

DR. FRANZ WAGNER

Akupressur

Ganz einfach die Selbst-
heilungskräfte aktivieren



G|U

Ein Wort zuvor

KOPFSCHMERZEN AM MORGEN? Oder können Sie schlecht einschlafen? Ist Ihr Rücken verspannt, oder rebelliert Ihr Magen ohne ersichtlichen Grund? Immer mehr Menschen leiden unter diesen und ähnlichen »Zivilisationskrankheiten«, wie sie verharmlosend bezeichnet werden. Das vielfältige Angebot an Standardmedikamenten verspricht uns zwar Erleichterung. Allerdings geben wir damit die Verantwortung für unsere Gesundheit aus der Hand. Entscheiden wir uns jedoch gegen eine vor-schnelle Einnahme von Tabletten, dann ist Akupressur eine bewährte und wirksame Möglichkeit, unser Wohlbefinden in Eigenverantwortung zu steigern. Denn durch Akupressur – eine aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kommende Druckmassagetechnik – aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte.

AKUPRESSUR GEWINNT zunehmend an Bedeutung. Sie sorgt für die Regulierung und Harmonisierung unserer Lebensenergie und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Stabilisierung unserer Gesundheit sowie zur Vorbeugung und Linderung von Schmerzen.

DIESER KOMPASS INFORMIERT SIE über die wissenschaftlichen Grundlagen der Akupressur. Im großen Praxisteil finden Sie dann verständliche Anleitungen zur Behandlung der wichtigsten Alltagsbeschwerden. Damit haben Sie einen zuverlässigen Ratgeber für zu Hause und unterwegs. Nun brauchen Sie nur noch etwas Geduld und Ihre Hände.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Gesundheit!
Franz Wagner

Ein Wort zuvor	2
Akupressur:	
sicher, praktisch, wirksam	4
Ursprung der Akupressur	4
Messbare Erfolge	5
Gesund durch Eigeninitiative	6
Prinzipien der chinesischen Energielehre	9
Die Praxis der Akupressur	17
Sanfter Druck – starke Wirkung	17
Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung	18
So finden Sie den richtigen Punkt	21
Grifftechniken der Akupressur	22
Allgemeine Regeln für die Anwendung	25
Wirksame Gesundheitsvorsorge	27
Erste Hilfe im Alltag	34
Beschwerden von A–Z	39
Zum Nachschlagen	89
Bewährte Punkte im Alltag	89
Bücher, Adressen und Links	93
Register	94

Akupressur: sicher, praktisch, wirksam

Die Akupressur ist eine Druckmassagetechnik, die vorwiegend zur Erhaltung der Gesundheit und zur Behandlung von Beschwerden eingesetzt wird. Akupressur ist

- sicher, solange Sie sich an die allgemeinen Regeln (ab Seite 25) halten. Denn sie ist eine nebenwirkungsfreie Methode, welche die Selbstheilungskräfte auf natürliche Weise aktiviert und die Gesundheit stabilisiert;
- praktisch, da sie zur Selbstbehandlung geeignet ist. Sie werden erstaunt sein, welche heilenden Kräfte Ihre Hände aktivieren können;
- wirksam, weil sich durch die Massage der Akupressurpunkte der Energiefluss verändert, was Sie meist schon während oder unmittelbar nach der Behandlung spüren.

Ursprung der Akupressur

Die Akupressur ist eine aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) übernommene Massagetechnik, die in China bereits vor über 6000 Jahren angewandt wurde. Sie dient der Vorbeugung und Linderung vieler Alltagsbeschwerden. Die im Westen geprägte Bezeichnung Akupressur setzt sich zusammen aus den lateinischen Wörtern **acus** (Punkt oder Spitze) und **premere/pressum** (drücken). Akupressur bedeutet also die Aktivierung bestimmter Punkte durch Druck. Da diese Heilbehandlung ausschließlich mit den Händen durchgeführt wird, ist sie wesentlich sanfter als die ebenfalls aus China stammende Akupunktur (**pungere/punctum** für stechen), die ausschließlich Fachleuten vorbehalten ist.

Die chinesischen Bezeichnungen für Akupressur lauten **Zen Jui** oder **Ching Luo**. Sinngemäß bedeuten sie etwa »seidenes Netzwerk enger Wege«, ein Hinweis auf die Energiebahnen (Meridiane, ab Seite 13) im menschlichen Organismus.

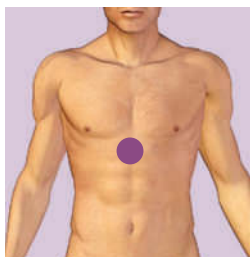
Auch in der westlichen Welt gewinnt diese Heilmethode zunehmend an Bedeutung, da immer mehr Menschen selbst zu ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden aktiv beitragen wollen. Akupressur ist leicht erlernbar und für (fast) jeden geeignet. Durch tägliche Übung stellt sich schnell Routine ein.

INFO

Mit Akupressur erreichen Sie die Balance Ihres Energiehaushalts: Zu viel Energie wird abgeleitet, fehlende Energie wird zugeführt. Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden sind das Ergebnis der energetischen Harmonisierung durch die Massage bestimmter Punkte.

Messbare Erfolge

Die heilende Wirkung der Akupressur wurde noch vor einigen Jahrzehnten von vielen Schulmedizinern infrage gestellt, da ihr Erfolg physiologisch nicht nachprüfbar war. Inzwischen wird sie als Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte unwidersprochen akzeptiert. Naturwissenschaftlich fundierte medizinische Forschungen erbringen eindeutige Beweise: Es werden neurophysiologische Reaktionen gemessen, und mittels sogenannter spirometrischer Methoden werden Veränderungen in der Atmung (tiefere und entspannte Atmung, Vergrößerung des Atemvolumens) festgestellt. Im Blutbild ist eine vermehrte Produktion von körpereigenen Schmerzmitteln (Endorphine) nachzuweisen. Damit erklärt sich die Reduzierung akuter sowie chronischer Schmerzen. Die Ener-



Yang-Zentrum auf der Brust

In der Mitte der Brust, am unteren Ende des Brustbeins (noch auf der Knorpelverbindung) befindet sich der Punkt **Taubenschwanz**, eine bedeutende Stelle für den psychischen Ausgleich.

So aktivieren Sie die Yang-Energiezentren

- Massieren Sie die Yang-Zentren morgens und abends. Morgens werden Aktivitätssimpulse und abends Ruhesignale freigesetzt. Die Massagezeit beträgt, wie die der Yin-Zentren, etwa ein bis zwei Minuten.
- Die Zentren an den Händen werden wie die Yin-Zentren mit den mittleren Fingerknöcheln flächig so lange massiert, bis sich in diesen Zonen ein angenehmes Wärmegefühl ausbreitet.
- Die Bereiche hinter den Ohrläppchen massieren Sie mit Zeige- und Mittelfinger gleichzeitig, indem Sie den Mittelfinger direkt hinter dem Ohrläppchen ansetzen und mit mittelstarkem Druck waagrecht bis zum Haaransatz streichen. Fangen Sie jede Streichbewegung wieder direkt hinter dem Ohrläppchen an, und streichen Sie mit sanftem Druck rhythmisch in Richtung Haaransatz.
- Das Yang-Zentrum am unteren Ende des Brustbeins massieren Sie, indem die Zeigefinger- oder Mittelfingerkuppe kreisend sanften Druck ausübt.
- Wenden Sie dieses Programm konsequent über einen Zeitraum von vier Wochen an, und Sie werden feststellen, wie sich Ihr Allgemeinbefinden verbessert und stabilisiert. Sie werden sich im Alltag aktiver, frischer, ausgeruhter und ausgeglichener fühlen!

T TIPP

Zur Aktivierung der Yang-Energie können Sie morgens an den Yang-Stellen einige Tropfen Johanniskrautöl und abends einige Tropfen Distelöl einmassieren.

Diese Öle verstärken jeweils aufgrund ihrer eigenen energetischen Qualität die Botschaften Aktivität (morgens) und Erholung (abends).

Vorsorge durch Harmonisierung des Energieflusses

Die Akupressur der Harmonisierungspunkte trägt zu einer ausgewogenen energetischen Versorgung über die Meridiane sowie zum freien und ungehinderten Fließen der Lebensenergie bei. Die Harmonisierungspunkte befinden sich an den Nagelfalzwinkeln an Fingern und Zehen. Sie liegen also am Anfang und Ende der Energiebahnen und bilden wichtige Übergangsstellen von einem Meridian zum anderen. Eine Ausnahme macht der Nierenmeridian, dessen Harmonisierungspunkt an der Fußsohle liegt.

Die Lage der Punkte am Ende der Extremitäten ist ein Hinweis darauf, dass der harmonische Zustand unserer Energiesituation auch wesentlich von einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen **innen und außen** abhängt. Zum Wirkungsbereich der Punkte gehört also nicht nur der Übergang von einer Energiebahn zur anderen, sondern ebenso die Verbindung der Innen- und Außenwelt.

Die Aufgabe der Harmonisierungspunkte besteht darin, die Energiesituation auszugleichen. Wenn durch zu viel Energie ein Stau entsteht, leiten die Harmonisierungspunkte ab. Fehlt Energie, dann sorgen sie durch entsprechende Umverteilung für eine Energiezufuhr. Sie haben eine Ventil- und Ausgleichsfunktion, auf die wir uns verlassen können.

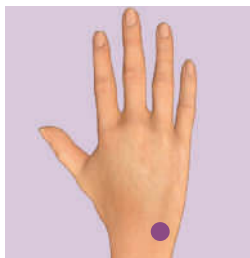
Es ist immer empfehlenswert, Harmonisierungspunkte in ein Behandlungsprogramm mit einzubeziehen.

Erkältung/grippaler Infekt

Eine energetische Unterversorgung, eine Unterkühlung, die kurzfristig nicht ausgeglichen werden kann, weil Organismus und Immunsystem gerade auf wenig Energiereserven zurückgreifen können. Akupressieren Sie rechtzeitig! Bei dem Gedanken »Hoffentlich habe ich mich jetzt nicht verkühlt« ist es an der Zeit, folgende Punkte zu drücken.

Diese Akupressurpunkte helfen

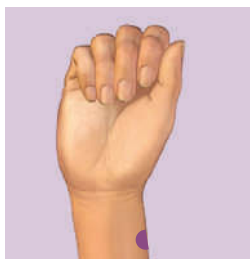
Der **Yang-Teich** ist der Grippepunkt und setzt Yang-Regulationsenergie frei. Der Punkt **Durch die Enge** aktiviert Energiereserven in Situationen, in denen das Immunsystem besonders gefordert ist.



Yang-Teich

In der Vertiefung an der Handgelenkslinie, in der Verlängerung der Furche zwischen Ring und Kleinfinger.

› Akupressieren Sie mittelstark etwa 5 Minuten lang.



Durch die Enge

Halten Sie die Hand mit dem Daumen nach oben.

3 Querfinger hinter dem Daumenansatz spüren Sie eine leichte Vertiefung.

› Drücken Sie mittelstark etwa 2 bis 3 Minuten lang.

Halsschmerzen/Heiserkeit

Neben stimmlicher Überforderung sind Heiserkeit und Halsschmerzen meist Begleiterscheinungen von grippalen Infekten und Erkältungen. Sie kündigen sich durch ein raues, kratzendes Gefühl im Hals und verstärktes Räuspern an, bevor Schluckbeschwerden oder Halsschmerzen folgen. Je eher Sie akupressieren, desto besser!

Diese Akupressurpunkte helfen

Der **Junge Händler** versorgt als Harmonisierungspunkt des Lungenmeridians den Atmungsbereich. Das **Tal der Senke** versorgt jene Schleimhäute, die am ehesten bei Erkältungen betroffen sind: Mund, Nase, Rachen.

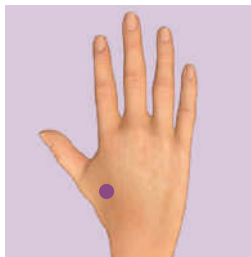
H



Junger Händler

Der innere Nagelfalzwinkel des Daumens.

- › Akupressieren Sie bei ersten spürbaren Halsproblemen kräftig einige Minuten lang.



Tal der Senke

Pressen Sie den Daumen an den Zeigefinger, das Gewebe wölbt sich. Suchen Sie die höchste Stelle, und entspannen Sie wieder.

- › Drücken Sie diesen Punkt sanft 3 bis 5 Minuten.

Sanfte und schnelle Hilfe zur Selbstanwendung



- › **Übersichtlich:** Die häufigsten Beschwerden von Angst bis Zahnschmerzen – bewährte Punkte für die natürliche Selbstbehandlung.
- › **Praktisch:** Erste Hilfe im Alltag.
- › **Informativ:** Harmonisierungspunkte für körperlich-seelisches Wohlbefinden.
- › **Aktuell:** Mit modernen Illustrationen für das einfache Auffinden der Akkupressurpunkte.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5291-6



€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U