

Selbsthilfe durch Akupressur bei Schlafstörungen

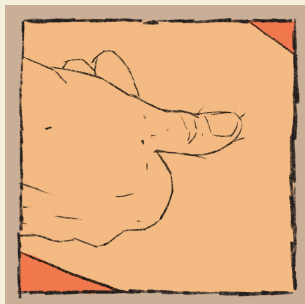
Akupressur ist ein Heilverfahren, bei dem definierte Stellen am Körper massiert werden. Es handelt sich um ein Verfahren, das wie die Akupunktur zur traditionell chinesischen Medizin (TCM) gehört. Für die Bezeichnung der Akupressurpunkte werden jeweils Abkürzungen angegeben (z.B. He 7).

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

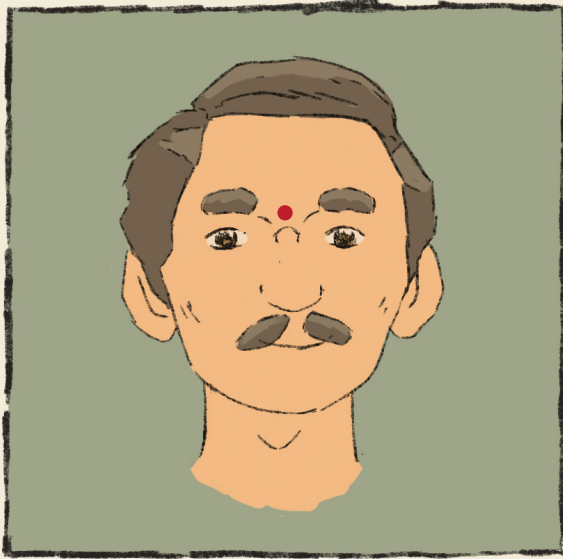


kräftig mit
Fingerkuppe

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 / μ l)

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



Yin Tang

Auf der Mittellinie des
Gesichts zwischen den
Augenbrauen

sanft mit der Fingerbeere
massieren



He 7

Auf der Innenseite des
Handgelenks, auf der
Handgelenksfalte in einer
Mulde direkt unter dem
Erbsenbein

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