

Dr. Franz Wagner



DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA

AKUPRESSUR

[Einfache Techniken
für zu Hause

Schmerzen lindern und
Stress abbauen]

GU

Inhalt

PRAXIS
37

THEORIE
09



Theorie



Praxis

- 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

- 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

- 69 Erschöpfung, Burn-out-Symptome
- 70 Fieber
- 71 Gallenblasenstörungen
- 72 Gelenkschmerzen allgemein
- 74 Gelenkschmerzen im Ellbogen
- 75 Gelenkschmerzen im Knie
- 76 Grippaler Infekt
- 77 Halsschmerzen, Heiserkeit
- 78 Halsschmerzen, Mandelentzündung
- 79 Hämorrhoiden
- 80 Hautprobleme, Juckreiz
- 81 Herzrasen, Panikattacken
- 82 Herzstärkung
- 83 Hexenschuss
- 84 Husten
- 85 Immunabwehr
- 86 **Extra:** Immer wichtiger: Stärkung des Immunsystems
- 88 Ischiasbeschwerden
- 89 Konzentrationsschwäche
- 90 Kopfschmerzen, Migräne
- 93 Krampfaderschmerzen
- 94 Kreislaufprobleme
- 95 Magen-Darm-Störungen
- 97 Menstruationsbeschwerden
- 98 Müdigkeit, Energiemangel
- 99 Nachtschweiß
- 100 Nasenbluten
- 101 Nebenhöhlenentzündung
- 102 Nervosität, Neurasthenie
- 103 Nikotinentwöhnung
- 104 Ohrenschmerzen, Tinnitus
- 105 Prostatabeschwerden
- 106 Reise-, Seekrankheit
- 107 Rheumatische Beschwerden
- 108 Rückenschmerzen
- 109 Schlafprobleme, Einschlafstörungen
- 110 Schlafprobleme, Durchschlafstörungen
- 111 Schmerzen, akut und Wundschmerz
- 112 Schmerzen, chronisch und Phantom-schmerz
- 113 Schnupfen, Heuschnupfen
- 114 Schulter- und Nackenverspannungen
- 115 Schwindel
- 116 Sexualstörungen
- 117 Stimmungsschwankungen
- 118 Stottern
- 119 Stress, Prüfungsangst
- 120 Trigeminusschmerzen
- 121 Übergewicht
- 122 Vegetative Störung
- 123 Verdauungsprobleme, Durchfall
- 124 Verdauungsprobleme, Verstopfung
- 125 Wechseljahrsbeschwerden
- 126 Wirbelsäulenprobleme
- 127 Zahn- und Kieferschmerzen
- 128 **Wirksame Punkte im Alltag**
- 129 Kopf
- 130 Rumpf
- 131 Hände und Finger
- 133 Beine und Füße

SERVICE

- 136 Bücher & Adressen
- 138 Sachregister
- 142 Impressum





Ein ganzheitlicher Ansatz



Im 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 Finessen 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 Nagelfalz winkeln 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 Gelenksfortsatzes 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

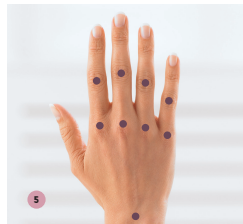


ÄUSSERE GRENZE (5)

~ **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



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/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

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

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



€ 18,99 [D]

www.gu.de