

# Bahn frei für sprudelnde Energiequellen

## Akupressur

von Dr. Katrin Bienert, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM - die Traditionelle Chinesische Medizin besteht aus Akupunktur/Akupressur, Kräutern, Ernährung, Tuina und Qi Gong/Tai Chi. Akupressur heißt "Drücken von Akupunkturpunkten".

Mit der Akupressur werden Energiebahnen (Meridiane) freigebracht, um so den Körper in sein individuelles Gleichgewicht zu bringen. Der Körper ist laut TCM von Meridianen durchzogen, die in einem bestimmten Modell miteinander zusammenhängen. Auf diesen Meridianen liegen Akupunkte. Der Fluss der Körperenergie, das Qi, wird durch Stimulieren dieser Punkte verbessert.

Gelenkschmerzen sind nach der TCM solche Qi-Staus bzw. Qi-Stagnationen. Wenn das Qi in den Meridianen nicht einwandfrei fließen kann, dann stockt es. Gründe für den Stau können psychischer und körperlicher Natur sein.

Die Akupressur hilft vor allem bei allen akuten und chronischen Schmerzen und Erkrankungen. Auch bei allen vegetativen Symptomen, wie bei Schlafstörungen, Unruhe, Verdauungsproblemen und emotionalen Verstimmungen wird Akupressur verwendet. So wird sie auch als Ergänzung in der Rheumatologie und Osteologie eingesetzt, um Schmerzen zu lindern.

Wie weiß man nun, welche Akupressurpunkte man drücken soll?

Nach einer eingehenden Befragung, der Zungen- und Pulsdiagnose und der schulmedizinischen Befundbesprechung wird eine TCM-Diagnose und dementsprechend der Therapieplan für den Patienten erstellt. Dieser besteht entweder aus Akupunktur/Akupressur, Kräutern, Ernährung, Tuina und/oder Qi Gong. Die jeweilige Behandlungsmethode wird ausgesucht. Meist ist es eine Kombination aus mehreren Methoden.

Die Akupressur wird im Rahmen der Tuina und des Qi Gong angewandt. Tuina ist vergleichbar mit unserer Physiotherapie. Sie enthält teilweise traditionelle Massagegriffe (Anmo) wie Drücken, Schieben, Reiben, Kneten aber auch manipulative Manöver (Ba Shen-Techniken) und Repositionsmanöver, die der europäischen manuellen Medizin und Chiropraktik stark ähneln. Das Drücken von Akupunkturpunkten wird in der Tuina verwendet. Besonders die Orthopädie und Rheumatologie arbeiten eng zusammen mit der Tuinaabteilung eines TCM-Krankenhauses. Die Hauptindikationen für Tuina liegen vor allem bei Störungen des Bewegungsapparates, aber auch bei vegetativen Erkrankungen und in der Kinderheilkunde. Bei Osteoporose und unverheilten Knochenbrüchen darf Tuina nicht eingesetzt werden, jedoch Akupressurpunkte dürfen gedrückt werden.



Dr. Katrin Bienert

Wichtige Punkte in der Rheumatologie, die auf Knochen, Gelenke und Sehnen positiv wirken, stelle ich Ihnen nun vor. Diese Punkte drücken Sie mindestens einmal pro Tag für je eine Minute.

### Ursprungsenergie, auf den Punkt gebracht

Die Knochen werden dem Wasserelement und damit der Niere zugeordnet. Es gilt also, die Niere zu stärken. Dies können Sie mit dem Punkt **Ni 1**, **Ni 3** und **Bl 11**.

**Ni 1** liegt am Übergang vom vorderen zum mittleren Drittel in der Mitte der Fußsohle. Man drückt ihn mit beiden Daumen. Er heißt "sprudelnde Quelle", weil er die Niere stärkt.

**Ni 3** können Sie durch kleine kreisende Bewegungen zwischen der Achillessehne und dem Innenknöchel stimulieren.

**Bl 11** ist der wichtigste Punkt für die Knochen. Er liegt 1,5 Daumenbreiten neben der Mittellinie der Wirbelsäule auf Höhe des ersten Brustwirbels.

**Gb 39** macht die Meridiane und auch die kleinen Verzweigungen, die Kollateralen frei. Er beeinflusst das Knochenmark und liegt

drei Daumenbreiten über der Spitze des Außenknöchels am Wadenbeinvorderrand.

Sehnen und Gelenke werden vom Leber- und Gallenblasenmeridian versorgt.

Wichtige Punkte sind **Le 3** und **Gb 34**.

**Le 3** wirkt spasmolytisch, lindert Schmerzen, beruhigt den Geist, fördert die Durchblutung von Gelenken und Sehnen und fördert einen guten Qi-Fluss im ganzen Körper. Er wird mit dem Daumen zwischen der 1. und 2. Zehe in einer Vertiefung gedrückt und ist meist recht schmerzhaft.

**Gb 34** löst Qi-Staus im Körper, stärkt besonders die Knie und ist der wichtigste Punkt für Sehnen. Vor und unter dem Wadenbeinköpfchen finden Sie ihn auf der Außenseite des Unterschenkels.

Nicht nur im Rahmen der Tuina wird die Akupressur verwendet, auch beim Qi Gong drückt man zu Beginn der Übungen spezielle Akupressurpunkte. Dies öffnet die Meridiane. Das Qi kann so besser fließen. Qi Gong bedeutet "Arbeiten mit Qi" oder "Übungen mit Energie". Diese Techniken dienen dem Erhalt der Gesundheit, der Kräftigung und Stabilisierung der Lebensenergie-Qi. Qi Gong hilft Krankheiten vorzubeugen und bestehende Krankheiten zu lindern. Die einfache Anwen-

nung ist auch für Laien leicht erlernbar. Die hohe Schule des Qi Gong verlangt jedoch jahrelanges, konsequentes Üben. Bei dieser Methode werden Bewegungen erlernt, die gut für Stabilität, Gleichgewicht, Muskeltraining, Meditation, Konzentration und Atmung sind. Die Bewegungen sind langsam, kräftigen den gesamten Körper, lösen Staus im Körper auf und lindern somit Schmerzen. Sie sind daher für jedermann geeignet. In China wird Qi Gong und Tai Chi (Schattenboxen) in öffentlichen Parks durchgeführt und dient der Volksgesundheit. Manche TCM-Spitäler haben eigene Qi Gong Abteilungen, wo Patienten gelehrt werden, wie sie ihre persönlichen Übungen ausführen.

Gerade beim Qi Gong ist es wichtig, die Meridiane zu öffnen. Arme und Beine werden auf der Innenseite und Außenseite ausgestrichen und gewisse Akupunkturpunkte werden gedrückt.

### **Man beginnt bei Kopfpunkten:**

**Du 20** - der Scheitelpunkt - am höchsten Punkt des Kopfes und der Yintangpunkt - zwischen den Augenbrauen werden mit beiden Mittelfinger fest gedrückt.

**Pe 8** - Laogong liegt in der Mitte der Handfläche zwischen dem dritten und vierten Mittelhandknochen. Man presst ihn am bes-

ten mit dem Zeigefingerknöchel der Faust der anderen Hand. Er öffnet das Herz, beruhigt den Geist und harmonisiert den Kreislauf.

**Ma 36** - Zu San Li wird ein Punkt am Unterschenkel genannt. Er bedeutet: "Drei Dörfer weiter", weil durch das Stimulieren dieses Punktes die Kraft in den Beinen so ansteigt, dass man bei Ermüdung noch um drei Dörfer weiter marschieren kann. Die Muskeln, das Bein und auch der Verdauungstrakt werden gestärkt.

**Ni 1** stärkt die untere Leibeshöhle, die Wurzel des Körpers, und belebt das Bewusstsein (Lokalisation siehe weiter oben).

Zum Schluss wird durch Klopfen mit der offenen Handfläche das "Dantien" aktiviert. Es liegt etwa 2 - 3 Querfinger unter dem Nabel. Hier liegt die Ursprungsenergie.

### **Kontakt:**

Dr. Katrin Bienert  
Wahlarztordination:  
Friedrich Schiller Str. 24  
2340 Mödling

Tel: 02236/869499  
Fax: 02236/892185  
Email: [ordination@tcm.at](mailto:ordination@tcm.at)  
Web: [www.tcm.at](http://www.tcm.at)

