

# Selbsthilfe durch Akupressur bei Fatigue

Akupressur ist ein Heilverfahren, bei dem definierte Stellen am Körper massiert werden. Es handelt sich um ein Verfahren, das wie die Akupunktur zur traditionell chinesischen Medizin (TCM) gehört. Für die Bezeichnung der Akupressurpunkte werden jeweils Abkürzungen angegeben (z.B. He 7).

## Vorbereitung:

- Waschen Sie die Hände vor der Akupressur.
- Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung und nehmen Sie eine bequeme Position ein (im Sitzen oder Liegen).

## Durchführung:

- Suchen Sie den Punkt auf und massieren Sie ihn mit kreisenden Bewegungen für jeweils **1-2 Minuten auf jeder Körperseite**.
- Sie können Akupressur **mehrmals am Tag** durchführen, um Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.
- Sie können Akupressur **bei sich selbst** durchführen oder Angehörige können es bei Ihnen anwenden.
- Je nach Punkt kann die Akupressur sanft mit der Fingerbeere oder kräftig mit der Fingerkuppe angewendet werden (s. Abb.).



sanft mit  
Fingerbeere

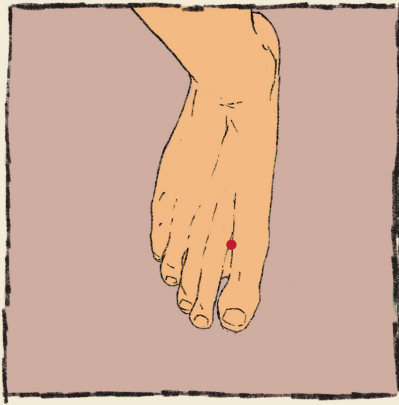


kräftig mit  
Fingerkuppe

## Sie sollten keine Akupressur bei sich anwenden wenn:

- die betroffene Hautstelle gerötet oder entzündet ist
- Schmerzen oder Gefühlslosigkeit in diesem Bereich vorliegen
- eine Blutgerinnungsstörung vorliegt (Thrombozyten < 100.000 / $\mu$ l)

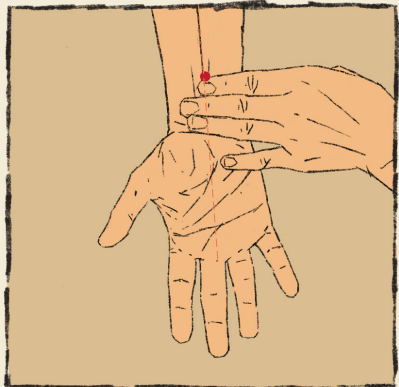
Wenn Sie sich während der Akupressur unwohl fühlen, beenden Sie die Akupressur und legen Sie eine Ruhephase ein.



### Le 3

Auf dem Fußrücken in der Vertiefung vor dem Gelenk des ersten und zweiten Mittelfußknochens

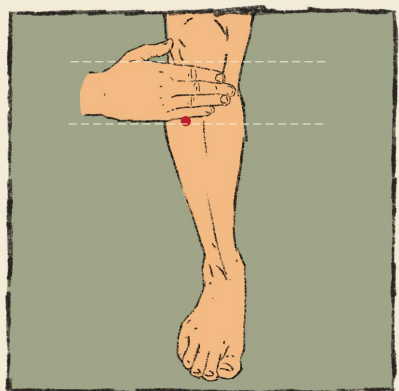
kräftig mit der Fingerkuppe massieren



### Pe 6

An der Innenseite des Unterarms 3 Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt in der Mittellinie des Unterarmes (oft zwischen zwei großen Sehnen)

kräftig mit der Fingerkuppe massieren



### Ma 36

Am Unterschenkel 4 Querfinger breit unter der Kniescheibe und eine Daumenbreite seitlich der Schienbeinkante

sanft mit der Fingerbeere massieren

### Quellen:

- Deadman, Peter & Mazin Al-Khafaji, Manual of Acupuncture, Journal of Chinese Medicine Publications, 2007, 2. Aufl., East Sussex, England
- Hempen, Carl-Hermann dtv-Atlas Akupunktur, dtv, 2018, 14. Aufl., München