

# Akupressur

Die Akupunkturpunkte, an denen man auf den Energiekreislauf Einfluss nehmen kann, lassen sich in unterschiedlicher Weise behandeln. Die einfachsten Formen der Stimulation sind das Drücken, Kneten, Reiben und Klopfen mit den Fingern, Fingernägeln, Handkanten und -ballen oder Knöcheln.

Der Körper sollte eine entspannte Haltung einnehmen, die Atmung tief und konzentriert sein und die Behandlung mental unterstützt werden (etwa durch die Konzentration auf das Abklingen des Schmerzes). Die Behandlung wird im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

Akupressur eignet sich gut zur Selbstbehandlung, jedoch sollte man die genaue Lage der zu behandelnden Punkte unter ärztlicher oder physiotherapeutischer Anleitung erfahren und nicht aus Büchern oder Zeitschriften erlernen, um nicht unbeabsichtigt Schaden anzurichten. Bei der Akupunktmassage können die ausgewählten Punkte auch mit einem speziellen Vibrationsgerät massiert werden.

## Anwendung der Akupressur

- *Drücken*  
Dabei wird mit den Fingern, der Handkante oder den Knöcheln über die Haut senkrecht ein gleichmäßiger Druck auf einzelne Akupunkturpunkte ausgeübt. Die Behandlung sollte maximal leichte Schmerzen hervorrufen, wonach der Punkt mit gleicher Stärke weiter gedrückt wird, bis der Schmerz nachlässt. Anschließend wird nur noch leichter Druck ausgeübt. Ein leichtes Pulsieren im Gewebe zeigt die richtige Druckstärke und die zunehmende Durchblutung an.  
Gleichmäßiger und längerer Druck (1 Minute) entspannen und beruhigen, zunehmender und kürzerer Druck (3 bis 5 Sekunden) aktiviert und stimuliert eher.
- *Kneten*  
Mit Daumen, Fingern oder Handballen werden langsam kreisende Knetbewegungen am Bindegewebe oder an Muskeln ausgeführt. Dabei wird meist im Uhrzeigersinn massiert. Die Haut bewegt sich dabei mit. Diese Technik wird vor allem bei Verspannungen eingesetzt. Die Bewegungen sind großflächiger und durchbluten die Muskulatur.
- *Reiben*  
Durch das schnelle Hin- und Herbewegen der flachen Hand oder von Teilen von ihr wird die Durchblutung an der Oberfläche der Haut angeregt. Auf die Haut wird dabei nur geringer Druck ausgeübt, sie bewegt sich kaum mit.
- *Klopfen*  
Ein Punkt oder Körperbereich wird mit den Fingerspitzen, der Handkante oder der Faust beklopft. Schwaches Klopfen führt zu einer Beruhigung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur, starkes Klopfen aktiviert sie.

# Anwendungsgebiete

Akupressur und Tuina kommen in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Haupt- oder Ergänzungsbehandlungen vor allem bei Erkrankungen des Bewegungsapparates zum Einsatz, an Muskeln und Sehnen, Gelenken und Nervenbahnen. Behandelt werden Spannung, Härte, Steifheit, Schmerzen und Sensibilitätsstörungen.

Akupressur eignet sich auch gut zur Vorbeugung und bei leichten und mittelschweren Erkrankungen und Störungen. Gute Erfolge zeigt sie bei körperlichen und/oder psychischen Beschwerden wie Kopfweh, Verspannungen, Übelkeit, Nervosität, Reisekrankheit und Schlafstörungen.

Im gynäkologischen Bereich lassen sich damit Menstruationsbeschwerden, Blutungsstörungen, Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft behandeln. Auch faltige Haut und Narben können dadurch besser durchblutet werden.

Sie ersetzt eine ärztliche Behandlung nicht, kann sie aber ergänzen. Die Wirkung der Akupressur ist nicht so tiefgehend wie die der Akupunktur.

Tuina wird auch bei inneren Krankheiten - beispielsweise grippalen Infekten, Erkältungen, Husten (akute Bronchitis), Störungen der Ausscheidungsfunktionen oder Schlafstörungen und bei gynäkologischen Störungen eingesetzt. Für Kinder wurde eine besonders sanfte Variante der Tuina-Methode entwickelt. Diese Massageform kann etwa bei fieberhaften Infekten, Durchfall oder Gedeihstörungen eine wirksame und nebenwirkungsfreie Behandlungsalternative bieten.

# Wirkweise und Wirksamkeit der Akupressur

Für die Akupressur gilt ähnliches wie für die Akupunktur. Die Akupunktur ist die bislang wissenschaftlich am besten untersuchte Richtung der Alternativmedizin. Ihre Wirksamkeit bei Kopfschmerzen zum Beispiel ist belegt.

# Risiken und Gefahren der Akupressur

Akupressur und Tuina sollten nicht bei Erkrankungen des Gefäßsystems (Krampfadern, Thrombosen) oder schweren Herz-Kreislauf-Leiden durchgeführt werden. Weitere Ausschlussgründe sind Entzündungen, Infektionskrankheiten, Osteoporose, Tumoren und frische Verletzungen.

Einzelne Punkte dürfen unter bestimmten Umständen nicht behandelt werden: die Hormonpunkte während der Schwangerschaft, weil sie zu einem frühzeitigen Einsetzen der Wehen führen können; die Leib- und Unterleibspunkte nicht bei schweren internistischen Krankheiten. Im Halsbereich soll nur mit leichtem Druck massiert werden. Die Massage sollte immer vorsichtig beginnen, mit langsamem und gleichmäßigem Druck, keinesfalls gewaltsam.

*Achtung: Werden Akupressur und Tuina regelmäßig durchgeführt, ist es möglich, dass Symptome stark abgemildert werden, sodass vielleicht Hinweise auf eine ernsthafte Erkrankung übersehen werden können.*