

Sanfter Druck, schnelle Hilfe

Autor(en): **Horat Gutmann, Petra**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 5: **Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554400>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

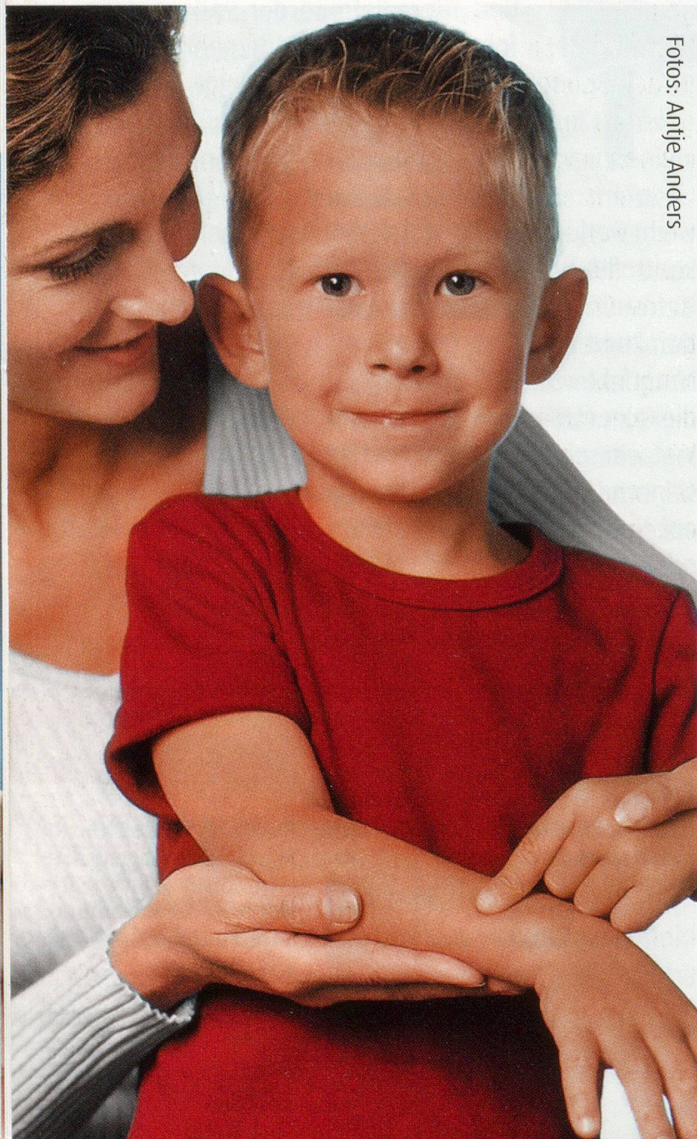
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Sanfter Druck, schnelle Hilfe

Schnupfen, Bauchweh, Nervosität: Das Kindesalter ist reich an kleinen, aber lästigen Beschwerden. Viele dieser Wehwehchen lassen sich mit Akupressur rasch und einfach behandeln. Petra Horat Gutmann

Strasse der Heiterkeit, Teich des Windes, Angel des Himmels, Zwischenspeicher der Erde: Was so phantasienvoll klingt wie das Ortsverzeichnis eines Fantasy-Romans, sind tatsächlich handfeste Körperstellen, die in der Akupressur-Therapie genutzt werden, um Gesundheit und Wohlbefinden zu beeinflussen.

Akupressur schlägt bei den meisten Kindern gut an.



Fotos: Antje Anders

Zur Freude der Eltern in Ost und West sprechen Kinder besonders gut auf die bewährte Fingerdrucktechnik an, die keinerlei ungewollte Nebenwirkungen nach sich zieht. «Das Schlimmste, was geschehen kann, ist, dass die erwünschte Wirkung ausbleibt. Viel häufiger jedoch wird man erstaunt sein, wie gut Akupressur wirkt», sagt Susanna Zbinden, Akupressur-Therapeutin in Zürich-Seebach (vgl. auch GN 11/2012).

Meist gehe es bei der Akupressur darum, blockierte Energie zu lösen, erklärt Frau Zbinden. Wenn sich die Energie (das Qi) löse, sei ein Wärmegefühl, ein sanftes Kribbeln oder ein Pulsieren im Körper spürbar. Dann würden sich Verspannungen lockern und Schmerzen abklingen.

Mehrere Wege, ein Ziel

Herbeiführen lässt sich dieser heilende Effekt auf verschiedene Weise: Manche Akupressur-Methoden setzen auf Kneten, Reiben und Klopfen, andere bevorzugen einen sanften, ruhigen Druck.

Zu letzteren gehört die Dao-Akupressur, die Susanna Zbinden praktiziert. Dabei werden die Kuppen von Zeige- oder Mittelfinger der rechten und linken Hand mit leichtem Druck auf zwei bestimmte Akupunkte gelegt und ein bis zwei Minuten gehalten. Anschließend wird die andere Körperseite akupressiert, es sei denn, die betreffenden Akupunkte liegen genau auf der Mittellinie des Körpers.

Der Vorteil der Dao-Akupressur bestehe darin, dass sich die Energie löse und danach ganz natürlich von einem Punkt zum anderen abflüsse, erklärt die 56-jährige Fachfrau. Damit ist das Ziel der Behandlung erreicht: Der Energiestau ist beseitigt, das Qi fließt wieder und kann seine vielfältigen Aufgaben im Körper wahrnehmen.

Das Qi spüren

Susanna Zbinden besitzt die Fähigkeit, das Sich-Lösen des Qi mit den Fingerspitzen zu fühlen. Das setzt langjährige Akupressur-Erfahrung voraus. Trotzdem lohnt es sich, einige grundlegend wichtige Akupressur-Punkte kennenzulernen und im Alltag damit zu experimentieren. Zu beachten sind jedoch einige Vorsichtsmaßnahmen:

- ★ Kinder immer nur so stark berühren, dass der Druck als angenehm empfunden wird.
- ★ Bei ganz kleinen Kindern und Säuglingen reicht es in der Regel, die Fingerkuppen maximal zwanzig bis dreissig Sekunden auf die Akupunkte zu legen.
- ★ Kinder, die hohes Fieber haben, nicht akupressieren! Die dabei entstehenden Stimuli könnten den bereits auf Hochtouren arbeitenden kindlichen Organismus überfordern.
- ★ Bei hartnäckigen Beschwerden, die sich nicht bessern, einen Arzt aufsuchen.

Hauptpunkte zum Merken

Die Akupressur nutzt eine Reihe von Punkten, welche die Lebensenergie besonders effizient beeinflussen. Solche «Hauptpunkte» werden denn auch besonders häufig und bei den unterschiedlichsten Beschwerden und Erkrankungen eingesetzt. Wichtig zu wissen ist, dass die Lage der Akupunkte am Körper mit den Begriffen «Daumenbreit» und «Fingerbreit» angegeben wird, und dass diese Massangabe immer der Daumen- bzw. Fingerbreite des (kleinen) Patienten entspricht!

Susanna Zbinden empfiehlt fünf Hauptpunkte zum Kennenlernen:

Magen 36: Das Stimulieren des Magenpunktes «Ma 36», in der Chinesischen Medizin «zusanli» genannt, wirkt allgemein harmonisierend und anregend auf den ganzen Körper.

Hier finden Sie den Ma 36: drei Daumenbreit unterhalb der Kniescheibe und ein Daumenbreit Richtung Aussenseite des Beins (Foto 1).

Dickdarm 4: Das Stimulieren des Dickdarmpunktes «Di 4», auch «hegu» genannt, leitet Energie nach unten, wirkt schmerzlösend sowie allgemein kräftigend und regulierend auf verschiedene Organe.

Hier finden Sie den Di 4: Auf der erhöhten Hautstelle zwischen Daumen und Zeigefinger (Foto 2).

Herzbeutel 6: Das Aktivieren des Herzbeutelpunktes «Pe 6» wirkt beruhigend und harmonisierend. Das ist besonders hilfreich bei Nervosität, Erregtheit, Verzagtheit und seelischer Not.

Hier finden Sie den Pe 6: Auf der Innenseite des Vorderarmes, etwa drei Fingerbreit oberhalb (also herzwärts) der Handgelenksfalte zwischen Elle und Speiche (Foto 3).

Herz 7: Der Herzpunkt «He 7», auch «Strasse zur Heiterkeit» genannt, beruhigt Herz und Geist und lindert auf diese Weise Unruhe, Reizbarkeit, Neigung zu depressiver Verstimmung und Schlafstörungen.

Hier finden Sie den He 7: In der Beugefalte des Handgelenks, auf der Seite des kleinen Fingers (Foto 4).

Gallenblase 20: Der Gallenblasenmeridian steht auf psychischer Ebene für die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Der Gallenblasenpunkt «Gb 20», in der Chinesischen Medizin «Teich des Windes», bringt stagnierendes Qi zum Fließen, und öffnet die energetische Verbindung zwischen Kopf und Körper. Aufgrund seiner kühlenden und lösenden Wirkung wird der Gb 20 häufig bei Kopfschmerzen und zur Steigerung der Konzentration akupressiert. Auch das Gehör lässt sich durch den Gb 20 positiv beeinflussen.

Hier finden Sie den Gb 20: An der Schädelbasis ein Daumenbreit neben der Wirbelsäule (Foto 5).

1 Magen 36

2 Dickdarm 4

3 Herzbeutel 6

4 Herz 7

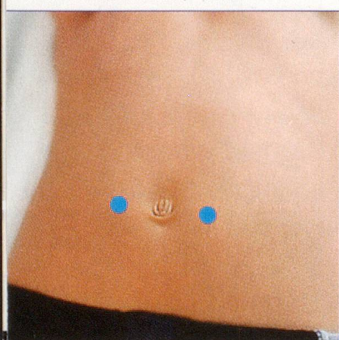
5 Gallenblase 20



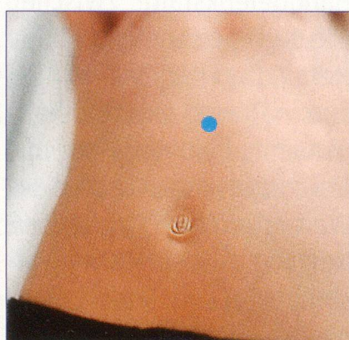
5 Gallenblase 20



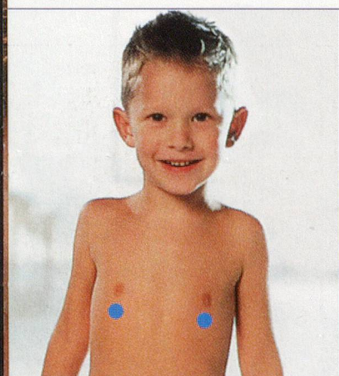
6 Gallenblase 14



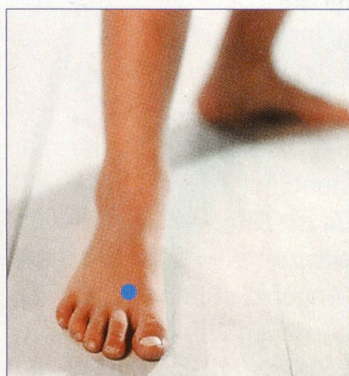
7 Magen 25



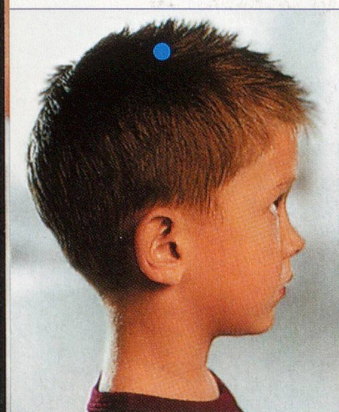
8 Konzeptionsgefäß 12



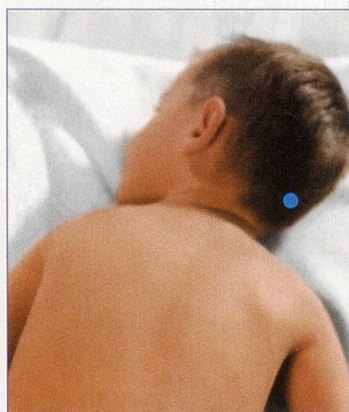
9 Leber 14



10 Leber 3



11 Lenkgefäß 20



12 Lenkgefäß 16

Mit Akupressur behandeln: 1. Kopfweh

Mit Hilfe der Akupressur kann im Kopf gestautes Qi bewegt und zum Abfließen gebracht werden. Dies befreit den Kopf und wirkt schmerzstillend.

Vorgehen: Gleichzeitig die Gallenblasenpunkte Gb 20 (Foto 5) und Gb 14 (Foto 6) drücken. Der Gb 20 befindet sich an der Schädelbasis ein Daumenbreit neben der Wirbelsäule, Gb 14 liegt ein Fingerbreit oberhalb der Augenbrauen, in der Mitte derselben.

2. Bauchweh

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Symptomen im Kindesalter. In der Regel sind sie harmlos; nicht selten stecken Aufregung, Überforderung oder eine heftige Emotion dahinter, beispielsweise Enttäuschung oder Wut. Die TCM geht davon aus, dass Gefühle und Emotionen im Bauch «stecken» bleiben und so Bauchschmerzen verursachen können.

Schritt 1: Gleichzeitig den Magenpunkt Ma 36 (Foto 1, S. 23) und den Magenpunkt Ma 25 (Foto 7) drücken. Der Ma 25 liegt zwei Daumenbreit links bzw. rechts des Nabels.

Nach ein bis zwei Minuten: Mit der einen Hand weiterhin den Magenpunkt 25 drücken, mit der anderen Hand zum Dickdarmpunkt Di 4 wechseln. (Foto 2, S. 23).

Schritt 2: Den Konzeptionsgefäßpunkt Kg 12 (Foto 8) und den Herzbeutelpunkt Pe 6 (Foto 3, S. 23) drücken. Der Kg 12 liegt vier Daumenbreit oberhalb des Nabels.

3. Angespanntheit und Aggression

Der Lebermeridian steht auf psychischer Ebene für Tatkraft. Reizbarkeit und Aggressivität gehen oft mit einem Ungleichgewicht im Lebermeridian einher.

Schritt 1: Den Leberpunkt Le 14 und gleichzeitig den Leberpunkt Le 3 drücken. Der Le 14 liegt unterhalb der Brustwarze (Foto 9). Der Le 3 befindet sich am Fuss, in der Vertiefung zwischen dem ersten und zweiten Fussknochen (Foto 10).

Schritt 2: Den Lenkgefäßpunkt Lg 20 und gleichzeitig den Lenkgefäßpunkt Lg 16 drücken. Der Lg 20 liegt auf der Mittellinie des Schädeldachs, oberhalb der höchsten Stelle des Ohrs; der Lg 16 liegt auf der Mittellinie der Wirbelsäule an der Schädelbasis, ein Daumenbreit innerhalb des Haaransatzes (Fotos 11 und 12).

4. Ängstlichkeit

Bei Neigung zu übermässiger Ängstlichkeit kann es helfen, bestimmte Punkte des Blasen- und Nierenmeridians zu akupressieren. Mit dem Blasenmeridian verbunden ist die Fähigkeit zu vertrauen, der Nierenmeridian steht für Selbstsicherheit und Willenskraft. Unterstützend werden die Akupunkte Herzbeutel Pe 6 und Herz He 7 gedrückt, die beide beruhigend wirken. Wichtig: Der kleine Patient liegt dabei auf dem Rücken, die behandelnde Person schiebt ihre Hand unter den Rücken des Kindes und drückt die Akupunkte des Blasenmeridians von unten her.

Schritt 1: Den Blasenpunkt Bl 23 und gleichzeitig den Nierenpunkt Ni 6 drücken. Der Bl 23 befindet sich am Rücken, auf Höhe des Bauchnabels, ca. ein Daumenbreit links bzw. rechts der Wirbelsäule (Foto 13). Der Ni 6 befindet sich in der kleinen Vertiefung direkt unterhalb des Fussinnenknöchels (Foto 14).

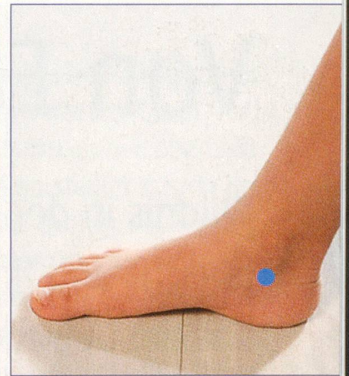
Schritt 2: Den Blasenpunkt Bl 43 (Foto 15) und den Herzbeutelpunkt Pe 6 (Foto 3, S. 23) drücken. Der Bl 43 liegt auf dem Rücken, auf Höhe des mittleren Schulterblatts, direkt neben der inneren Kante desselben. Ein bis zwei Minuten später: Mit der einen Hand weiterhin den Blasenpunkt Bl 43 drücken, mit der anderen Hand zum Herzpunkt He 7 wechseln. (Foto 4, S. 23)

5. Schnupfen

Am besten bereits bei den ersten Anzeichen einer verstopften Nase oder eines beginnenden Schnupfens die folgenden Punkteverbindungen akupressieren: Gleichzeitig Dickdarm Di 11 und Dickdarm Di 20 drücken. Di 11 liegt am äusseren Ende der Ellbogenfalte (Foto 16), Di 20 befindet sich am äusseren unteren Rand der Nasenflügel (Foto 17). ■



13 Blase 23



14 Niere 6



15 Blase 43



16 Dickdarm 11



17 Dickdarm 20

INFO

Ständig dazulernen!

Sie möchten lernen, wie man sich mit Akupressur in unterschiedlichsten Alltagssituationen helfen kann? In diesem Fall kann sich ein Einführungskurs in die Dao-Akupressur lohnen. Kontakt: Schule für Körpertherapie, Höggerstr. 117, 8037 Zürich, Tel. 044 262 55 77, www.schule-koerpertherapie.ch. Daten der Einführungskurse 2013: 24./25.8. und 23./24. 11. Noch rascher können Sie die wichtigsten Punkteverbindungen lernen, wenn Sie eine private Einführungsstunde bei einer dipl. Therapeutin buchen. Adressen über den Akupressur Verband Schweiz AVS: www.akupressur-verband.ch, Telefon 071 351 37 82.