

Akupressur

Die Akupressur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und über 2000 Jahre alt. Schon der Begriff sagt, worum es dabei geht: Aku heisst Punkt und pressur bedeutet Druck. Wenn man also eine Druckmassage auf bestimmten Punkten durchführt, so kann dies Krankheiten lindern oder diesen vorbeugen. Die Punkte befinden sich auf den Meridianen, den 14 Energiebahnen, die den Körper durchziehen. Anwenden kann man die Akupressur bei allen akuten und chronischen Erkrankungen. Viele Akupressurpunkte kann der Patient selbst massieren, sobald er weiss, wo diese liegen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 27. August 2019

Stand: 14. September 2019

Akupressur bringt den Körper ins Gleichgewicht

Das Qi – die Lebensenergie – fliesst in bestimmten Bahnen durch den Körper. Man nennt diese Bahnen Meridiane, gedachte Linien über den Körper verteilt. Sicher kennen Sie den Begriff bereits aus der Akupunktur. Der regelmässige Fluss des Qi kann nun durch zu viel Stress, Kummer, Sorgen, falsche Ernährung, Schlaf- oder Bewegungsmangel etc. blockiert werden und es kommt zu Beschwerden. Mit Hilfe der Akupressur kann man nun versuchen, das Qi wieder in Fluss zu bringen, was häufig zu einer Linderung der Symptome führt.

Entlang der Meridiane liegen die Akupressurpunkte, die dem Wirkungskreis verschiedener Organe zugeordnet sind. Punktuelle Massagen sollen Blockierungen auf sanfte Weise auflösen und das Gleichgewicht zwischen den so genannten Yin- und Yang-Kräften wieder herstellen. Selbstheilungskräfte des Körpers werden dadurch angeregt, so dass im Idealfall Krankheiten erst gar nicht entstehen.

Bewährt hat sich die Akupressur z. B. bei:

- Schluckauf
- Übelkeit
- Verdauungsstörungen
- Hautkrankheiten
- Bestimmten Herzbeschwerden
- Frauen- und Männerleiden

Bei der Selbstbehandlung sind gute Kenntnisse der Akupressurpunkte und eine sorgfältige Diagnose wichtig. Man sollte einen Punkt insgesamt 5 Sekunden bis 2 Minuten lang drücken bzw. massieren (kräftiger Druck = beruhigend, sanfte Stimulation = anregend).

Klopfakupressur - Selbsthilfe für jedermann/frau

Das Ziel der Klopfakupressur ist es, Stress nicht mehr so nah an sich heran zu lassen, Schuldgefühle aufzulösen, Ängste loszulassen und einfach ein entspannteres und zufriedenes führen zu können.

Lesen Sie mehr über die [Klopfakupressur](#).

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/akupressur.html>