

Akupressur

Akupressur ist der Druck und / oder die Massage bestimmter Akupunktur-Punkte zur (Selbst-)Behandlung bei Schmerzen und Beschwerden. Wie man den Niesreiz stoppt, ohne zu niesen?: Ein kleiner Druck von unten gegen die Nasenspitze genügt! Das ist natürlich noch keine Akupressur, aber es zeigt, wie offensichtlich manche Punkte des Körpers bereits auf geringen Druck reagieren. Die Akupressur ist die mildere und einfacher zu handhabende Form der Akupunktur. Sehr wirksam ist sie Linderung von Zahnschmerzen, neurovegetative und psychosomatische Störungen (Schlafstörungen, Nervosität ect.).

Wie auch bei der Akupunktur werden bei der Akupressur bestimmte Punkte der Meridiane und Nervenbahnen) stimuliert. Man kann dafür auch Akupressurstäbe oder spezielle Massagestäbe aus Edelsteinen verwenden die entweder abgerundet oder spitzer zulaufend sind – je nach Sensibilität des Patienten -, wobei auch die Edelsteinarten dann speziell in ihrer Wirkung auf das entsprechende Symptom ausgewählt werden. Die Massage erfolgt je nach Anwendung mit unterschiedlichem Druck und unterschiedlicher Dauer (häufig ist die Massage mit einer bestimmten Richtung verbunden).

Es gibt, wie schon erwähnt, zahlreiche Anwendungen, von Angstzuständen bis zu Wirbelsäulenschäden. Häufige Anwendungen sind Kopfschmerzen, Migräne, Nasenbluten... Auch der Ersatz von Medikamenten oder deren geringere Dosierung wird auf Akupressur zurückgeführt. Nicht anzuwenden ist die Akupressur bei einer Reihe von Punkten während der Schwangerschaft und: Akupressur kann keinen Beinbruch heilen, keinen Krebs und keine Schizophrenie.

Einer der häufigsten Fehler bei der Selbstbehandlung ist nicht etwa die falsche oder unzureichende Durchführung, sondern die falsche Selbstdiagnose. Stellen Sie also sicher, dass Sie die Ursache bekämpfen und nicht nur das Symptom bearbeiten und konsultieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker, um sicherzugehen.