

Dr. Franz Wagner



**DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA**

AKUPRESSUR

**Einfache Techniken
für zu Hause**

**Schmerzen lindern und
Stress abbauen**

GU

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

- ... Sie mit wirkungsvollen Handgriffen **Beschwerden und chronische Erkrankungen lindern** wollen.
- ... Sie Ihren **Stresslevel senken** und die **innere Ruhe zurückgewinnen** wollen.
- ... Sie **Begleitscheinungen** bei Alltagsbeschwerden **auf natürliche Weise reduzieren** möchten.
- ... Sie Lust auf ein **gesteigertes Wohlbefinden** und **mehr Gelassenheit** haben.
- ... Sie **Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht** bringen möchten.



Wann spüre ich die Wirkung?

Bei einigen Punkten dauert es nach der Behandlung bis zu 20 Minuten, ehe eine Reaktion spürbar wird. Bei anderen geht es schneller. Nicht jeder Mensch reagiert auf die Akupressur bestimmter Punkte gleich. Oft erzielt man bereits mit der Behandlung eines einzigen Punktes den gewünschten Erfolg. Doch manchmal dauert es auch etwas, bis man die passenden Punkte oder Punktekombinationen herausgefunden hat. In welcher Reihenfolge Sie die Punkte behandeln, ergibt sich aus Ihrer Erfahrung.

Wie kann ich den Behandlungserfolg unterstützen?

Bei der Akupressur von Punkten gegen Schmerzen können Sie die beruhigende Wirkung durch bewusstes Atmen verstärken: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemrhythmus und versuchen Sie, den Schmerz förmlich auszuatmen. Atmen Sie Entspannung und Ruhe ein. Spüren Sie, wie der Schmerz dabei nachlässt.



Wann darf ich Akupressur nicht anwenden?

Akupressur kann nie medizinisch notwendige Eingriffe oder Therapien ersetzen! Sie dürfen keinesfalls akupressieren bei

- schweren organischen Herz- und Kreislauferkrankungen sowie
- lokalen Hautveränderungen im Bereich der Behandlungspunkte, zum Beispiel bei Flechten, Pilzinfektionen oder Eiterungen.

In der Schwangerschaft sollten bestimmte Punkte nicht akupressiert werden (s. Seite 40 f.).

Antworten auf die häufigsten Fragen

Wie oft darf ich akupressieren?

In der Regel akupressieren Sie ein- bis zweimal täglich; einige Punkte können bei Bedarf, zum Beispiel bei Schnupfen, Husten oder Schmerzen, auch mehrmals am Tag behandelt werden.



Wie lange sollte ich akupressieren?

Je nach energetischer Situation – die sich mit jeder Akupressurbehandlung bessert – und abhängig vom Alter der behandelten Person dauert eine Behandlung zwischen 30 Sekunden und 10 Minuten.

Woher weiß ich, dass ich aufhören sollte?

Die bei den Punkten angegebenen Behandlungszeiten sind immer nur Richtwerte. Wenn Sie das Gefühl haben, die Akupressur beenden zu müssen, tun Sie das. Ihr Körper signalisiert Ihnen so, dass er keine weiteren Reize verarbeiten kann.

Inhalt



PRAXIS
37



THEORIE
09





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **ENERGIEN ZUM FLIESSEN BRINGEN**
- 10 **Ein ganzheitlicher Ansatz**
- 11 Die Wurzeln von Gesundheit
- 12 Jenseits der Naturwissenschaft
- 13 Naturheilmethoden
- 14 Wirkung von Akupressur wissenschaftlich bestätigt
- 16 Die chinesische Medizin
- 16 Yin und Yang
- 18 **Extra:** Harmonisierung des Energieflusses
- 20 Die Fünf-Elemente-Lehre
- 22 **Extra:** Die fünf Wandlungsphasen
- 24 **Ursprung und Wesen der Akupressur**
- 25 Instinktive Selbsthilfe
- 27 Die chinesische Medizin erobert die Welt
- 28 Wie wirken Akupunktur und Akupressur?
- 30 **Extra:** Die Meridiane auf einen Blick
- 32 **Mit Fingerdruck behandeln**
- 33 Meridiane im Mittelpunkt
- 34 **Extra:** Die Punktarten und ihre Wirkung



Praxis

- 37 **AKUPRESSUR LEICHT GEMACHT**
- 38 **Wissenswertes vorab**
- 39 Akupressur gezielt zum Einsatz bringen
- 40 Akupressur in der Schwangerschaft
- 41 Akupressur bei Kindern
- 42 Die Partnerbehandlung
- 43 **Extra:** So integrieren Sie Akupressur in Ihren Alltag
- 46 **Extra:** Die Grifftechniken
- 48 **Beschwerden von A bis Z**
- 49 Allergische Reaktionen
- 50 Ängste, innere Unruhe
- 52 Appetitlosigkeit
- 53 Atembeschwerden, Asthma
- 55 Augenprobleme
- 56 Bauchschmerzen
- 57 Beinschmerzen, Krämpfe
- 58 Bettnässen, nächtlicher Harnabgang
- 59 Bindegewebsprobleme
- 60 Blasenprobleme
- 61 Bluthochdruck
- 62 Blutniederdruck
- 63 Depressive Verstimmung
- 64 Durchblutungsstörungen der Hände und Füße
- 66 Erbrechen und Übelkeit
- 67 Erkältung



Ein ganzheitlicher Ansatz



■ m medizinischen Wirken gibt es keine Wunder. Natürlich kommt es vor, dass Heilerfolge die Grenzen menschlicher Vorstellung sprengen. Der Grund dafür ist jedoch meist, dass wir nur ein vorläufiges oder unvollständiges Wissen um das Geschehen in unserem Körper haben.



Gerade die vermeintlichen Wunder jedoch zeigen uns nichts anderes, als dass wir den menschlichen Organismus und die Lebenskraft mit all ihren Feinheiten und Möglichkeiten unterschätzt beziehungsweise (noch) nicht wirklich durchschaut haben.

Die Wurzeln von Gesundheit

Wenn wir unseren eigenen Organismus nur unzulänglich einschätzen können, liegt das unter anderem daran, dass wir verlernt haben, auf die Ausdrucksmöglichkeiten des Lebens zu achten. Wir wissen nicht mehr auf sie einzugehen und sie zu verstehen. Dabei teilt sich uns das Leben auf verständliche Art und Weise mit – wir müssen nur imstande sein, diese Sprache zu entziffern. Ein leichtes Unwohlsein mag schnell wieder vergehen, und so sehen viele Menschen erst einmal darüber hinweg – doch wenn man frühzeitig etwas dagegen unternimmt, kann man langfristige unangenehme Konsequenzen von vornherein vermeiden. So sendet unser Körper immer wieder mehr oder weniger deutliche Signale aus, die uns etwas mitzuteilen haben. Andere Beispiele: Wir verbringen vielleicht zu viel Zeit am Schreibtisch, und in der Folge machen sich Nackenverspannungen bemerkbar. Oder wir geben unserem Schlafbedürfnis nicht nach und bekommen auf Dauer

ernsthafte Schlafprobleme (die wiederum auch ein Hinweis auf andere Störungen sein können, etwa Sorgen).

Um unserer Gesundheit willen sollten wir versuchen, diese verlorene Sprache unseres Körpers wieder zu erlernen. Doch das gelingt nicht von heute auf morgen. Dieses Verständnis wächst nur schrittweise, indem wir versuchen, unser Sein wieder ganzheitlich zu begreifen.

KRÄFTE IM GLEICHGEWICHT

Bedeutende Grundlagen für dieses Verständnis von Gesundheit finden wir bereits in der abendländischen Kultur. Schon in der hippokratischen Medizin – nach Hippokrates (etwa 460–370 v. Chr.), dem berühmtesten Arzt der Antike – wird Gesundheit als Kräftegleichgewicht und Krankheit als Störung dieses Gleichgewichts gesehen. Die logische Konsequenz aus dieser Erkenntnis lautet: Wer einen kranken Körper heilen möchte, muss ihn »entstören«, also die Ordnung wiederherstellen. Hippokrates stellte in seinen Schriften die Frage nach dem Urgrund allen Seins und kam zu dem Schluss, dass »der Ausgangspunkt der Medizin [...] in der Beschaffenheit der ewigen Dinge [liegt]. Denn man kann unmöglich das Wesen der Krankheiten kennenlernen, das doch den Forschungsgegenstand unserer Kunst bildet, wenn man nicht die Natur selbst und den in ihrer Entwicklung sich manifestierenden Urgrund kennt.«

Die Grifftechniken

Im Behandlungsteil ab Seite 48 finden Sie zu jedem empfohlenen Akupressurpunkt eine kurze Anleitung zur Grifftechnik. Da die Anleitungen dort eher knapp gehalten sind, werden die Grifftechniken hier ausführlich vorgestellt.

DIE RICHTIGE DRUCKDAUER

Erwachsene drücken die Punkte durchschnittlich zwei bis drei Minuten, Kinder zwischen 30 und 60 Sekunden, sofern nichts anderes angegeben ist. Die im Behandlungsteil angegebene Druckdauer gilt für die Akupressur der beiden symmetrisch vorhandenen Punkte. Wenn Sie also nacheinander oder gleichzeitig akupressieren, tun Sie das pro Punkt etwa halb so lange wie angegeben.

DRÜCKEN (1)

Akupressiert wird bei dieser Technik mit der Fingerkuppe des Daumens, des Zeige- oder des Mittelfingers. Die Fingerkuppe wird ins Zentrum des Punktes gesetzt, dann wird der Punkt im Uhrzeigersinn kreisend massiert. Der Finger macht zwei bis drei Kreisbewegungen pro Sekunde, wobei er sich in festem Kontakt mit der Haut am Punkt bewegt. Die Punkte in den Nagelfalzwinkeln an Füßen

und Händen sind gut mit einem speziellen Akupressurstäbchen aus Akazienholz oder Kupfer zu behandeln (siehe Seite 35). Bei der Druckstärke bitte beachten:

- ~ Bei akuten Schmerzen und bei Erstbehandlungen akupressieren Sie die Punkte durch leichte, kreisende Massage.
- ~ Bei chronischen Beschwerden, die mit einem guten Allgemeinzustand einhergehen, akupressieren Sie mit mittelstarkem Druck und kreisenden Bewegungen.
- ~ Nur in Ausnahmefällen ist die starke Akupressur mit einer Fingerkuppe angezeigt. Sollte diese nötig sein, wird das jeweils im einzelnen Beschwerdebild angegeben.





PUNKTIEREN (2)

Am Behandlungspunkt werden mit dem Zeige- oder dem Mittelfinger mittelstarke Klopf- oder Stoßbewegungen gemacht, etwa dreimal pro Sekunde.

SCHIEBEN (3)

Bei dieser Technik werden mit dem Daumen, dem Zeige- oder dem Mittelfinger Schiebebewegungen entlang einer bestimmten Linie oder Zone gemacht. Der massierende Finger soll dabei möglichst gestreckt sein. Man unterscheidet zwei Schieberichtungen:

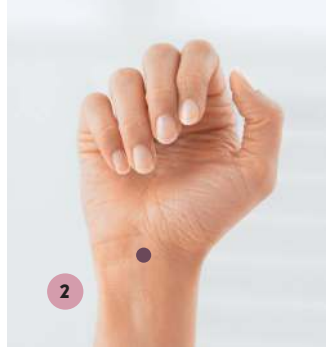
~ *Das Schieben in proximaler Richtung erfolgt immer zum zentralen Teil eines Körpergliedes (zum Beispiel zur Mitte des Ar-*

mes oder Beines) beziehungsweise zur Körpermitte hin. Es wirkt stärkend und aufbauend.

~ *Beim Schieben in distaler Richtung hingegen wird von der Körpermitte nach außen beziehungsweise an den Extremitäten zu den Fingern oder Zehen hin geschoben. Das Schieben in distaler Richtung wirkt abschwächend und energieableitend.*

TEILEN UND VEREINIGEN (4) (5)

Beim Teilen setzen beide Daumen am Behandlungspunkt an und beginnen mit einer Schiebebewegung nach außen. Beim Vereinigen treffen beide Daumen von außen nach innen schiebend im Zentrum des Punktes zusammen.



Gelenkschmerzen allgemein

Bei einigen Sportarten und beruflichen Tätigkeiten kommt es zu einseitiger Belastung und Überanstrengung bestimmter Gelenke. Oder es treten nach Verletzungen Reizzustände oder Entzündungen im Bereich des Gelenkfortsatzes auf, die die Beweglichkeit einschränken. Akupressur kann die Therapie positiv beeinflussen. Weitere Ursachen für Gelenkschmerzen können rheumatische Erkrankungen (siehe Seite 107) oder eine Arthrose sein – eine degenerative Gelenkerkrankung, durch die das Knorpelgewebe zerstört wird und die Gelenke durch die Verhärtungen funktionsuntüchtig werden. Akupressur hilft nicht nur gut gegen Schmerzen, sie beeinflusst auch Bewegungseinschränkungen und Schwellungen oder Gelenksteifigkeit positiv.

BERG DER GÖTTER (1)

Meisterpunkt (siehe Seite 34) der Schmerzen

~ **Ort:** auf der Fußaußenseite zwischen Außenknöchel und Sehne

~ **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken

~ **Druckdauer:** 3 Minuten

Tipp: bei Schwellungen auch den Punkt Höchste Attacke (siehe Seite 111) drücken

GROSSE ERHEBUNG (2)

Beruhigungspunkt

~ **Ort:** in der Mitte des Handgelenks, direkt unterhalb der Handwurzelknochen

~ **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken

~ **Druckdauer:** 5 Minuten

NIEDRIGES MEER (3)

~ **Ort:** in der Beuge des Ellbogens, auf der Innenseite des Arms zwischen dem Ende der Hautfalte und dem spürbaren Knochenvorsprung der Elle

~ **Druckstärke/-art:** sanft drücken

~ **Druckdauer:** 3 Minuten

Tun Sie's immer wieder!

Regelmäßige Akupressur kann den degenerativen Prozess verzögern.

HANDGELENKSKNOCHEN (4)

- ~ **Ort:** bei geballter Faust die höchste Stelle oberhalb des Handgelenks suchen, mit der Daumenkuppe diese Stelle bei wieder entspannter Hand akupressieren
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- ~ **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten



ÄUSSERE GRENZE (5)

- ~ **Ort:** 2 Querfinger unterhalb des Handgelenks, zwischen Elle und Speiche
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- ~ **Druckdauer:** 5 Minuten



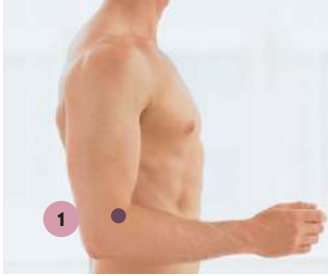
SPEZIALZONEN AN DEN FINGERGELENKEN (5)

- ~ **Ort:** Fingergelenke beider Hände
- ~ **Druckstärke/-art:** die betroffenen Fingergelenke mit dem Daumen mittelstark akupressieren, den behandelten Finger dabei fest umschließen. Sind die Finger der ganzen Hand betroffen, schreibt die chinesische Heilkunde folgende Reihenfolge vor: Ringfinger, Daumen, Mittelfinger, Zeigefinger, kleiner Finger.
- ~ **Druckdauer:** 1 Minute pro Finger



BIEGUNG DES TEICHES (6)

- ~ **Ort:** Der Punkt liegt bei angewinkeltem Arm am Ende der Hautfalte in Richtung Ellbogen.
- ~ **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- ~ **Druckdauer:** bis zu 10 Minuten



Gelenkschmerzen im Ellbogen

Die häufigsten Ursachen von Ellbogenschmerzen sind einseitige Belastung oder Überanstrengung durch einen falschen Bewegungsablauf. In diesen Fällen kommt es durch den stets gleichbleibenden Bewegungsablauf zu einem Reizzustand oder zu einer Entzündung im Bereich des Gelenkfortsatzes, mit dem die Sehnen und Muskeln des Unterarms verbunden sind (Tennisellbogen). Häufig stehen mit Ellbogenschmerzen auch Probleme der Halswirbelsäule in Verbindung, die Sie gleich mitbehandeln sollten (zu Wirbelsäulenproblemen siehe Seite 126).

Akupressur kann dem Entzündungsprozess im Gelenk entgegenwirken und gleichzeitig den akuten Schmerz dämpfen.

BIEGUNG DES TEICHES (1)

- ~ **Ort:** Der Punkt liegt bei angewinkeltem Arm am Ende der Hautfalte in Richtung Ellbogen.
- ~ **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- ~ **Druckdauer:** 10 Minuten

Tipp: Legen Sie den Ellbogen in die Hand und drücken Sie mit dem Mittelfinger; ma-

chen Sie dabei mit der Hand des schmerzenden Arms Drehbewegungen (wie beim Schlüsseldrehen).

HANDGELENKSKNOCHEN (2)

- ~ **Ort:** bei geballter Faust die höchste Stelle oberhalb des Handgelenks suchen, mit der Daumenkuppe diese Stelle bei wieder entspannter Hand akupressieren
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig mit dem Daumen Richtung Ellbogen drücken
- ~ **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten

INSEL DER MITTE (3)

- ~ **Ort:** auf dem Handrücken in der Mitte der Furche zwischen den beiden äußeren Mittelhandknochen
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- ~ **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten

Wenn es anhält

Bei länger andauernden Ellbogenschmerzen bitte in der orthopädischen Praxis die Ursache dafür abklären lassen!



Gelenkschmerzen im Knie

Auch das Kniegelenk ist recht anfällig für Verletzungen und wird oft übermäßig beansprucht. Egal, woher die Knieprobleme kommen – durch intensiven Sport oder langes Stehen bei der Arbeit –, die Akupressur kann zwar keine vorhandenen Schäden reparieren, wohl aber die Schmerzsituation wesentlich verbessern und in Einzelfällen weitere Degenerationsprozesse aufhalten.

SPEZIALPUNKTE KNIE (1)

- ~ **Ort:** ober- und unterhalb des Kniegelenks, jeweils auf der Innen- und Außenseite
- ~ **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken/teilen (den Schmerz verteilen/zerreiben, bei den oberen beiden Punkten in Richtung Oberschenkel, bei den unteren Punkten in Richtung Unterschenkel massieren)
- ~ **Druckdauer/-häufigkeit:** 5 bis 10 Minuten oder nach Bedarf; mehrmals täglich

QUELLE DES YANG-HÜGELS (1)

- ~ **Ort:** in der Vertiefung seitlich unter dem Knie, zwischen Schien- und Wadenbein, vor und unter dem spürbaren Knochen, dem Wadenbeinköpfchen
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- ~ **Druckdauer:** 10 Minuten

GÖTTLICHER GLEICHMUT (1)

- ~ **Ort:** 4 Querfinger unterhalb der äußeren Kniegelenksgrube, in einer deutlich spürbaren Vertiefung seitlich unterhalb der Kniescheibe
- ~ **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- ~ **Druckdauer:** 5 bis 15 Minuten

MITTE DER BEUGEFALTE (2)

- ~ **Ort:** in der Mitte der Beugefalte des Kniegelenks (Vorsicht: sehr druckempfindlich!)
- ~ **Druckstärke/-art:** sanft bis mittelstark drücken/teilen
- ~ **Druckdauer:** 3 Minuten



Heilung auf den Punkt gebracht

Akupressur hilft unter anderem bei ...

Einschlaf- und
Durchschlafstörungen

Kopfschmerzen,
Migräne

Erkältungen,
grippalen Infekten

Müdigkeit,
Konzentrationsschwäche

Ängsten,
innerer Unruhe

Herzrasen,
Panikattacken

Bluthoch- und
Blutniederdruck

Rücken-
schmerzen

Erschöpfung,
Stress

Verdauungs-
problemen





4. Kommen Sie auch gedanklich zur Ruhe.

Atmen Sie ruhig ein und aus und versuchen Sie, die Beschwerdesymptome auszublenden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre körpereigenen Regulationskräfte.

5. Akupressieren Sie mit Gefühl.

Setzen Sie die Kuppe von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger im Zentrum eines Akupressurpunktes ein. Massieren Sie kreisend im Uhrzeigersinn, mit zwei bis drei Kreisbewegungen pro Sekunde. Der Finger bewegt sich dabei in festem Hautkontakt im Punktzentrum.



6. Pausieren Sie zwischendurch.

Akupressieren Sie den ersten Punkt sowohl auf der rechten als auch auf der linken Körperseite. (Fast alle Punkte liegen spiegelbildlich auf beiden Körperhälften.) Danach warten Sie etwa fünf Minuten die Reaktion ab, bevor Sie weiter behandeln. Massieren Sie nicht zu viele Punkte zu schnell nacheinander. Ihr Körper braucht Zeit, um die Reize zu verarbeiten.

Akupressur selbst anwenden – so funktioniert's!

1. Sorgen Sie für eine ruhige und angenehme Atmosphäre.

Der Raum, in dem Sie sich befinden, sollte gelüftet und angenehm warm sein. Lassen Sie sich nicht stören. Achten Sie auf saubere und warme Hände. Die Fingernägel sollten nicht zu lang sein.



2. Nehmen Sie sich Zeit.

Akupressieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen, nach dem Genuss von Alkohol, wenn Sie müde sind oder nur wenig Zeit haben. Lassen Sie sich auch geistig auf die Behandlung ein. So kann Akupressur seine Wirkung optimal entfalten.

3. Entspannen Sie Ihren Körper.

Setzen Sie sich entspannt hin und lagern Sie den zu behandelnden Körperteil auf einer stabilen Unterlage. Wenn Sie akupressiert werden, legen Sie sich auf den Bauch oder auf den Rücken. Entspannen Sie bewusst den Körperteil, um den es geht.

SANFTER DRUCK, STARKE WIRKUNG

Ein Handgriff für mehr Wohlbefinden

Akupressurpunkte für mehr als 60 Beschwerden von
A wie allergische Reaktionen bis Z wie Zahnschmerzen –
um den Schmerzen Ade zu sagen.

Natürlich und ohne Nebenwirkungen

Mit gezieltem Fingerdruck die Selbstheilungskräfte
des Körpers aktivieren – jederzeit und ohne Vorkenntnisse
anwendbar.

Wellnessmoment für zwischendurch

Mit kleinen Alltagsritualen und Übungen jeden Tag
ein Moment der Entspannung erleben – und so ganz
einfach Stress abbauen.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9712-2



9 783833 897122

€ 18,99 [D]

www.gu.de