

A. Meng, W. Exel

Selbsthilfe mit Akupressur & Co



Alexander Meng
Wolfgang Exel

Selbsthilfe mit **Akupressur & Co**

Drück den Punkt
Stopp den Schmerz

maudrich

Prof. Dr. med. Alexander Meng

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Vorstandsmitglied und Fortbildungsreferent der Österreichischen Gesellschaft für Akupunktur. Leiter des Österreichischen Arbeitskreises für Tuina-Therapie.

Prof. Dr. med. Wolfgang Exel

Medizinjournalist und Arzt für Allgemeinmedizin in Wien. Leiter des wöchentlichen Magazins „Gesund & Familie“ in der Kronen-Zeitung. Medizinischer Schwerpunkt: Prävention, Vorsorgeuntersuchungen auch in Betrieben.

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich natürlich für Frauen und Männer gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

Copyright © 2015 maudrich Verlag

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der
Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Typografie & Satz: Florian Spielauer, Andreas Hubmann

Lektorat: Katharina Stadler

Umschlagfoto: © AndreyPopov – istockphoto.com

Fotos: S. 2, 8-9, 32-33, 166-167: © reich – fotolia.com;

S. 13: © UMA – fotolia.com; S. 14, 51: © Monika Wisniewska – fotolia.com;

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-99002-009-8

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-99030-441-9 (pdf)

Inhalt

Einleitung	9
Beschwerden	33
Psyche	35
Seelisches Tief	36
Burnout-Syndrom	37
Innere Unruhe und Gereiztheit	39
Schlaflosigkeit	39
Nikotinsucht	43
Kreislauf	49
Schwindel	50
Kreislaufkollaps	52
Niedriger Blutdruck	52
Bluthochdruck	57
Herzklopfen	59
Durchblutungsstörungen	61

Kopf	63
Kopfschmerzen und Migräne	64
Starkes Schwitzen am Kopf	69
Augenprobleme	70
Trockene Augen	73
Zahnschmerzen	75
Haarausfall	77
Akne	80
HNO-Region und Atemwege	83
Störung des Geruchssinnes	84
Entzündungen des Nasenrachenraums	85
Übler Mundgeruch	86
Mundtrockenheit	86
Knödelgefühl im Hals	88
Erkältung und Halsschmerzen	89
Stärkung der Körperabwehr	93
Vorbeugung gegen Erkrankungen des Atmungssystems	94
Bewegungsapparat	97
Halbseitenlähmung nach Schlaganfall	98
Schulter-Arm-Syndrom	102
Rheumatische Beschwerden	104
Kreuzschmerzen	108
Hexenschuss	114
Polyneuropathie	116
Wadenkrampf	117
Knöchelverletzungen	118
Schmerzende Füße und Restless Legs	119

Verdauungstrakt 121

Übergewicht und Vorbeugung gegen Übergewicht	122
Schluckauf	129
Seekrankheit	130
Magenbeschwerden	131
Gallenkolik	135
Verstopfung und Durchfall	136

Hormone und Sexualität 141

Schilddrüsenüberfunktion.	142
Regelschmerzen	143
Wechselbeschwerden.	143
Potenzstörungen.	146
Prostataprobleme	154

Akupressur für ältere Menschen und chronische Schmerzen 155

Akupressur für ältere Menschen	156
Chronische Schmerzen	164

Anhang 167

Begriffserklärungen	168
Stichwortverzeichnis.	171



Einleitung |

Das wäre etwas für die Reform unseres Gesundheitssystems: Ärzte im alten China wurden nur so lange bezahlt, solange die ihnen anvertrauten Menschen gesund blieben! Die Chinesen setzten also schon vor rund 5.000 Jahren auf Vorbeugung. Zur Gesunderhaltung zählte unter anderem die Beratung hinsichtlich des Lebensstils. Das wünschen wir uns bis heute oft vergeblich ...

In der westlichen Welt beginnt das Gesundheitsbewusstsein kaum vor dem 40. Lebensjahr. Erst dann, wenn bereits Beschwerden vorhanden sind, geht man zum Arzt. In China beginnt die Gesundheitspflege hingegen mit der Geburt! Schließlich altern wir ja auch ab der Geburt. Alt sein bedeutet nicht unbedingt krank und gebrechlich sein. Biologisch gesehen ist das Altern eine natürliche Abnutzungserscheinung. Beteiligt sind mehrere Faktoren: Am wichtigsten sind wohl die Gene, aber auch der Lebensstil hat entscheidenden Anteil daran, wie wir altern. Er hat vielleicht weniger Einfluss auf die Lebenserwartung an sich, auf jeden Fall aber auf die Lebensqualität. Daher wird ein guter Arzt schon in frühen Jahren auch ein Gesundheitsberater sein müssen.

Das führt uns zum eigentlichen Anliegen dieses Buches: Unterstützen Sie Ihren Arzt bei dieser Aufgabe! Wir geben Ihnen eine Reihe wertvoller Tipps, wie Sie Ihr gesundheitliches Schicksal zumindest bis zu einem gewissen Grad selbst in die Hand nehmen können. Selbsthilfe mit Akupressur wird dabei im Mittelpunkt stehen. Sie werden staunen, was ein Fingerdruck bei einer Vielzahl an häufigen Beschwerdebildern bewirken kann, vorausgesetzt, man drückt an der richtigen Stelle und mit der richtigen Technik.

Akupressur und Tuina

Wie schon der Name andeutet, hat die Akupressur einen engen Bezug zur Akupunktur. Eigentlich ist der Name ja falsch, denn: „akus“ heißt Nadel und „pressur“ Druck. Bei der Akupressur spielen Nadeln aber bekanntlich keine Rolle. Behandelt werden aber da wie dort Punkte auf Meridiansystemen, die in Verbindung mit den Organen stehen. Die Grundlage der Akupressur ist demnach dieselbe wie die der Akupunktur. Akupressur gehört zur chinesischen Massage (Tuina), einer Behandlungsform der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Anstelle der Nadeln, wie sie bei der Akupunktur verwendet werden, wird hier jedoch die Hand eingesetzt, um an bestimmten Punkten des Körpers einen heilenden und regulierenden Reiz zu setzen.

Eine Therapie mit Tuina Massage sollte nur von Fachleuten durchgeführt werden und dauert etwa 20–30 Minuten. In der Regel ist eine Serie von 10–12 Sitzungen erforderlich, meist 1–2 Sitzungen pro Woche. Ob eine Kombination mit anderen Heilverfahren angezeigt ist, muss der Arzt entscheiden.

Massage hat eine lange Tradition und wird in erster Linie lokal angewendet im Sinne einer Reflextherapie. Dazu zählen auch die Bindegewebsmassage sowie die immer populärer werdende Reflexzonenmassage der Füße. Schmerzzustände aller Art, Störungen im Bereich des Bewegungsapparates (besonders Wirbelsäule und Gelenke), aber auch die große Gruppe der vegetativen Leiden (basierend auf einer Fehlsteuerung des unbewussten Nervensystems) lassen sich mit Massage behandeln. Bei letztgenannter Gruppe wird die Tuina Massage besonders erfolgreich angewendet.

Die Behandelten reagieren unterschiedlich. Meistens kann nach den ersten 5–6 Behandlungen eine Verbesserung, vorübergehend aber auch eine Verschlechterung der Beschwerden eintreten, die aber nur Stunden bis maximal zwei Tage andauert. Spätestens dann ist mit einem deutlich verbesserten Zustand zu rechnen.

Was darf von der Akupressur erwartet werden?

Die Akupressur dient sowohl der **Vorbeugung** von Krankheiten als auch der **Linderung** einer Reihe von Beschwerden. Nicht als Ersatz ärztlicher Therapie, sondern als sinnvolle Ergänzung soll sie eingesetzt werden. Zudem kann mit dieser Technik ganz allgemein die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Auch die Körperabwehr reagiert positiv darauf, die Anfälligkeit für Infektionen lässt sich oft deutlich reduzieren. Bei chronischen Beschwerden, denen die moderne Medizin (aus Zeitmangel?) manchmal eher hilflos gegenübersteht (Rheuma, Schlafprobleme etc.), kann die Akupressur zumindest eine Verschlechterung verhindern, in vielen Fällen aber sogar eine Verbesserung erreichen. Grundvoraussetzung dafür ist allerdings die regelmäßige Anwendung.

Doch Achtung: Nur mit dem Finger herumzudrücken genügt nicht! Es ist schon notwendig, auch aktiv an einer Änderung des Lebensstiles mitzuarbeiten, etwa durch Abbau von Übergewicht, vernünftige Ernährung, Verzicht auf Genussgifte wie Nikotin und Alkohol, regelmäßige Bewegung, Vermeidung von schädlichem Stress usw.

Wird Akupressur zur Behandlung bereits Kranker eingesetzt, darf das nur mit dem Einverständnis des Arztes geschehen! Bei akutem Krankheitsverlauf darf sich der Patient auf keinen Fall selbst behandeln! Sensible Personen und Schwangere dürfen nicht mit zu starkem Reiz massiert werden. Die Punkte **MP 6** (liegt eine Handbreit über dem inneren Knöchel am Hinterrand der Schienbeinkante, s. Seite 41) und **Di 4** (auf der Verlängerung des Zeigefingers, an der höchsten Stelle des Wulstes, der entsteht, wenn Daumen und Zeigefinger aneinandergedrückt werden, s. Seite 47) sollen bitte überhaupt nicht akupressiert werden.

Das nun folgende Programm basiert auf traditioneller chinesischer Gesundheitspflege.

Die Technik

Grundsätzlich soll Akupressur immer angenehm sein. Angewendet werden von geschulten Therapeuten sechs Grundgriffe:

- **An** (drücken),
- **Mo** (streichen),
- **Tui** (schieben),
- **Na** (zwicken),
- **Rou** (vibrierend reiben, zirkeln) und
- **Yao** (kreisende, passive Bewegungen).

Der Selbstanwender wird sich am besten auf den Druck mit der Fingerkuppe konzentrieren. Die im Folgenden bezeichneten Punkte werden jeweils auf beiden Körperhälften rund 30 Sekunden lang leicht vibrierend gedrückt. Generell sollte die Intensität der Massage langsam zunehmen und dann langsam wieder abnehmen. Die Punkte findet man, indem man dem Schmerz folgt: Akupunkturpunkte (diese werden ja bei der Akupressur gedrückt statt genadelt) haben deutlich mehr Schmerzrezeptoren als das umliegende Gewebe. Daher tun sie auch stärker weh. Bei richtiger Anwendung der Selbstmassage lässt der Schmerz noch während der Behandlung fühlbar nach.

Gesunde Menschen, die nur vorbeugen wollen, können kräftig drücken. Bei bereits geschwächten, kranken Personen muss sanft vorgegangen werden. Da genügt ein leichter Reiz, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Will man ein System anregen (im Sinne von tonisieren, dazugeben), so soll der Druck kräftiger sein, will man beruhigen (im Sinne von sedieren, ableiten), ist die zarte Vorgangsweise richtig.

Wenn die Behandlung keinen vorbeugenden, sondern einen heilenden Effekt haben soll, muss man sich darüber im Klaren sein, dass der Schmerz die Funktion eines Alarmsignals besitzt, er also nicht ignoriert werden darf! Bei einem Schmerzzustand sozusagen frisch drauflos zu drücken, kann Sie sogar in Lebensgefahr bringen! Vor jeder Eigenbehandlung muss unbedingt die Diagnose eines geschulten Mediziners vorliegen, der auch entscheidet, ob Selbsttherapie im konkreten Fall zweckmäßig ist.

Hilfsmittel der Akupressur

Um die Selbstmassage wirkungsvoll auszuführen, bedarf es entsprechender körperlicher Voraussetzungen. Es kann sein, dass die massierenden Finger zu schmerzen beginnen oder dass der Patient nicht in der Lage ist, den erforderlichen starken Druck auszuüben. Da ist es erlaubt, zu Hilfsmitteln zu greifen. In Frage kommen etwa kleine **Kugeln aus Metall** oder anderen Materialien, die die Haut nicht schädigen. Die Kugeln sollen ungefähr reiskorn groß sein. Man kann sie überall dort anbringen, wo der Akupunkteur seine Nadeln einstechen würde. Damit erreicht der Patient eine Verlängerung des heilenden Hautreizes. Weitere Hilfsmittel sind **Naturbürsten** oder Baumwollhandtücher. Kaufen Sie eine gute Körperbürste mit Naturborsten – scheuen Sie diese Investition nicht! Massieren Sie damit die entsprechenden Akupunkturpunkte am Fuß so lange, bis ein leichtes Schmerzgefühl eintritt.



Halten Sie die Bürsten immer sauber, weil sonst Infektionsgefahr besteht. Ist eine Hautstelle entzündet, darf dort keine Behandlung erfolgen. Ein weiteres Hilfsmittel kann man ganz einfach selbst basteln: Binden Sie etwa 15 **Zahnstocher** so zusammen, dass ihre Spitzen auf einer Ebene liegen. Mit dieser kombinierten „Nadel“ stimulieren Sie Akupunkturpunkte durch ein- bis zweiminütigen Druck.



Schließlich steht dem geschulten Behandler noch eine weitere Methode zur Verfügung: Er führt eine **lokale Erwärmung** mit sogenannten **Moxazigarren** herbei. Diese Zigarren sind aus Wermutkraut angefertigt, rund fünf mm dick und 20 cm lang. Normale Zigaretten tun es aber auch. Sie werden angezündet und dann über einen Akupunkturpunkt gehalten. Der Behandelte soll dabei ein angenehmes Wärmegefühl empfinden. Auf keinen Fall dürfen Verbrennungen entstehen! Jeder Punkt wird rund zwei Minuten lang erwärmt.

Mitentscheidend für den Erfolg sind die Begleitumstände, unter denen die Massage durchgeführt wird. Das heißt, Sie sollten einen gut durchlüfteten, warmen und hellen Raum wählen und nach Möglichkeit auf einem Sessel sitzen. Vermeiden Sie störende Geräusche – Radio, Fernsehapparat und Mobiltelefon sollen während der Behandlung ausgeschaltet bleiben. Auch Gespräche stören. Wichtig ist auch zweckmäßige, nicht einengende Kleidung, damit das freie Durchatmen nicht behindert wird.



Bitte beachten Sie:

- ▶ Während des Massierens sollte kein Schmerz verspürt werden, wohl aber ein gewisses Druckgefühl.
- ▶ Das Zimmer soll so gut geheizt sein, dass sich der Patient wohlfühlt. Das wird bei einer Raumtemperatur von etwa 24 °C der Fall sein.
- ▶ Man soll sich auf einem Sessel sitzend massieren.
- ▶ Tragen Sie bei der Selbstbehandlung keine einengende Unterwäsche – die Kleidung muss bequem sein.
- ▶ Der günstigste Zeitpunkt für die Akupressur ist der Morgen, gleich nach dem Aufstehen, oder nach einem Bad.

- Kräuteröle können zusätzlich als Massageöl verwendet werden.
- Nach einer Massage ist das Trinken von einem halben Liter warmem Wasser sinnvoll.
- Nach einer Behandlung nicht mit kaltem Wasser duschen oder Hände und Füße waschen!



Wann ist eine Massage ungeeignet?

- Prinzipiell wenn die Ursache der Störung noch unklar ist, wenn also noch nicht ärztlich untersucht wurde.
- Eine halbe Stunde vor und nach dem Essen. Der Körper ist auf die Verdauung eingestellt.
- Bei Fieber.
- Bei vorherigem Alkoholgenuss.
- Bei beschädigter Haut (Wunde, Entzündung, frische Narbe).
- Bei Entzündungen, Eiterherden und Gefäßerkrankungen (Thrombosen, Krampfadern).
- Bei Hungergefühl und Erschöpfung.
- Während der Regel.

Die Hauptmeridiane

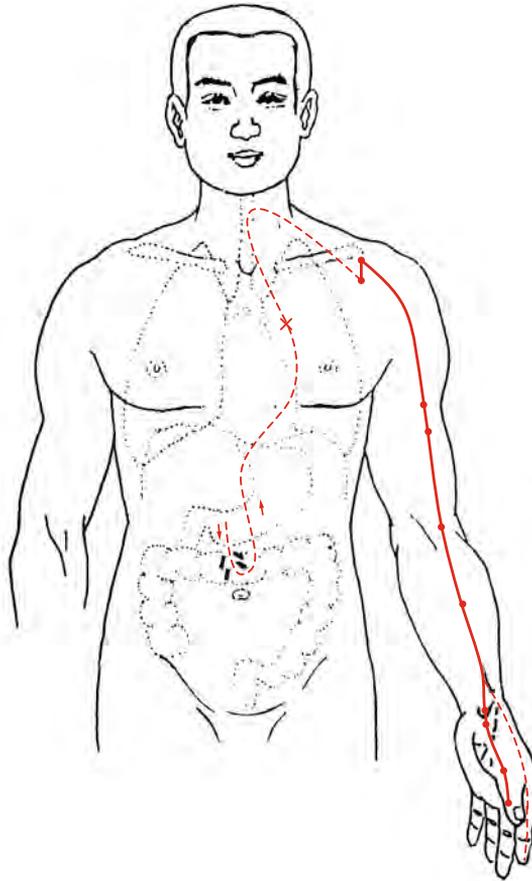
Es gibt **14 Hauptmeridiane** mit insgesamt **362 Meridianpunkten**, die aufgereiht an bestimmten Stellen des jeweiligen Meridians angeordnet sind. Der ganze Körper wird durch die Meridiane funktionell zu einer Einheit vernetzt. Im Meridiansystem zirkulieren Qi (die sogenannte Vitalenergie) und das Blut gleichsam zur Steuerung und Ernährung des Körpers. Es hat Ähnlichkeit mit Nerven und Gefäßen. Ein Stillstand der Zirkulation kann Schmerzen und Dysfunktion zur Folge haben. An den Meridianpunkten verweilt das Qi, es wird hier aber nicht produziert oder gespeichert.

Das Meridiansystem ist ein effektives, praktisches Arbeitsmodell. Die Reize von außen treffen auf die Rezeptoren des Organismus und werden als Nervenimpulse im Nervensystem weiterverarbeitet. Der genaue Aufbau des Meridiansystems und der Meridianpunkte ist bis heute nicht bekannt, weil entweder die Strukturen noch unentdeckt sind oder uns die Funktionen alter, bereits entdeckter Strukturen noch nicht wieder bekannt sind.

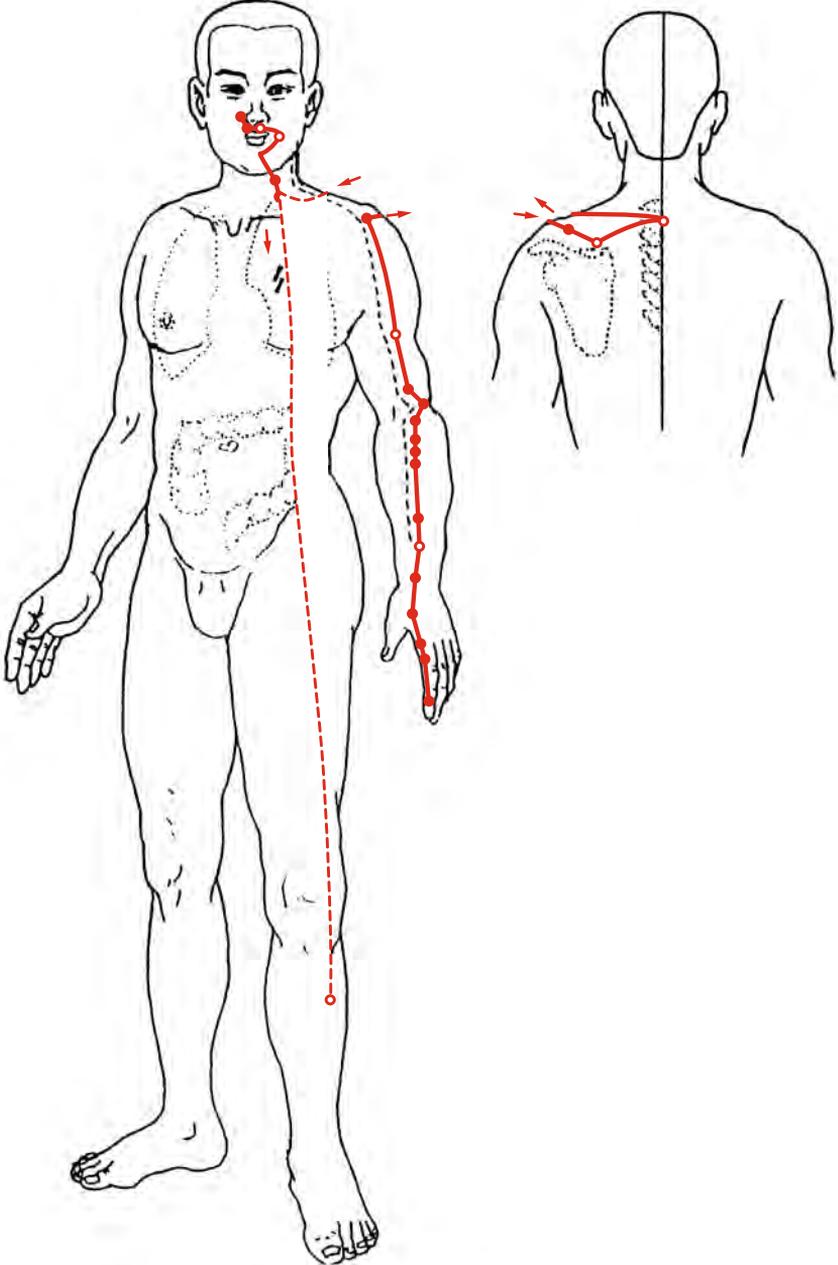
Die 14 Hauptmeridiane sind:

I. Lungen-Meridian (Lu)

Mehr zu den Meridianpunkten finden Sie in dem Werk „Meridiantafel“ (von A. Meng, maudrich Verlag) sowie unter www.tuina.eu



II. Dickdarm-Meridian (Di)



III. Magen-Meridian (M)

