung des Unterleibes die eigenen vier Finger als Teilstriche »verteilen«. Hilfreich ist auch ein mit vier Teilstrichen beschriftetes Gummiband, wie es die Abbildungen auf der gegenüberliegenden Seite zeigen. Neben dem Fixmaß für den Abstand des Nabels zur Schambeinoberkante existieren folgende Maße: Vier Cun sind es von der Mittellinie bis zur Brustwarze und acht Cun vom Bauchnabel bis zur Brustbeinspitze. Die wichtigsten Maße finden Sie in den folgenden Tabellen.

HINWEIS

Die Maßeinheiten beziehen sich auf den Körper der zu massierenden Person. Das bedeutet, dass Sie sich, sofern Sie bei sich selbst eine Akupressurbehandlung durchführen, an Ihren eigenen Fingermaßen orientieren müssen. Massieren Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin, gelten hinsichtlich der Lokalisation der Meridian-Punkte dessen bzw. deren individuelle Fingermaße. Drei Cun bei einem erwachsenen Menschen messen eine größere Distanz als drei Fingerbreiten bei einem Kind. Die Lage der Punkte auf einem Meridian ist somit proportional zur Körpergröße.

Körpermaße am Arm

Vom oberen Ende der vorderen Achselfalte bis zur Ellenbogenbeugefalte	9 Cun
Von der Ellenbogenbeugefalte bis zur Handgelenkebeugefalte	12 Cun



Rechts und links: Die Körpermaße können sich von den Fingermaßen unterscheiden. Zur Orientierung dienen die hier dargestellten Entfernungen.



Körpermaße an Kopf und Hals

Magen 8 der einen zu Magen 8 der anderen Seite	9 Cun
Mitte zwischen den Augenbrauen zur Mitte der vorderen Haargrenze	3 Cun
Mitte der idealen vorderen Haargrenze zur Mitte der hinteren Haargrenze	12 Cun
Mitte der hinteren Haargrenze bis unterhalb des Dornfortsatzes des siebten Halswirbels	3 Cun
Vom einen Warzenfortsatz zum anderen Warzenfortsatz	9 Cun



Der Stirn- und Nackenbereich umfasst jeweils drei Cun, Ober- und Hinterkopf messen etwa zwölf Cun.

Körpermaße am Rumpf

Von der einen Brustwarzenmitte bis zur anderen Brustwarzenmitte	8 Cun
Länge des Brustbeines	9 Cun
Vom unteren Ende des Brustbeines bis zur Mitte des Nabels	8 Cun
Von der Nabelmitte bis zum Oberrand des Schambeines	5 Cun
Von der Achselmitte in einer senkrechten Linie nach unten bis zum freien Ende der elften Rippe	12 Cun
Vom mittleren Rand des Schulterblattes in einer waagerechten Linie bis zu den Dornfortsätzen	3 Cun
Vom Dornfortsatz des 1. Brustwirbels bis zur Steißbeinspitze	30 Cun



Ein mit Teilstrichen beschriftetes Gummiband kann beim späteren Aufsuchen der Punkte sehr hilfreich sein.

Körpermaße am Bein

Vom Oberrand des Schambeines bis zur Oberkante der Kniescheibe	18 Cun
Von der höchsten Erhebung des großen Rollhügels bis zur Kniegelenksfalte	19 Cun
Von der Kniegelenksfalte bis zur höchsten Erhebung des Außenknöchels	16 Cun
Vom oberen Ende des Schienbeines bis zur höchsten Erhebung des Innenknöchels	13 Cun
Von der unteren Gesäßfalte bis zur Kniegelenksfalte	18 Cun



Die Entfernung von der Nabelmitte zum Brustbein beträgt etwa acht Cun.



Richtig atmen bei der Akupressur

Setzen Sie bei der Akupressur bewusst Ihre Atmung ein. Eine bewusste Atemtechnik erleichtert Ihnen das Entspannen und fördert die Ausbreitung der Entspannung im gesamten Körper. Haben Sie den richtigen Druckpunkt gefunden, beginnen Sie den Druck während Sie ausatmen, und halten Sie ihn über mehrere Atemzyklen.



HINWEIS

- Richten Sie sich in der Druckstärke unbedingt nach dem Wohlbefinden Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.
- Dosieren Sie die Druckstärke sehr vorsichtig. Üben Sie vor allem bei älteren Personen nur sanften Druck aus.
- Wenden Sie keine Drucktechniken im Bereich erkrankter oder verletzter Körperteile an.

Möchten Sie den Druck verstärken, tun Sie dies ebenfalls jeweils gleichzeitig mit der Ausatmung. Mit der Einatmung nehmen Sie den Druck wieder zurück.

Diese Atemtechnik können Sie auch anwenden, wenn Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin akupressieren. Setzen Sie, nachdem Sie den Punkt gefunden haben, den Druck mit dem Ausatmen Ihres Partners an, halten Sie ihn über mehrere Atemzyklen, und nehmen Sie ihn mit dem Ein-

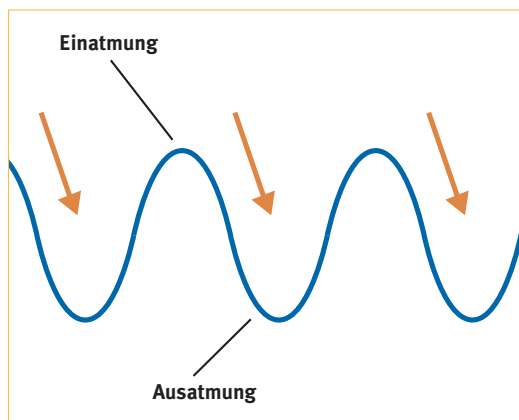
atmen des Partners bzw. der Partnerin wieder zurück. Nach und nach finden Sie sich auf diese Weise in den Atemrhythmus des/der Massierten ein und unterstützen so die wohltuende Wirkung der Akupressur. Ideal ist es, wenn sich der Atemrhythmus von Massierendem und Massierten einander soweit angleichen, dass beide gleichzeitig ein- und ausatmen.

Die Druckstärke und Druckpunkte

Als Einsteiger in die Akupressur werden Sie sich vermutlich fragen, wie die Drucktechniken überhaupt ausgeführt werden; wo, wie lange und wie stark Sie drücken dürfen. Üblicherweise wird der Druck auf bestimmte

Links: Üben Sie den Druck möglichst in der Ausatmungsphase der zu massierenden Person aus.

Rechts: Achten Sie bitte auch bei der Selbstmassage auf Ihren Atemrhythmus, und verstärken Sie den Druck während der Ausatmung.



Punkte, die bis auf wenige Ausnahmen im Meridianverlauf liegen, ausgeübt. Die Druckstärke richtet sich nach der Empfindlichkeit des/der Massierten. Fragen Sie sie oder ihn, wie der Druck empfunden wird. Spüren Sie daneben aber auch selbst, wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin reagiert. Im Falle einer Überdosierung werden Sie ganz deutlich fühlen, wie sich der Körper unter dem zu starken Druck anspannt oder gar verkrampft. Achten Sie auch auf die Atmung des Partners oder der Partnerin: Wenn Sie zu fest drücken, es für die zu massierende Person also unangenehm wird, hält er oder sie unwillkürlich die Luft an, und der ruhige und entspannte Atemfluss ist unterbrochen. Unterhalb der Schwelle, an der der Schmerz unangenehm wird, gibt es auch eine Art von Schmerz, der noch als wohltuend empfunden wird. Dieser »Wohlfühl-Schmerz« ist nicht durch die obigen Merkmale gekennzeichnet, er signalisiert vielmehr den richtigen Druckpunkt und die richtige Druckstärke. Er strahlt häufig im Verlauf eines Meridians aus, was ebenfalls eine richtige Durchführung anzeigt. Wenn Sie die Drucktechniken anwenden, massieren Sie nicht sofort mit maximaler Druckstärke, sondern »schleichen« Sie sich langsam ein: Beginnen Sie den Druck sanft auszuüben, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit der Ausatmung beginnt, verstärken Sie den Druck mit der Ausatmung, und halten Sie ihn für einen kompletten Atemzyklus bis zur nächsten Ausatmung.





Die Akupressurtechniken

Zur Behandlung der gewünschten Punkte oder Hautbezirke werden in der Akupressur verschiedene Techniken angewendet. Dabei sind die Drucktechniken mit den Fingerspitzen, mit der ganzen Hand oder mit anderen Körperteilen die gängigsten. In diesem Buch verwendete Varianten des gleichmäßigen Drückens sind das kreisende Drücken der Meridian-Punkte und das Reiben der Haut. Letzteres stellt eine ideale und ergänzende Verbindung der unterschiedlichen Drucktechniken innerhalb einer Massagesequenz dar.

Weiterhin werden im Folgenden das Kneten und das Schütteln beschrieben. Alle dargestellten Techniken können Sie bei sich selbst, aber auch zur Massage Ihrer Partnerin oder Ihres Partners anwenden.

1 – 2 Das gleichmäßige Drücken

Das Drücken mit einem oder mehreren Fingern, das heißt mit den Daumen- und Fingerkuppen, ist die Grundtechnik der Akupressur. Die Druckausübung erfolgt an bestimmten Stellen, den Akupressurpunkten. Der Druck wird immer mit leicht gebeugtem Finger senkrecht zur Hautoberfläche ausgeübt. Auf diese Weise lässt er sich am leichtesten dosieren. Gleichzeitig wird dadurch vermieden, dass die Fingergelenke bei der Druckausübung unangenehm überstreckt werden. Die Wirksamkeit des Drückens hängt vom genauen Auffinden

eines Punktes ab. Wird der Punkt richtig »getroffen«, ist dies häufig an einem charakteristischen Ziehen oder Brennen, dem De-Qi-Gefühl (→ Seite 48), zu bemerken.

So führen Sie das gleichmäßige Drücken aus

Setzen Sie die Fingerkuppe senkrecht auf den Punkt, und üben Sie einen gleichmäßigen Druck aus. Dosieren Sie die Druckstärke vorsichtig: Durch den Druck kann sich eine Empfindung wie bei einem Nadelstich einstellen – sie kann stark oder gar schmerzhaft sein. Empfinden Sie den Schmerz als unangenehm und verkrampfen Sie sich dabei, drücken Sie zu stark. Spüren Sie den Druck dagegen kaum, ist er zu schwach. Das De-Qi-Gefühl zeigt Ihnen die richtige Druckstärke an.

Halten Sie nun den Druck über mehrere Atemzüge aufrecht. Bei einigen Techniken wird starker Druck über ein bis zwei Minuten gehalten und fünf- bis zehnmal wiederholt. Andere Techniken der Akupressur erfordern den Druck nur einmal, aber über eine Dauer von zwei bis drei Minuten. Wie stark und wie lang Sie einen Punkt jeweils drücken müssen, erfahren Sie im Anwendungskapitel.

Generell verkürzt sich die Druckdauer, je mehr Punkte nacheinander behandelt werden.



HINWEIS

- Bei der Partnermassage können Sie die Punkte auch mit der Daumenkuppe massieren.
- Die Angaben für die Verwendung der Finger sind nur Vorschläge. Wichtig ist, dass Sie den Finger einsetzen, mit dem Sie den Punkt am besten erreichen und am effektivsten Kraft ausüben können.



Links: Zum gleichmäßigen Drücken setzen Sie die Daumenkuppe auf den Akupressurpunkt auf. Mit den anderen Fingern stützen Sie den Daumen ab.

Rechts: Sind die Punkte gut zugänglich, so lassen sich durchaus zwei korrespondierende Punkte gleichzeitig drücken.



Zum kreisenden Drücken ist es wichtig, dass die massierenden Daumen durch die anderen Finger abgestützt werden.



3, 4 Das kreisende Drücken

Bei vielen Anwendungen wird das Drücken mit kreisenden Bewegungen kombiniert. Das kreisende Drücken ist die am häufigsten angewendete Technik in der Akupressur. Die kreisende Bewegung wirkt beruhigend und ausgleichend und entspannt die Muskulatur. Die Druckausübung kann mit der Finger- oder der Daumenkuppe, der Handfläche oder der Handwurzel erfolgen.

So führen Sie das kreisende Drücken aus Drücken Sie den Punkt gleichmäßig, bis Sie die richtige Druckstärke gefunden haben, und beginnen Sie anschließend mit der Ausübung von kleinen, kreisenden Bewegungen. Der Druck erfolgt auch hier mit den Fingerkuppen genau senkrecht zur Hautoberfläche. Wichtig ist es bei dieser Technik, die Daumen- oder Fingerkuppe bzw. die Handwurzel nicht über der Haut zu verschieben, sondern die Haut selbst mitzubewegen.

Den kreisenden Druck können Sie auch mit der Handwurzel durchführen.



Keinesfalls darf das kreisende Drücken mit Reiben verwechselt werden. Gerade bei den ersten Akupressurübungen sollten Sie sich immer wieder bewusst machen, dass die Haut nicht gerieben wird. Der Kontakt zwischen dem drückenden Finger bzw. der drückenden Handfläche und der zu massierenden Körperstelle sollte nicht unterbrochen werden. Auf diese Weise werden, je nach Druckstärke, die Unterhaut und die Muskulatur ebenfalls stimuliert. Generell reagieren die verschiedenen Gewebe und Organe besser, wenn Sie den Druck langsam und vor allem rhythmisch ausüben.

An der Hand können Sie Reibungen beispielsweise über dem Punkt Dickdarm 4 ausführen.



5 – 7 Das Hautreiben/Schieben

Eine gute ergänzende Maßnahme bei vielen Anwendungsgebieten ist das Hautreiben. Hierbei werden keine einzelnen Punkte behandelt, sondern größere Hautareale und Muskelgruppen massiert. Die Haut kann mit den Fingerspitzen, den Handflächen oder den Daumenballen gerieben werden. Leicht und sanft durchgeführt, hat das Reiben den Charakter von Streichungen, die



entspannend und beruhigend wirken. Kräftiges Reiben fördert dagegen die Durchblutung und führt zu einer Erwärmung der betreffenden Körperstelle. Die Varianten der Reibung werden bei den unterschiedlichen Anwendungen beschrieben.

So führen Sie das Hautreiben aus

Legen Sie die Fingerkuppen oder Handflächen auf, und führen Sie reibende Bewegungen in Richtung des Meridian-Verlaufes aus. Reiben Sie beispielsweise ein bis zwei Minuten von der Handwurzel bis zur seitlichen Zeigefingerkuppe die Daumenseite der Hand im Verlauf des Dickdarm-Meridians. Die Haut erwärmt sich dabei und darf sich beim Reiben ruhig etwas röten. Mit den Handflächen können größere Hautbereiche erfasst werden. Die Abbildung rechts zeigt die Reibung im Bereich des Blasen-Meridians. Durch die Reibung rötet und erwärmt sich die Haut.

8 – 11 Das Kneten

Das Kneten bezieht sich wie das Reiben auf größere Körperabschnitte. Während Sie sich beim Reiben auf die Hautoberfläche beschränken, werden durch das Kneten auch die Muskeln erfasst und rhythmisch gedehnt. Dies führt zu einer verbesserten Durchblutung und Entspannung. Das Kneten erfasst in der Regel mehrere Akupressurpunkte und erfolgt bei größeren Muskelgruppen flächig mit beiden Händen. Dabei dehnen die Handwurzel der einen und die Finger der anderen Hand den Muskel quer zu seiner Verlaufsrichtung.

So führen Sie die Knetungen aus

Legen Sie die Hände flächig auf. Ziehen Sie mit den Fingern der linken Hand den Muskel gegen den Daumen der rechten Hand. Dann erfolgt die umgekehrte Bewegung: Die Finger der rechten Hand ziehen den Muskel gegen den Daumen der linken Hand. Wenn Sie diese Bewegung im Wechsel durchführen, entsteht eine rhythmische, wellenförmige Bewegung. Sie können einen



Beginnen Sie mit der Reibung der Haut in der Kreuzbeinregion ...



... und gleiten Sie mit den Handflächen bis in den Nackenbereich.



Knetungen eignen sich gut für die Muskulatur des Oberschenkels.



Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems

Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems wie beispielsweise chronische Verstopfung und wiederkehrende, häufig stressbedingte Magenschmerzen können mit einer gezielten Akupressurmassage positiv beeinflusst werden. Natürlich kann diese Akupressuranwendung nur ein unterstützender Baustein einer erfolgreichen Behandlung sein. In jedem Fall sollte vor der Selbstbehandlung die ärztliche Abklärung der Beschwerden erfolgen.

Verdauungsbeschwerden

Eine in Deutschland weit verbreitete Störung des Verdauungssystems ist die chronische Verstopfung, mindestens ein Drittel der Bevölkerung leidet daran. Eine Definition der Verstopfung ist hier jedoch unerlässlich, da die Stuhlfrequenz von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich

und von Ernährung und Lebensgewohnheiten abhängig ist. Von Verstopfung spricht man im medizinischen Sinne, wenn der Stuhlgang weniger als dreimal pro Woche erfolgt und der Stuhl gleichzeitig sehr hart ist. Eine chronische Verstopfung kann vielerlei Ursachen haben; mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung mit einem Mangel an Ballaststoffen gehören zu den häufigsten Auslösern.

Auch die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln begünstigt langfristig eine Darmträgheit. Sie fördern zum einen die Ausscheidung von für die Verdauung wichtigen Substanzen, zum anderen wird der Darm bei regelmäßiger Einnahme von den Abführmitteln »abhängig« und funktioniert selbst immer weniger.

Was Sie tun können

Ganz wichtig für eine geregelte Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung, die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und eine regelmäßige körperliche Betätigung. Ausdauerfördernde Sportarten wie beispielsweise Walking, Jogging oder Schwimmen wirken sich besonders positiv aus.

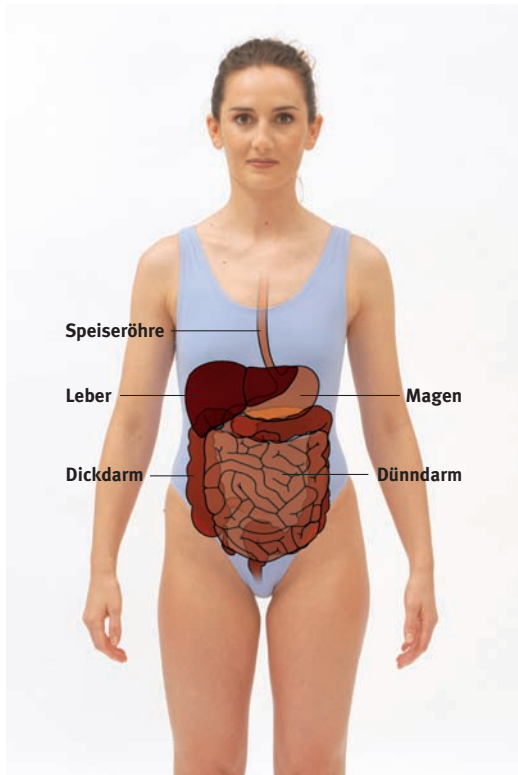
Bitte nehmen Sie keine Abführmittel auf eigene Faust, das heißt ohne ärztliche Anweisung, ein!

Wenn Ihr Darm bereits an Abführmittel gewöhnt ist, sollten Sie beginnen, diese nach und nach abzusetzen und gleichzeitig Ihre Ernährung in der oben beschriebenen Weise umzustellen.

Wie kann die Akupressur helfen?

Eine Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens verbunden mit Akupressurmassagen kann Ihnen helfen, sich von diesen Beschwerden zu befreien. Lassen Sie die Akupressurmassage gegen Verstopfung am besten von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin durchführen, da Ihr Bauch sich so am besten entspannen kann.

Beginnen Sie die Akupressur bei Beschwerden des Verdauungssystems mit der Massage der Bauchdecke. Heben Sie anschließend die Bauchmuskeln ab. Massieren Sie nun die Punkte Magen 25, Magen 28 und Magen 36. Auf diese Weise können Sie neben einer eventuellen ärztlichen Behandlung Ihrer Beschwerden auf den Verlauf der Erkrankung Einfluss nehmen. Vermeiden Sie aber die Massage der Punkte Magen 25 und 28 bei einer bestehenden Schwangerschaft, denn beide Punkte besitzen die Fähigkeit, Wehen auszulösen.



Verdauungsbeschwerden sind Zeichen einer Funktionsstörung des Magens oder des Darms.



1 – 3 Bauchmassage

Ihr Partner oder Ihre Partnerin befindet sich für die Massage des Bauches auf dem Rücken auf einer bequemen Unterlage. Unterlegen Sie seine oder ihre Knie mit einem kleinen Kissen oder einer zusammengerollten Decke, damit die Bauchdecke ganz entspannt wird.

Es empfiehlt sich, ein Massageöl zu verwenden. Ihre Hände gleiten damit besser über die Bauchdecke.

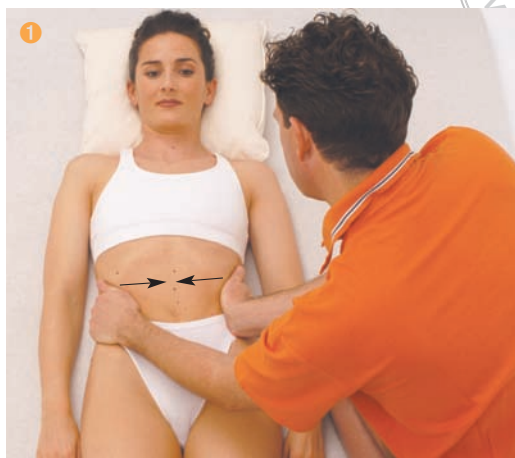
Legen Sie Ihre Hände seitlich auf den Bauch Ihres Partners oder Ihrer Partnerin, und schieben Sie die Haut gleichzeitig von den Seiten zur Bauchmitte.

Von hier aus streichen Sie mit den Daumenballen ganz langsam fußwärts und in Höhe des Schambeines wieder nach außen. Wiederholen Sie die Streichungen drei bis fünf Minuten lang. Kreisen Sie anschließend noch zwei bis drei Minuten lang mit dem Handballen sanft und gleichmäßig im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel.

4 Abheben der Bauchmuskeln

Erfassen Sie mit dem Zeigefinger und den Daumen beider Hände großflächig die Haut und die senkrecht verlaufenden Bauchmuskeln rechts und links der Mittellinie. Versuchen Sie, die Muskeln des Bauches atemsynchron zu bewegen: Heben Sie die Muskeln mit der Ausatmung des Partners oder der Partnerin vorsichtig an, und senken Sie sie wieder in der Phase der Einatmung.

Beginnen Sie mit dem Abheben der Bauchmuskulatur unter dem Rippenbogen, und wandern Sie Stück für Stück in Richtung der Füße. Sobald Sie im Bereich des Unterbauches angekommen sind, beginnen Sie wieder von oben. Wiederholen Sie die Massage insgesamt vier- bis fünfmal auf jeder Seite.



Zu Beginn der Bauchmassage schieben Sie die Haut von den Seiten zur Mitte.



Streichen Sie von der Bauchmitte in Richtung des Schambeines.



Links: Schieben Sie die Hände in Höhe des Schambeines wieder nach außen.

Rechts: Heben Sie mit den Daumen- und Fingerbeeren die Haut auf dem Bauch beidseits der Mittellinie ab.



Zwei Cun seitlich des Bauchnabels stoßen Sie auf den Punkt Magen 25.



Massieren Sie den Punkt Magen 25 konstant und kreisend mit der Fingerkuppe.

Links: Der Punkt Magen 28 befindet sich drei Fingerbreiten unterhalb des Punktes Magen 25.



Rechts: Massieren Sie den Punkt Magen 28 gleichzeitig auf beiden Seiten.

1, 2 Magen 25 – Türangel des Himmels

So finden Sie den Punkt:

Suchen Sie den Bauchnabel auf, und gehen Sie genau auf dieser Höhe zwei Cun nach außen. Hier liegt der 25. Punkt des Magen-Meridians.

So massieren Sie den Punkt (gleich bleibend und kreisend drücken):

Setzen Sie die Zeigefingerkuppen beidseits auf den Punkt Magen 25. Üben Sie gefühlvoll konstanten Druck aus, da der Bauch in dieser Region meist sehr druckempfindlich ist. Massieren Sie den Punkt nun in kleinen, kreisenden Bewegungen etwa eine Minute in jede Richtung.

3, 4 Magen 28 – Wasserwege

So finden Sie den Punkt:

Suchen Sie den Bauchnabel auf, und gehen Sie genau auf dieser Höhe zwei Cun nach außen. Von dort aus gesehen drei Cun fußwärts treffen Sie auf den Punkt Magen 28.

So massieren Sie den Punkt (gleich bleibend und kreisend drücken):

Üben Sie wenig Druck aus, da der Bauch in dieser Region meist sehr druckempfindlich ist. Massieren Sie den Punkt zunächst kons-

tant und anschließend in kleinen, kreisenden Bewegungen je eine Minute in jede Richtung. Wenn Sie die Punkte Magen 25 bis 28 als Sequenz massieren möchten, achten Sie bitte darauf, dass Ihre Fingerspitzen den Kontakt zur Haut während des Schiebens nicht verlieren.

HINWEIS

Die Punkte Magen 25 und 28 können Wehen auslösen und dürfen nicht in der Schwangerschaft massiert werden!





1 – 4 Magen 36 – Drei Längen zum Fuß

So finden Sie den Punkt:

Ertasten Sie unterhalb des Knies die dreieckige Vorwölbung des Schienbeines. Eine Fingerbreite in Richtung der Beinaußenseite und neben der Stelle, an der diese Vorwölbung in die Schienbeinvorderkante übergeht, befindet sich der Punkt Magen 36 bzw. »Drei Längen zum Fuß«.

So akupressieren Sie (Haut reiben; konstant und kreisend drücken):

Bevor Sie mit der Massage des Punktes beginnen, reiben Sie die Haut über dem Punkt Magen 36 flächig mit der Handinnenfläche. Achten Sie dabei bitte unbedingt darauf, dass Sie den Kontakt Ihrer Hand zur Haut des Beines aufrecht erhalten.

Beginnen Sie die Druckausübung, indem Sie den Punkt Magen 36 mit der Daumen- oder Zeigefingerkuppe gleichförmig drücken. Richten Sie sich dabei nach dem Atemrhythmus der zu massierenden Person. Üben Sie anschließend kreisenden Druck im und gegen den Uhrzeigersinn aus. Insgesamt sollte die Behandlung des Punktes zwei bis drei Minuten dauern, bevor Sie zum anderen Bein wechseln. Üben Sie auch hier für weitere zwei bis drei Minuten mit der Daumen- oder Zeigefingerkuppe reibenden, konstanten und kreisenden Druck auf den Punkt »Drei Längen zum Fuß« aus. Wenn Sie möchten, können Sie auf dem Punkt »Drei Längen zum Fuß« auch eine traditionelle Wärmebehandlung durchführen (→ Seite 65). Verwenden Sie hierfür die für eine Moxibustion vorgesehenen Hilfsmittel: die Moxa-Zigarre, den Moxa-Kegel oder das lose Beifußkraut in einem Kästchen. Die Dauer der Moxibustion beträgt je Punkt etwa zwei bis drei Minuten.









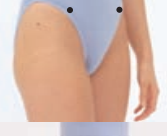

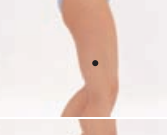

Den Punkt Magen 36 lokalisieren Sie seitlich und unterhalb der Kniescheibe.








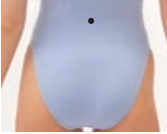

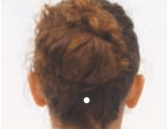
Reiben Sie den Punkt, bevor Sie mit der Druckausübung beginnen.

Links: Akupressieren Sie den Punkt mit der Daumenkuppe.

Rechts: Die Moxibustion können Sie mit einer Moxa-Zigarre durchführen.



	Name	Lokalisation	Indikation	!
– Gallenblasen-Meridian –	 Gallenblase 8 Am Ohr entlang gelegenes Tal	Eineinhalb Cun oberhalb des höchsten Punktes des Ohres	Halbseitenkopfschmerz, Gleichgewichtsstörungen, Bluthochdruck	
	 Gallenblase 12 Vollendungsknochen	Am hinteren Bereich des Warzenfortsatzes in einer kleinen tastbaren Grube	Kopfschmerzen, Beschwerden im HWS-Bereich, Durchblutungsstörungen der Gefäße, die das Gehirn versorgen	
	 Gallenblase 14 Yang-Weiße	Bei Geradeausblick senkrecht über der Pupille und einen Cun oberhalb der Augenbrauen	Kopfschmerzen, Stirnhöhlenentzündung, Augenerkrankungen	
	 Gallenblase 20 Teich des Windes	In gleicher Höhe und seitlich des Punktes Gallenblase 12 hinter dem Ohr	Migräne, Verspannung der HWS, Durchblutungsstörung in Gefäßen, die das Gehirn versorgen	
	 Gallenblase 21 Schulterbrunnen	Auf der Mitte einer gedachten Linie zwischen dem Dornfortsatz des siebten Halswirbels und der Schulterblattgräte	Schulter- und Rückenschmerzen, Entzündungen der weiblichen Brustdrüse	!
	 Gallenblase 25 Kapitale Pforte	Am unteren Rand des freien Endes der zwölften Rippe	Beschwerden im LWS-Bereich, Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich	
	 Gallenblase 28 Verschnürter Weg	Etwas unterhalb des vorderen Darmbeinstachels	Regelanomalien	!
	 Gallenblase 30 Sich biegen und springen	Am Übergang vom mittleren zum äußeren Drittel auf einer imaginären Linie zwischen Gesäßfalte und Rollhügel	Beschwerden im Bereich der unteren Extremitäten, Schmerzen des Ischiassnervs und im unteren Rückenbereich	
	 Gallenblase 31 Marktplatz des Windes	Sieben Cun oberhalb der Kniegelenkbeugefalte, auf der Außenseite des Oberschenkels	Schmerzen und Lähmungen im Bereich der Beine	
	 Gallenblase 34 Quelle am Yang-Hügel	Vor und etwas unterhalb des Wadenköpfchens	Schmerzen im Bereich des Kniegelenkes, Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege, Halbseitenlähmung	

	Name	Lokalisation	Indikation	!
- Leber-Meridian - - Gallenblasen-Meridian -	 Gallenblase 39 Aufgehängenes Glöckchen	Drei Cun oberhalb der höchsten Erhebung des Außenknöchels, an der Vorderseite des Wadenbeines	Beschwerden im HWS-Bereich, Schmerzen und Kraftlosigkeit	
	 Gallenblase 41 Am Fuß den Tränen nahe	Auf dem Fußrücken im Winkel zwischen dem vierten und dem fünften Mittelfußknochen	Fußschmerzen, Schmerzen im Lenden- und Bauchbereich, Halbseitenlähmung, Halbseitenkopfschmerz	
	 Leber 3 Großes Heranstürmen	Auf dem Fußrücken in der Vertiefung des Winkels zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen	Menstruationsstörungen, Inkontinenz, Harnverhalt, Bewegungsstörungen im Bereich der Beine und der Füße	
	 Leber 8 Gekrümmte Quelle	An der Vorderseite des Oberschenkels, am Ende der Kniegelenkfalte in einer Vertiefung zwischen zwei Sehnen	Bewegungsstörungen im Kniegelenk, Störungen der Sexualfunktion des Mannes, frauenheilkundliche Beschwerden	
	 Leber 10 Fünf Längen zum Fuß	Drei Cun unterhalb des Oberrandes des Schambeines	Harnverhalt, Entzündungen der Prostata	
	 Leber 11 Yin-Kante	Zwei Cun unterhalb der Oberkante des Schambeines	Menstruationsbeschwerden, Fertilitätsstörungen	
	 Leber 13 Pforte in der Absperrung	Am unteren Rand der elften Rippe	Magen-Darm-Entzündung, Durchfallerkrankung, akute und chronische Erkrankungen von Leber und Gallenblase	
- Lenkergefäß -	 Lenkergefäß 3 Yang-Passtor des Lendenbereiches	Unterhalb des vierten Lendenwirbels, in Höhe der oberen Kante der Beckenknochen	Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Beine	!
	 Lenkergefäß 14 Großer Wirbel	Auf der hinteren Mittellinie, in einer Vertiefung unter dem siebten Dornfortsatz	Beschwerden im HWS-Bereich und an den Schultern, Fieber, Erkältungs- und Grippeerkrankungen	
	 Lenkergefäß 16 Residenz des Windes	Einen Cun oberhalb der Nackenhaargrenze, genau auf der Mittellinie	Migräne, fieberhafte Infekte, Erkältungskrankheiten, Entzündungen im Bereich der Nebenhöhlen und des Rachens	