

Druck auf den Punkt lindert Schmerzen

Akupressur: Die fernöstliche Methode bringt das Qi auf Trab und hilft so bei einer Reihe von Befindlichkeitsstörungen

Wer Kopfschmerzen hat, reibt sich automatisch die Schläfen. Bei Magenschmerzen wandert die Hand ebenso schnell auf den Bauch wie bei Nackenverspannungen die schmerzende Stelle mit den Fingern massiert wird. Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert die Akupressur: Durch Fingerdruck auf bestimmte Körperpunkte verspricht sie, Beschwerden zu lindern.

Wer Kopfschmerzen hat, reibt sich automatisch die Schläfen. Bei Magenschmerzen wandert die Hand ebenso schnell auf den Bauch wie bei Nackenverspannungen die schmerzende Stelle mit den Fingern massiert wird. Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert die Akupressur: Durch Fingerdruck auf bestimmte Körperpunkte verspricht sie, Beschwerden zu lindern.

„Akupressur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin“, erklärt Weizhong Sun. Er ist Chefarzt am Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Bad Füssing und medizinischer Leiter der Deutschen Tuina Akademie in Leipzig, die in TCM ausbildet. Der Lehre nach strömt durch die insgesamt zwölf Meridiane eines Menschen die Lebensenergie namens Qi, „Tschì“ ausgesprochen. Ist der Energiefluss blockiert, wird der Mensch krank. Durch den Fingerdruck soll die Energie in den Meridianen wieder in Fluss gebracht werden.

Es gibt mehrere hundert Akupressur-Punkte. „Die Punkte bei der Akupressur sind die gleichen wie bei der Akupunktur“, sagt der leitende TCM-Arzt Sascha Ehrlich von der psychosomatischen Klinik Wersbach in Leichlingen (Nordrhein-Westfalen). Der Vorteil der Akupressur gegenüber der Akupunktur ist, dass jeder sie an sich selbst anwenden kann. Dazu muss er die Fingerkuppen fest auf einen bestimmten Punkt legen und damit kreisen, drücken oder klopfen.

Die Liste der Anwendungsgebiete ist lang: Sie reicht von Kopf- über Rücken- bis hin zu Zahnschmerzen. Zwar gibt es viele Bücher zu diesem Thema, Ehrlich rät jedoch, sich lieber von einem in der Akupressur bewanderten Arzt über die für einen selbst richtigen Punkte beraten zu lassen. Fehler bei der Akupressur haben allerdings keine großen Folgen. Im schlimmsten Fall wird der Punkt verfehlt und es passiert nichts. Mögliche Nebenwirkungen wie leichter Schwindel sind harmlos. Es gibt jedoch einige Regeln, die beachtet werden sollten, damit die Akupressur gut wirkt. So sollte nicht unbedingt nach einer üppigen Mahlzeit behandelt werden. Außerdem hilft eine entspannte Atmosphäre. Am besten im Sitzen oder Liegen werden dann die Fingerkuppen zunächst fest auf den bestimmten Punkt gelegt.

„Man merkt, wenn man die richtige Stelle erwischt hat“, erklärt Sun. „Es tut ein bisschen weh, der Schmerz ist aber anders als beim Drücken auf andere Punkte.“ Dieser Punkt wird einige Minuten lang bearbeitet. Ein leichter Schmerz dabei ist in Ordnung, es sollte aber nicht stark schmerzen. Es kann längere Zeit am Stück massiert, gedrückt oder geklopft werden. Aber auch kurze Anwendungen mit häufiger Wiederholung sind möglich.

Wer eine Körperfunktion anregen möchte, sollte mit dem Uhrzeigersinn massieren. Soll eine Funktion eher gedämpft werden, empfiehlt sich eine Bewegung gegen den Uhrzeigersinn, erläutert Klaus Buchinger-Wohlgemuth, Akupunktur-Spezialist in Pfungstadt. Das gleiche gelte auch für die Tonisierung von Narben, ergänzt Thomas Laue, Physiotherapeut in Groß-Umstadt.

Akupressur bringt meist recht schnell Linderung - Wunderheilungen darf man jedoch nicht erwarten. „Die Akupressur eignet sich bei Schmerzen aller Art“, sagt der Physiotherapeut Roman Bachmann aus Weilmünster. Sinnvoll sei sie unter anderem für Menschen, die Angst vor Akupunkturnadeln haben. Auch er ist der Meinung, dass man bei Eigenbehandlung spürt, wenn der richtige Punkt getroffen ist. Es gebe Menschen, deren Finger automatisch an der richtigen Stelle drückten. Das Gefühl dabei sei schwer zu beschreiben. „Jeder hat Punkte, auf die er am besten reagiert“, sagt Ehrlich. Er hält Akupressur jedoch nicht für so wirksam wie Akupunktur. Sie helfe bei geringen Schmerzen, bei größeren Problemen seien die Nadeln wirksamer. Bachmann ist da anderer Meinung: „Manchmal ist Akupressur sogar besser“, sagt er. Außerdem könne sie anstatt mit den Fingern auch mit Stäbchen ausgeführt werden. Es eigneten sich allerdings nicht alle Menschen für die Akupressur: „Das muss man einfach ausprobieren“.



| © |

Mit Fingerspitzengefühl und dem Wissen um die richtigen Punkte ist bei der Akupressur oft auch Selbstbehandlung möglich. Foto: Jens Schierenbeck

Akupressur-Tipps

Bei Problemen beim Einschlafen empfiehlt TCM-Arzt Weizhong Sun, den Punkt zwischen den Augenbrauen einige Minuten lang zu drücken. Wer das umgekehrte Problem hat - müde ist, aber nicht einschlafen darf - kann kurz und kräftig auf die obere Furche des kleinen Fingers drücken. Das beseitigt die Müdigkeit. Bei Kopfschmerzen sollte das Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und kräftig gedrückt werden. Einer der Punkte gegen Nackenverspannungen liegt zwischen den Unterarmknochen in der Nähe des Handgelenks. Eine Massage am Unterarm soll Übelkeit sowie Angst vertreiben und auch gegen Schlafstörungen helfen.