

Schmerzfrei mit der heilenden Kraft der *Akupressur*



**Ihr persönliches Nachschlagewerk
zur Selbstheilung**

Impressum

1. Auflage 2019

© 2019 FID Verlag GmbH, Bonn

Verlag:



maxLQ ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH, Koblenzer Straße 99,
53177 Bonn

Internet: www.fid-gesundheitswissen.de

Layout/Satz: TiPP 4, Rheinbach

Druck: HMM TIM d.o.o., 1241 Kamnik

Fotos: stock.adobe.com, Titelbild: © stock.adobe.com – HappyHaus

ISBN: 978-3-95443-173-1

Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet. Bestellungen
an: FID Verlag GmbH, Koblenzer Straße 99, 53177 Bonn

Tel.: 0228/9 55 04 55, Fax: 0228/3 69 64 99

Wichtiger Hinweis:

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in dieser Broschüre veröffentlichten Informationen und Tipps können aber ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leser Fragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die diese Broschüre betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.



Inhalt

Vorwort.....	7
Was ist Akupressur?	9
So wenden Sie Akupressur richtig an.....	10
Mit der richtigen Grifftechnik die Schmerzen in den Griff bekommen	13
Nutzen Sie Akupressur-Hilfen	15
Profitieren Sie von einer jahrtausendealten Medizin.....	17

A	
Arthritis.....	19
B	
Blasenentzündung und Reizblase.....	21
Blähungen und Reizdarm.....	24
Blinddarmreizung.....	27
Bluthochdruck.....	30
C	
COPD – Lungenerkrankung.....	32
D	
Depressionen.....	33
Durchfall.....	36

Zusätzliche Inhalte für
„Akupressur“
in der **Premium-Version** enthalten
Jetzt hier sichern!



E

Ekzeme.....	38
Erkältung.....	40
Erschöpfungszustände.....	42

F

Fußpilz.....	45
--------------	----

G

Glaukom.....	47
Grippaler Infekt.....	49

H

Hämorrhoiden.....	51
Harndrang.....	53
Herzbeutel-Schwäche (Perikard).....	55
Herzrhythmusstörungen.....	58
Hexenschuss.....	61
Hitzschlag.....	65

I

Insektenstiche.....	67
Ischias-Syndrom (ISG-Syndrom).....	69

Zusätzliche Inhalte für
„Akupressur“
in der Premium-Version enthalten
Jetzt hier sichern!



K

Kopfschmerzen und Migräne	71
Kreislaufprobleme	77

L

Lymphödeme	79
------------------	----

M

Magen- und Darmkrämpfe	82
Menstruationsbeschwerden	84

N

Nasenbluten	90
Nasennebenhöhlenentzündung	93
Niedriger Blutdruck	96

O

Ohrenschmerzen	99
----------------------	----

P

Potenzstörungen	100
-----------------------	-----

R

Rückenschmerzen	102
-----------------------	-----

Zusätzliche Inhalte für
„Akupressur“
in der Premium-Version enthalten
Jetzt hier sichern!



S

Schilddrüsenüberfunktion.....	105
Schilddrüsenunterfunktion.....	106
Schlafstörungen.....	107
Schlaganfall Rehabilitation.....	115
Schulterprobleme.....	119

T

Tinnitus.....	122
---------------	-----

U

Unfruchtbarkeit.....	124
Übelkeit.....	125

V

Verdauungsstörungen.....	126
Verstopfungen.....	132

W

Wechseljahre.....	134
-------------------	-----

*Zusätzliche Inhalte für
„Akupressur“
in der Premium-Version enthalten*

Jetzt hier sichern!



Was ist Akupressur?

In diesem Buch geht es um die kleine Schwester der Akupunktur: die **Akupressur**. Anders als bei der Akupunktur, bei der feinste Nadeln zum Einsatz kommen, kommen in der Akupressur nur Ihre Hände zum Einsatz. Durch Fingerdruck auf gezielte Punkte des Körpers, die sogenannten **Druckpunkte**, werden Blockaden stimuliert, gereizt und angeregt. In der Folge lösen sich diese Blockaden und die Lebensenergie, das Qi, kann wieder frei durch die Meridiane fließen. Die Akupressur ist Teil der TCM. Gemeinsam mit der Akupunktur gehört sie zu den wichtigsten Therapieverfahren der TCM. Die Verfahren werden als die **5 Säulen** der TCM bezeichnet und bestehen aus:

Säule 1	Säule 2	Säule 3	Säule 4	Säule 5
Akupunktur, Akupressur	Chinesische Arzneimittel- therapie (CAT)	Qigong, Tai-Chi (Bewegung)	Tui Na (Massage)	Diätetik (Ernährung)

Im Idealfall werden alle fünf Säulen in das Leben integriert, bevor Erkrankungen oder Beschwerden auftreten. Gleichzeitig können aber einzelne Säulen parallel zu einer schulmedizinischen Behandlung mit eingebunden werden. Auf dieser Grundlage bleiben Körper, Geist und Seele im gesunden Gleichgewicht.

Zusätzlich schreibt die TCM jedem Organ und jeder Körperfunktion **fünf Basisenergien** zu: Wärme, Wind, Feuchtigkeit, Trockenheit, Kälte. Diese Energien durchströmen Ihren Körper durch Energiekanäle, die sogenannten Meridiane. Werden diese



Kanäle durch Spannungsfelder wie Erkrankungen, psychischer Stress, Zeitstress, Kummer etc. gestört, entsteht ein Ungleichgewicht in den Kanälen mit der Folge, dass die Lebensenergie, das Qi, nicht mehr ungehindert die Meridiane passieren kann. Es kommt zu Blockaden, zu einem Stau der Energieflüsse. Das zieht wiederum weitere Beschwerden, Schmerzen oder Krankheiten nach sich.

So wenden Sie Akupressur richtig an

Zunächst einmal: Haben Sie keine Angst. Sie können bei der Akupressur nichts falsch machen. Selbst, wenn Sie an der falschen Stelle drücken, wird Ihnen nichts passieren. Im schlimmsten Fall haben Sie einfach eine nicht blockierte Stelle behandelt und das bleibt wirkungslos.

Entscheidend für die effektive Wirkung sind vor allem Ruhe und Entspannung. Suchen Sie sich deshalb einen ruhigen, gut belüfteten Ort oder (wenn Sie die Akupressur während der Arbeit anwenden) die Mittagspause aus, um die Druckpunkte in Ruhe zu behandeln. Ihr Körper sollte entspannt und durch keine zu enge Kleidung wie Gürtel etc. eingeschnürt sein. Lassen Sie sich nicht durch das Klingeln Ihres Telefons ablenken oder stellen Sie es auf lautlos. Behandeln Sie die Druckpunkte vor dem Essen, damit Ihnen nicht übel wird. Achten Sie auch auf warme Hände und kurze Fingernägel! Legen Sie sich entspannt auf eine Matte oder Liege oder setzen Sie sich aufrecht, aber bequem auf einen Stuhl oder Sessel.



Die Dauer der Behandlung ist abhängig vom Grad Ihrer Beschwerden

Normalerweise werden beide Körperseiten behandelt, also zum Beispiel zuerst der Druckpunkt in der rechten Hand und im Anschluss der gleiche Punkt in Ihrer linken Hand usw. Sie können täglich ein- bis dreimal die Akupressur durchführen. Wie häufig Sie die Druckpunkte tatsächlich behandeln, hängt von Ihren Beschwerden ab. Chronische Beschwerden wie Rückenschmerzen können Sie bis zu dreimal täglich an mehreren Tagen oder Wochen hintereinander behandeln, während akute Beschwerden wie leichte Kopfschmerzen oder Nasenbluten schon nach ein- bis zweimaliger Akupressur verschwunden sein können. Entscheidend ist immer Ihr persönliches (Bauch-)Gefühl. Sie müssen auf sich selbst hören und fühlen, wie gut es Ihnen während und nach der Akupressur geht.

Tipp

Beginnen Sie mit der Akupressur am besten gleich morgens vor dem Aufstehen. Bleiben Sie im Bett liegen und beginnen Sie mit den Druckpunkten. So befinden Sie sich in einer ruhigen Atmosphäre und sind noch entspannt nach dem Schlafen.

Keine langen Behandlungen

Behandeln Sie keinen Körperbereich länger als **15 Minuten**. Die Gesamtbehandlung der Druckpunkte sollte **30 Minuten** nicht überschreiten. Denken Sie daran: Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Sie selbst bestimmen, ob Sie die Druckpunkte etwas länger oder kürzer bearbeiten möchten. Aber Sie werden selbst spüren, wann es Ihnen zu viel wird. Dann sollten Sie mit dem Akupressieren einfach aufhören.



Besonders sanft bei Kindern und älteren Menschen

Akupressur ist sehr wirkungsvoll und heilsam. Auch für Kinder, ältere und geschwächte Menschen. Aber hier gibt es ein paar Regeln zu beachten. Die Dauer der Behandlung sollte bei Babys und kleinen Kindern kürzer als bei Erwachsenen sein, um den Körper nicht zu überfordern. Die Druckpunkte dürfen Sie bei Babys maximal 30 Sekunden und bei Kleinkindern bis zu einer Minute behandeln. Ältere Kinder ab drei Jahren können bis zu drei Minuten akupressiert werden. Üben Sie einen sehr sanften Druck aus und beachten Sie während der Akupressur die Reaktionen Ihres Kindes. Ist es für das Kind zu viel, brechen Sie die Behandlung ab.

Die Druckpunkte älterer oder geschwächter Menschen werden ebenfalls sanfter behandelt, da eine höhere Empfindlichkeit besteht. Die Gesamtdauer darf bis zu 15 Minuten betragen. Auch hier gilt: Das eigene Gefühl gibt die richtige Dosis vor. Fühlt sich der Druck unangenehm an, sollten Sie aufhören.

So finden Sie die richtigen Druckpunkte

Damit Sie den richtigen Druckpunkt finden, ist ein wenig Fingerspitzengefühl gefragt. Aber es gibt einen Tipp: Tasten Sie den Bereich, an dem sich der Druckpunkt befindet, am besten mit geschlossenen Augen ab. Dadurch ist Ihre Konzentration auf das Tasten fokussiert. Wenn Sie sich auf der richtigen Stelle befinden, spüren Sie das in Form einer kleinen Vertiefung oder Einbuchtung. Dabei handelt es sich um den Druckpunkt. Der richtige Druckpunkt wird zudem schmerzempfindlich sein.



Mit der richtigen Grifftechnik die Schmerzen in den Griff bekommen

Sie haben den richtigen Druckpunkt gefunden? Dann geht es jetzt um die richtige Grifftechnik, mit der Sie Ihre Druckpunkte behandeln. Es gibt ein paar unterschiedliche Techniken, mit denen Sie Ihre Beschwerden oder Schmerzen lindern und regelrecht „wegdrücken“ können. Für welche Technik Sie sich entscheiden, bleibt Ihnen überlassen und hängt vor allem mit der Schmerzempfindlichkeit zusammen. Probieren Sie anfangs einfach alle Techniken einmal aus, dann wissen Sie schnell selbst, welche für Sie die beste ist.

Grundsätzlich behandeln Sie die Druckpunkte bei der Akupressur mit der Kuppe Ihres Daumens, Zeige- oder Mittelfingers. Dabei sollten die Punkte bei der Akupressur nicht schmerzen, sondern den sogenannten Wohlfühlschmerz auslösen, der trotz eines Druckgefühls gut erträglich ist.

Sie können die Druckpunkte ...

● **reiben**

Diese Technik wird angewandt, wenn Sie den Druckpunkt nicht genau lokalisieren können oder wenn sich kein Erfolg mit den anderen Grifftechniken eingestellt hat. Reiben Sie mit dem Handballen oder mit mehreren Fingern auf dem Druckpunkt, bis sich die Hautfläche erwärmt. Dadurch werden die Energiebahnen angeregt und die Blockade verschwindet.

● **kneten oder massieren**

Bei dieser Technik massieren oder kneten Sie den Druckpunkt mit Ihren Fingern in kreisförmigen Bewegungen. Um den Druckpunkt effektiv zu behandeln, bewegen Sie die Finger entweder



im oder gegen den Uhrzeigersinn. Dabei handeln Sie nach dem Prinzip des Yin und Yang. Yin steht für das **Beruhigende**, während Yang das **Aktivierende** darstellt. Wählen Sie immer nur eine Richtung für Ihren Druckpunkt aus.



Yin ist das Kneten oder Massieren des Druckpunktes im Uhrzeigersinn, wenn Sie zum Beispiel Schmerzen behandeln wollen.



Yang ist das Kneten oder Massieren des Druckpunktes gegen den Uhrzeigersinn, wenn Sie zum Beispiel gegen Müdigkeit behandeln wollen

Die massierenden oder knetenden Bewegungen auf den Druckpunkt sollten **30 bis 60 Sekunden** ausgeübt werden.

● drücken

Je nach Gefühl drücken Sie entweder mit den Fingern oder Ihrem Daumenballen auf den Druckpunkt. Der angewandte Druck darf sehr fest sein, sollte aber Ihre Schmerzgrenze nicht überschreiten. Der Druck auf die Stelle kann 10 bis 30 Sekunden lang ausgeübt werden. Versuchen Sie, den Druck über die gesamte Zeit aufrechtzuerhalten. Wenn es Ihnen zu viel wird, lassen Sie langsam los, schütteln die Hände aus, atmen tief durch und drücken weiter. Nach Ablauf der Zeit verringern Sie den Druck ganz allmählich, atmen aus und wenden sich dem nächsten Druckpunkt zu.

● klopfen

Bei dieser Technik klopfen Sie leicht mit den Fingerkuppen auf die zu behandelnden Druckpunkte. Klopfen Sie **20- bis 30-mal**. Spüren Sie selbst, ob Ihnen das Klopfen Wohlgefühl schenkt oder ob Sie sich dabei unwohl fühlen. Atmen Sie während der Behandlung entspannt ein und aus. Das Klopfen eignet sich zum Beispiel sehr gut bei Ärger, Stress, Ängsten oder Anspannungen.



Übrigens: Sie können das Klopfen auch abschließend nach dem Massieren oder Kneten eines Druckpunktes anwenden, um die dort sitzenden Blockaden weiter zu lockern. Klopfen Sie dafür einfach für einige Sekunden leicht mit der Seitenfläche Ihres kleinen Fingers oder der geballten Faust auf die Region um den Druckpunkt.

Vorsicht

Wenn sich am Druckpunkt Muttermale, wundete Stellen, Narben oder Warzen befinden, dürfen Sie diesen Bereich nicht behandeln!

Nutzen Sie Akupressur-Hilfen

Manche Druckpunkte am Rücken sind mit den Fingern schwer zu erreichen. Für diese Körperbereiche stehen Ihnen spezielle Akupressur-Hilfen zur Verfügung wie Stäbe, Rollen oder Kugeln.

Massagerolle

Wenden Sie bei Druckpunkten am Rücken eine Massagerolle (wahlweise einen kleinen (Tennis-)Ball) an. Legen Sie dazu den Ball auf den Boden und manövrieren Sie ihn durch Körperbewegung auf den Druckpunkt. Behandeln Sie den Punkt durch leichtes Hin- und Herbewegen der Rolle. Als Dauer gilt die gleiche Länge wie bei der Massage-Grifftechnik mit den Fingern.

Warnhinweis: Bitte nicht direkt auf der Wirbelsäule anwenden

Akupressur-Hölzer

Bei speziellen Druckpunkten am Rücken eignen sich die Akupressur-Hölzer sehr gut. Sie besitzen einen gebogenen Griff, an dem ein kleiner Holzkegel angebracht ist. Drücken Sie diesen Kegel



genauso lange auf den Druckpunkt wie bei der Drucktechnik mit den Fingern.

Akupressur-Stift

Der Akupressur-Stift eignet sich besonders gut, um die Akupressurpunkte zu drücken. Der Stift ist klein und handlich. Er lässt sich zum Beispiel einsetzen, wenn eine Behandlung mit den Fingern durch Rheuma oder Ähnliches nicht möglich ist. Mit dem Stift lassen sich auch Druckpunkte an Muskelübergängen behandeln, die schwer zu erreichen sind.

Massageringe oder Fingerroller

Mit einem Akupressur-Ring für die Finger regen Sie die zu behandelnden Druckpunkte und die damit verbundenen Organe durch Massagebewegungen an. Die Ringe sind für eine langfristige Anwendung toll, da Sie sie immer bei sich tragen und zwischendurch anwenden können. So schaffen Sie ein langfristiges Gleichgewicht der energetischen Kräfte und des Energieflusses in Ihrem Körper und stärken damit Ihre Gesundheit.

Akupressur-Pflaster oder Akupressur-Plättchen

Wenn Sie Druckpunkte dauerhaft stimulieren möchten, zum Beispiel bei chronischen Schmerzen, eignen sich Akupressur-Pflaster oder Kugelpflaster sehr gut. Dabei sind kleine Druckdorne oder Kugeln aus Samen o. Ä. auf einem Hautpflaster fixiert. Diese Pflaster können so über einen längeren Zeitraum direkt auf den Druckpunkt geklebt werden.



Wichtig – Hier dürfen Sie die Akupressur nicht anwenden

Da die Akupressur das Nervensystem anregt, dürfen Sie diese in der Schwangerschaft und nach Konsum von Alkohol, Drogen oder starken Schmerzmitteln nicht anwenden. Bei Entzündungen oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sollten sie vorher einen Arzt zurate ziehen.

Probieren geht über studieren

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nach der ersten Akupressur eines Druckpunktes keine sofortige Verbesserung spüren. Manchmal kann die Wirkung erst eine halbe oder ganze Stunde später einsetzen oder der Druckpunkt muss einfach öfter behandelt werden.

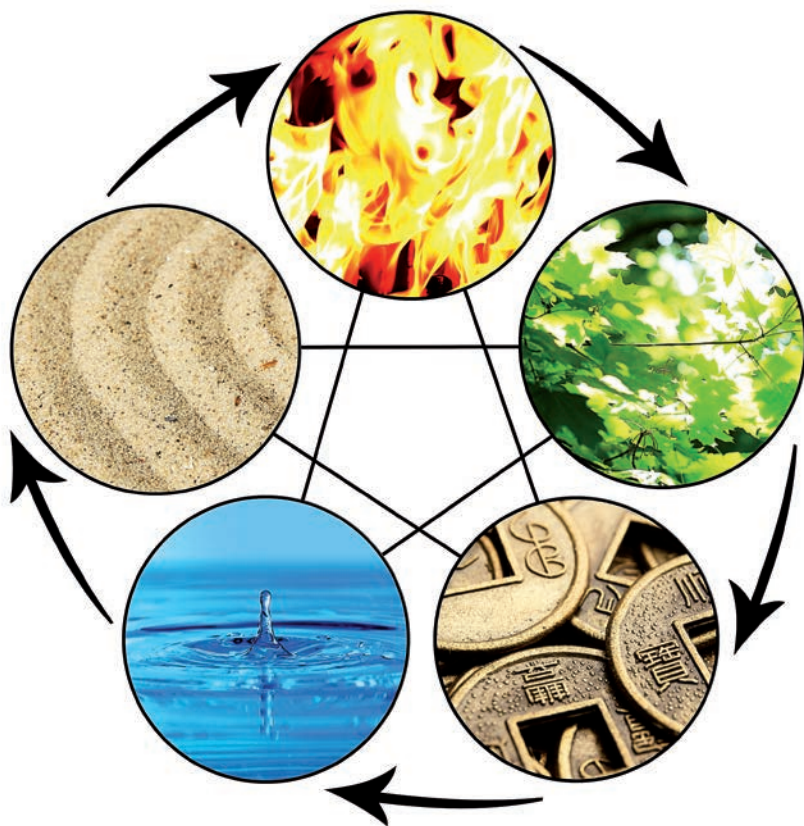
Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Beschwerden, die Sie mit der Akupressur sehr gut behandeln können.

Profitieren Sie von einer jahrtausendealten Medizin

Die TCM ist im Therapieverfahren sehr vielfältig. Erkrankungen der inneren Organe werden damit genauso therapiert wie Beschwerden des Immunsystems, der Neurologie, Urologie, Gynäkologie, Erkrankungen des Stoffwechsels, der Haut, des Bewegungsapparates usw. Besonders hervorzuheben ist die Stärkung, Vorsorge und Gesunderhaltung des Körpers. Hier kann die TCM schier Unglaubliches leisten. Aber es handelt sich um kein Wunderwerk. So müssen Sie vor allem bei chronischen Erkrankungen Geduld zeigen, während bei akuten Erkrankungen schnelle Wirkung sichtbar wird.



Achten Sie täglich auf Ihre innere und äußere Balance. Prüfen Sie die fünf Säulen der TCM an sich selbst: Stimmen Akupunktur/ Akupressur, Chinesische Arzneimitteltherapie, Bewegung durch Qigong/Tai-Chi, Massage durch Tui Na und Ernährung durch Diätetik? Werfen Sie jeden Tag einen Blick auf sich selbst und fragen Sie sich: Wo stimmt die Balance nicht? Wo muss ich heute ansetzen? Was habe ich gegessen? Was schmerzt? Nur so stellen Sie sicher, dass Sie einen achtsameren Umgang mit sich haben. So lernen Sie die Ursachen von (chronischen) Erkrankungen und Beschwerden besser, (er-)kennen diese und können sie durch die Akupressur ganz sanft aus Ihrem Leben drücken.





*Dieser Inhalt erwartet Sie in der
Premium-Version*

Premium-Version hier sichern!

A

Arthritis

B

Blasenentzündung und Reizblase

Blähungen oder Reizdarm

Blinddarmreizung

Bluthochdruck

C

COPD – Lungenerkrankung

D

Depressionen

Durchfall

E

Ekzeme

Erkältung

Erschöpfungszustände

F

Fußpilz

G

Glaukom

Grippaler Infekt

H

Hämorrhoiden

Harndrang

Herzbeutel-Schwäche (Perikard)

Herzrhythmusstörungen

Hexenschuss

Hitzschlag

I

Insektenstiche

Ischias-Syndrom (ISG-Syndrom)



K

Kopfschmerzen und Migräne
Kreislaufprobleme

L

Lymphödeme

M

Magen- und Darmkrämpfe
Menstruationsbeschwerden

N

Nasenbluten
Nasennebenhöhlenentzündung
Niedriger Blutdruck

O

Ohrenschmerzen

P

Potenzstörungen

R

Rückenschmerzen

S

Schilddrüsenüberfunktion
Schilddrüsenunterfunktion
Schlafstörungen
Schlaganfall Rehabilitation
Schulterprobleme

T

Tinnitus

U

Unfruchtbarkeit
Übelkeit

V

Verdauungsstörungen
Verstopfungen

W

Wechseljahre