

Akupressur

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper mit dem Finger gedrückt und massiert. Sie ist in ihrer Wirkung nicht so stark wie das Stechen mit Akupunkturnadeln. Durch regelmäßige Anwendung kann aber dennoch eine deutliche Besserung von Beschwerden erreicht werden. Sie kann praktisch jederzeit und an jedem Ort eingesetzt werden.

Praktische Durchführung:

Zunächst sucht man mit dem Finger einen Akupunkturpunkt. Dieser ist als ein kleines „Loch“, eine Vertiefung zu tasten. Wenn der Akupunkturpunkt eine Behandlung benötigt ist er normalerweise druckempfindlich. Hat man den Punkt gefunden, dreht man unter leichtem Druck Kreise im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn um festzustellen, welche Richtung angenehmer ist. Diese ist unsere erste Massagerichtung.

Der Punkt wird bis zu 3 min sanft kreisend massiert. Dabei nimmt die Empfindlichkeit des Punktes spürbar ab. Ist der Punkt entspannt und nicht mehr schmerzhaft, kann man sich dem Nächsten zuwenden. Üblicherweise werden die Punkte an beiden Körperseiten behandelt. Auf der Rückseite finden Sie eine kleine Übersicht der wichtigsten Punkte. Am Anfang ist es leichter, wenn man sich die Punkte anzeichnet. Behandelt werden kann täglich 1-3 x, je nachdem wie stark die Beschwerden sind.

Eigentlich gibt es bei jeder Störung verschiedene Energieungleichgewichte. Deshalb kann die Akupressur an den hier empfohlenen Punkten nicht in allen Fällen helfen. Sie ist auf die häufigsten Energiestörungen bezogen. Ist ein Punkt nicht empfindlich, so muß er auch nicht behandelt werden.

Kopfschmerzen:

Name (wo zu finden) (Abkürzung des Meridiannamens, Nummer des Punktes)

Hegu (an der Hand) (Di 4)

Taiyang (an der Schläfe) (Extrameridianpunkt)

Zhanzhu (am inneren Ende der Augenbraue) (Bl 2)

Yintang (Mitte zwischen den Augenbrauen) (Extrameridianpunkt)

Fengchi (im Nacken unter dem Hinterhauptsknochen, in einer Rinne zwischen Muskeln) (Gb20)

Taichong (Zwischen Großzehe und 2. Zehe auf dem Fußrücken) (Le 3)

Bauchbeschwerden, Magenweh

Hegu (an der Hand) (Di 4)

Zhongwan (auf dem Bauch, zwischen Nabel und Brustbein) (Ren 12)

Zusanli (unterhalb des Knies neben dem Schienbein) (Ma 36)

Taichong (Zwischen Großzehe und 2. Zehe auf dem Fußrücken) (Le 3)

Gongsun (an der Innenseite des Fußes) Mi 4

Erkältung, Heuschnupfen

Hegu (an der Hand) (Di 4)

Lieque (Am Handgelenk) Lu 7

Yintang (Mitte zwischen den Augenbrauen) (Extrameridianpunkt)

Yingxiang (Neben der Nase) (Di 20)

Zusanli (unterhalb des Knies neben dem Schienbein) (Ma 36)

Taichong (Zwischen Großzehe und 2. Zehe auf dem Fußrücken) (Le 3)

Regelschmerzen

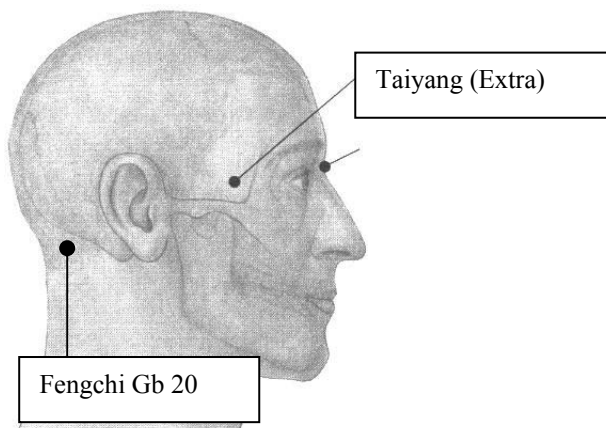
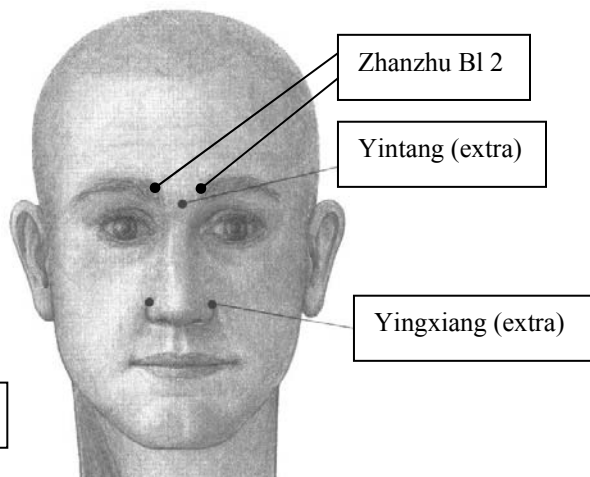
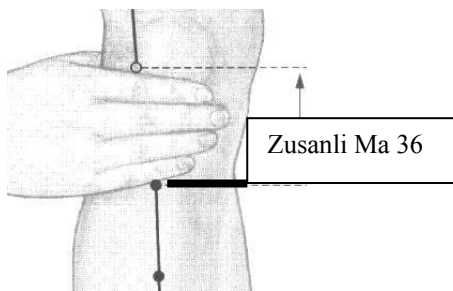
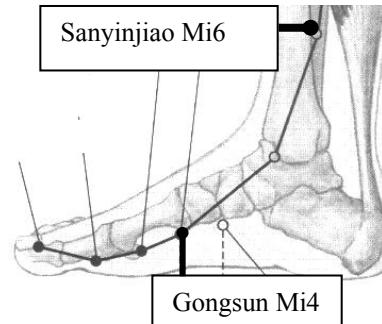
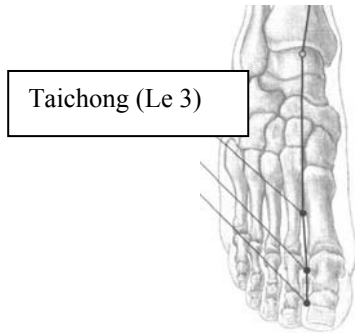
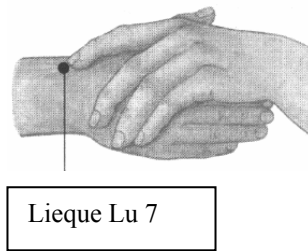
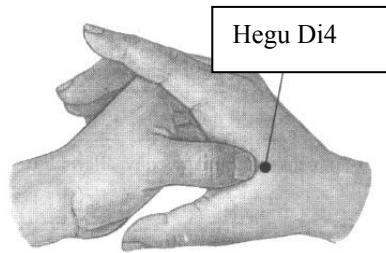
Hegu (an der Hand) (Di 4)

Sanyinjiao (an der Unterschenkelinnenseite) (Mi 6)

Gongsun (an der Innenseite des Fußes) Mi 4

Taichong (Zwischen Großzehe und 2. Zehe auf dem Fußrücken) (Le 3)

Verwendete Akupunkturpunkte: (Bilder aus DTV-Atlas)



Bücher:

Dtv-Atlas der Akupunktur, C. Hennen, Deutscher Taschenbuchverlag, isbn 3-423-033232-4 ca 15 €

Schmerzen lindern mit Akupressur, D-P. Heinke, Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01633-0 ca 15 €

Infos über weitere Kurse: www.praechinmed.de

Dr. med. Julia Kleinhenz, Am Klingenweg 2a, 65396 Walluf, Tel: 06123-71295
www.drjkleinhenz.de