

Anleitung zur **Akupressur**

**Tipps und Anwendung der
Akupressur Ringe**



Akupressur Allgemein	2
Wirkungsweise	3
Wie Akupressur angewendet wird	4
Akupressur Ringe.....	6
Handakupressur-Punkte.....	7
Vorteile von Akupressur	8
Wichtige Regeln bei der Akupressur	10
Universell einsetzbar	12
Symptome bei denen Akupressur häufig Anwendung findet:	12
Weitere Tipps gegen Übelkeit.....	13
Linderung von Schwangerschaftsübelkeit.....	13
Linderung von Seekrankheit	16
Linderung von Reisekrankheit	18
Nebenwirkungen?	20
Fazit	21
Rechtliches:.....	22

Akupressur Allgemein

Die Akupressur (japanisch: Shiatsu) ist eine Art Massage und ein weit verbreitetes prophylaktisches Heilverfahren. Zugrunde liegt dieser Methode, dass jeder Körper 12 Hauptmeridiane besitzt. Meridiane sind so genannte Kanäle, durch diese die Lebensenergie Qi (gesprochen: "Tschì") fließen kann. Jedem Meridian wird eine bestimmte Organgruppe zugeordnet, kommt es dabei zu einer Störung des Energieflusses kann das betroffene Organ davon beeinflusst werden.

Entlang der Meridiane liegen Akupressurpunkte, die durch die richtige Stimulation Blockaden lösen können. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt ein Körper, in dem das Qi ungestört fließen kann als gesund. Insgesamt gibt es über 400 Akupressurpunkte.

Die Akupressur ist ein populärer Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, die seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt, vor allem aber in Ländern wie China, Japan, Korea, als Erstmaßnahme eingesetzt wird. Die Anwendung der Akupressur kann für physische wie auch psychische Beschwerden angewendet werden. Behandlungsbereiche sind dabei akute Schmerzen, Allergien, Schlafstörung, Verdauungsstörungen, Übelkeit und Kreislaufprobleme. Durch die angewendete Akupressur sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt und aktiviert werden.

Wirkungsweise

Bei der Akupressur werden gezielte Punkte nicht mit Nadeln stimuliert, wie es von der Akupunktur bekannt ist, sondern mit sanftem Druck bearbeitet.

Ein Vorteil dabei ist, es müssen keine Nadeln von einem Fachmann angebracht werden, sondern auch ein Laie kann die Akupressurmassage bei sich und auch bei anderen durchführen.

Die Behandlung der Akupressur liegt der Lehre der Meridiane zugrunde. Durch die Stimulation der Meridian-Punkte sollen Blockaden gelöst werden und Organe wieder frei funktionieren.

Wie schon beschrieben soll der ungestörte Energiefluss durch die Meridiane wiederhergestellt werden. Durch die Anwendung der Akupressur kann der Behandelte seine Symptome schon innerhalb kurzer Zeit verlieren.

Anwendung

Häufige Symptome bei Verspannungen sind Schmerzen im Nacken- oder Schulterbereich. Oft beginnt die Betroffene Person instinktiv, sich an den schmerzenden Stellen zu massieren. Ohne einen Hintergedanken versucht man mit etwas Druck die Verspannung zu lösen und damit den Schmerz zu bekämpfen. Leider wird bei dieser Erstmaßnahme nur unüberlegt herumgedrückt, wer gezielte Akupressurpunkte zur Stimulation finden möchte, wird bei Google genaue Beschreibungen finden. Eine Auflistung aller 400 Akupressurpunkte würde hier bekanntermaßen den Rahmen sprengen.

Die Anwendung kann am eigenen Körper, aber auch am Körper eines anderen geschehen. Dabei wird die gewünschte Stelle meistens mit dem Finger behandelt. Die Fingerkuppe wird dabei auf den Punkt gelegt und mit angenehmen Druck bearbeitet. Dabei wird der Finger langsam im Uhrzeigersinn bewegt. Nach einer kurzen Erholung kann dies öfter wiederholt werden. Falsch machen oder passieren kann dabei eigentlich nichts. Achten Sie jedoch während der gesamten Behandlung auf Ihren Gegenüber. Sollte sich etwas nicht ganz richtig anfühlen, raten wir Ihnen die Behandlung lieber abubrechen.

Reiben und kneten Sie Ihre Hände vor der Anwendung, das erhöht Ihr Gefühl in den Fingerkuppen und Sie können den Akupressurpunkt besser bearbeiten.

Versuchen Sie mit dem Finger die richtige Stelle zu ertasten. Bei einer Behandlung gegen Schmerzen werden Sie einen Punkt finden, der besonders sensibel ist. Der Druck auf diesen Punkt wird etwas schmerzen, das vergeht aber schnell und Sie werden eine Linderung spüren.

Bearbeiten Sie den Punkt abwechselnd mit Pausen für 1-2 Minuten und wiederholen Sie dies je nach Bedarf 2-3 mal pro Tag.

Zudem ist es ratsam sich in einer entspannten Position zu befinden, das kann entweder im Sitzen oder im Liegen geschehen. Durch die muskuläre Entspannung wird es Ihnen leichter fallen tief sitzende Verspannungen zu lösen.

Achten Sie jedoch bitte darauf, dass eine Akupressurmassage einen Gang zum Arzt, bei schwerwiegenden Symptomen, nicht ersetzt. Holen Sie sich deshalb einen Rat Ihres Hausarztes ein, wenn Sie der Meinung sind von etwas ernsterem betroffen sein zu können.

Akupressur Ringe

So funktionieren sie: Die Ringe können mehrfach am Tag angewendet werden, dabei wird jeder Finger 10-20 mal mit einem Akupressur Ring abgerollt. Durch die einfache Massage mit den Health Press Ringen werden die Akupressurpunkte an Ihren Fingern stimuliert. Der Energiefluss wird über die Meridiane bis zu den Organen angeregt. Es werden Blockaden, Anspannungen und Schmerzen gelöst. Es entsteht wieder ein ausgewogenes Gleichgewicht. Durch die regelmäßige Anwendung wird die Durchblutung gefördert und die Organe und deren Funktion verbessert. Außerdem werden die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert.

Die Akupressur an den Fingern entstammt der 500 Jahre alten asiatischen Energielehre. Schmerzen sollen durch die Stimulation bestimmter Punkte in der Hand aufgelöst und langfristig beseitigt werden können. Die Körpermeridiane finden sich alle in der Hand und den Fingern wieder. Durch die Massage der energetischen Punkte wird die Einheit aus Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Die Meridiane sind wieder frei, die Energie kann wieder fließen. Diese Form von Akupressur wirkt schnell und gezielt bei Alltagsbeschwerden und gibt Ihnen rundum ein besseres Gefühl.



Handakupressur-Punkte

Durch die Fingermassage mit den Akupressurringen werden die besagten energetischen Punkte und die damit verbundenen Organe stimuliert.

Die einzelnen Finger stehen dabei für unterschiedliche Gruppen:

Kleiner Finger (Element Wasser):
Rücken, Blutdruck, Knie, Nieren, Haare

Ringfinger (Element Metall):
Bronchitis, Schnupfen, Atem, Haut, Handgelenke

Mittelfinger (Element Erde):
Kopfschmerzen, Hals, Nacken, Magen

Zeigefinger (Element Feuer):
Nerven, Blutdruck, Ellenbogen, Rücken

Daumen (Element Holz):
Müdigkeit, Stress, Bindegewebe, Galle, Leber

Vorteile der Akupressur

1. Simple Anwendung

Die Technik der Akupressur setzt kein jahrelanges Studium voraus. Mit einer normalen Anleitung und etwas Übung kann es jeder an sich selbst oder auch anderen anwenden.

2. Keine Nebenwirkungen

Beim selbst ausprobieren der Akupressur kann eigentlich nur wenig falsch gemacht werden. Instinktiv entscheidet der Körper, ob das was man macht sich als helfend anfühlt oder nicht. Möglich ist, dass man bei den ersten Malen den gezielten Punkt nicht richtig trifft, jedoch wirkt sich das dann auch nicht negativ aus.

3. Universell anwendbar

Durch die 400, auf den Meridianen verteilten Akupressurpunkte kann der komplette Körper angesteuert werden und somit eine Vielzahl an Symptomen gelindert werden.

Durch den Zusammenhang von Akupressurpunkten und Organgruppen lassen sich Beschwerden sehr gezielt bekämpfen.

4. Frei von Medikamenten

Die Akupressur verzichtet komplett auf Medikamente, Präparate und Chemikalien, die mögliche Nebenwirkungen mit sich ziehen. Die Akupressur ist eine völlig natürliche Heilmethode, die seit tausenden Jahren zur Erstmaßnahme dient.

5. Kostengünstig

Akupressur kann unglaublich kostengünstig angewendet werden. Weder Medikamente noch sonstiges muss dafür eingekauft werden, da viele Akupressurpunkte ganz einfach mit dem Finger stimuliert werden können.

6. Schnelle Linderung

Erstaunend ist die rasche Einstellung der Symptome in manchen Fällen. Einige Patienten berichten von drastischen Veränderungen ihres Wohlbefindens. Schwangere haben zum Beispiel weniger Probleme mit morgendlicher Übelkeit.

7. Zeitlich flexibel

Durch die komplette Orts- und Situationsunabhängigkeit kann die Technik der Akupressur überall angewendet werden. Die Stimulation der Beschwerdepunkte dauert dabei nur wenige Minuten.

Regeln bei der Akupressur

- 1.) Wie in vielen anderen traditionellen chinesischen Medizinarten geht es bei der Akupressur um den Fluss der Lebensenergie. Deshalb sollte Akupressur nicht direkt nach dem Essen, nach Alkoholkonsum oder bei großer Müdigkeit angewendet werden.
- 2.) Die behandelte Person sollte sich entspannen, um Muskelverspannungen möglichst einfach lösen zu können und der Behandlung die volle Wirkung zu geben.
- 3.) Dabei sollte der Raum angenehm und beruhigend sein. Die Finger sollten vorher etwas warm geknetet werden und die Fingernägel sollten nicht zu lang sein.
- 4.) Die Konzentration sollte während der Anwendung zu 100% auf dem Tun und auf der gewünschten Wirkung liegen. Ablenkungen und ähnliches sollten schnell wieder ausgeblendet werden.

- 5.) Die Akupressurpunkte werden immer auf beiden Körperseiten massiert, zum Beispiel beide Handgelenke für den Nei-Guan Punkt. Für Akupressurpunkte auf der Symmetrieachse geht das natürlich nicht.

- 6.) Jeder Punkt wird, wenn er mit dem Finger stimuliert wird 30-120 Sekunden massiert. Diese Anwendung kann nach Bedarf 2-3 mal täglich wiederholt werden.

- 7.) Während der Anwendung ist über die volle Dauer auf das Wohlbefinden des Behandelten zu achten, bei Unwohlsein wird die Behandlung sofort abgebrochen.

- 8.) So unterschiedlich die Menschen sind, so fällt auch das Ergebnis der Behandlung aus. Bei manchen Menschen stellt sich eine Linderung schnell, bei anderen langsam ein. Bei dem einen funktioniert die Akupressur hervorragend und bei dem anderen nicht.

Universell einsetzbar

Durch die mögliche Aktivierung der Meridiane am ganzen Körper können unzählige Symptome mit der richtig angewendeten Akupressur gelindert und gezielt bekämpft werden. Bei Unklarheit, sollte jedoch ein informativer Rat eingeholt werden.

Bei schwangeren Frauen zum Beispiel gibt es Punkte, die nicht stimuliert werden sollten. Die Stimulation am Hangelenk gegen morgendliche Übelkeit ist jedoch kein Problem.

Symptome bei denen Akupressur häufig Anwendung findet:

- Übelkeit
- Verdauungsprobleme
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen

Wie die meisten traditionellen chinesischen Medizinarten kann der Großteil des Körpers mit Akupressur angesteuert werden.

Da es darum geht, die Energie im ganzen Körper problemlos fließen zu lassen, ist das Wohlbefinden jedes einzelnen Körperteils essentiell für das Wohlbefinden des ganzen Körpers.

Weitere Tipps gegen Übelkeit

Ein Akupressurarmband kann dabei helfen, das Übelkeitsgefühl zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Jedoch wirkt die Akupressur auf jeden Menschen unterschiedlich und somit können weitere Tipps gut helfen.

Linderung von Schwangerschaftsübelkeit

Die Vorfreude auf die Geburt und das erwartete Kind kann von starker Morgenübelkeit und Erbrechen ziemlich eingeschränkt werden. Besonders in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft geht es Frauen oft den ganzen Tag nicht so richtig gut. Fast 80% der schwangeren Frauen kennen die morgendliche Übelkeit. Verständlich ist, dass besonders schwangere Frauen auf chemische Medikamente und Präparate verzichten wollen, dabei kommt die Anwendung der Akupressur sehr gelegen.

Befolgen Sie folgende Tipps neben der Anwendung des Akupressurarmbandes wird es Ihnen schnell besser gehen.

Oft, aber wenig Essen

Durch einen leeren Magen kann es besonders in der Schwangerschaft zu Übelkeit kommen. Deshalb sollten Sie darauf achten regelmäßig zu essen, um Sie und Ihr Kind mit genügend essentiellen Nährstoffen zu versorgen. Außerdem halten Sie dadurch den Blutzuckerspiegel konstant, welcher ebenfalls einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Es ist zu empfehlen, immer eine kleine Knabberei parat zu haben, wenn möglich auch noch gesund.

Proteine

Proteine helfen nicht nur durch Ihre erhöhte Nahrungsinduzierte Thermogenese dabei abzunehmen, sondern sie sättigen auch noch gut. Außerdem besitzen sie essentielle Aminosäuren, die Sie und Ihr Kind in der Schwangerschaft dringend brauchen. Nüsse zum Beispiel haben viele Proteine und auch ungesättigte Fettsäuren, die Ihren Körper versorgen.

Säurehaltige Lebensmittel

Am besten achten Sie darauf eher weniger säurehaltige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Diese können die Übelkeit verstärken und zu Sodbrennen führen. Definitiv nicht das, was Sie in der Schwangerschaft möchten.

Kaltes statt warmes Essen

Folgender Tipp ist bei vielen Menschen unterschiedlich. Vielen wird übel beim Geruch von warmem Essen, deshalb sollte manchmal lieber auf kalte Küche zurückgegriffen werden.

Langsames Aufstehen

Gestresstes aufspringen aus dem Bett kann morgens die Übelkeit ganz schnell auf die Spitze treiben. Bleiben Sie ruhig nach dem Aufwachen noch ein paar Minuten liegen. Haben Sie am besten immer einen kleinen Snack (Kekse, Salzcracker) am Bett liegen, diese können Sie noch vor dem Aufstehen zu sich nehmen, um den Magen zu unterstützen.

Notizen

Führen Sie ein paar Notizen darüber, wann Ihnen besonders übel ist und wann es Ihnen leichter fällt zu essen und zu trinken. Dadurch können Sie Ihre Mahlzeiten am besten planen und bekommen einen Überblick über die Situation, welcher Sie ebenfalls beruhigen kann.

Ausreichen trinken

Ja das trinken von ausreichend Wasser, ist besonders in der Schwangerschaft ein Grundbaustein. Wenn es Ihnen schwerfällt die Flüssigkeit drin zu behalten, dann versuchen Sie zwischen den Mahlzeiten regelmäßig kleine Schlücke zu trinken. So schaffen Sie es die Flüssigkeitszufuhr hoch genug zu halten.

Ruhe

Schlafmangel und Stress kann häufig Übelkeit mit sich ziehen. In der Schwangerschaft ist der Körper ohnehin schon stark belastet, gönnen Sie sich deshalb ruhig mal eine Auszeit.

Zitronen

Viele Mütter sind davon überzeugt, dass das Riechen an Zitronen gegen Ihre Übelkeit geholfen hat. Alternativ können Sie Zitrone zu Ihrem Tee hinzufügen.

Ingwertee

Ingwertee ist ein weit verbreitetes Mittel gegen Übelkeit.

Trinken Sie Ingwertee, nach Belieben können Sie auch noch ein paar kleine Ingwerstücke in Ihrem Tee einlegen.

Vitamine

Vor allem in der Schwangerschaft sollen Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten. Vitamine sind dabei wichtige Mikronährstoffe für Sie, essen Sie ausreichend Obst und Gemüse. Diese wirken alkalisch und beruhigen den Magen.

Linderung von Seekrankheit

Eine Kreuzfahrt, wunderschöne Städte, atemberaubende Küsten und romantische Sonnenuntergänge – leider wird diese Idylle häufig von Übelkeit, so genannter Seekrankheit durchbrochen.

Übelkeit entsteht durch eine Verwirrung im Gehirn. Im Schiffsinieren erkennt Ihr Auge eine ruhige Umgebung, Ihr Gleichgewichtssinn jedoch registriert Schwankung, die das Gehirn nicht zuordnen kann. Es kommt zu Übelkeit.

Haben Sie vor auf Ihrer Kreuzfahrt der Übelkeit bestmöglich den Kampf anzusagen? Dann werden Ihnen folgende Tipps sehr weiterhelfen.

Tragen Sie das Akupressurarmband und führen Sie folgende Maßnahmen unterstützend durch, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Frische Luft

Zur Beruhigung der Sinne kann frische Luft wahre Wunder bewirken. Gehen Sie an Deck und versuchen Sie gleichmäßig tief ein und auszuatmen. Verfallen Sie nicht in Panik um nicht noch mehr Stresshormone auszuschütten. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, stellen Sie sich hüftbreit hin, um ausreichend Stabilität zu erlangen.

Horizont fixieren

Egal wo Sie sind, versuchen Sie auf dem Schiff den Horizont zu fixieren. Dies wird Ihnen helfen einen ruhigeren Sinneseindruck zu erlangen. Verfolgen Sie mit Ihren Augen die bewegte Umgebung um die Verwirrung zwischen den Sinnen zu entgehen.

Essen

Auch wenn bei Übelkeit das Essen meistens schwerfällt, sollten Sie auf regelmäßige Nahrungszufuhr achten. Ein leerer Magen führt besonders bei Seegang schnell zu Übelkeit. Sobald Sie etwas essen, werden Sie merken wie es Ihnen besser geht. Achten Sie dabei ausgewogen und möglichst gesund zu essen.

Ingwer

Ingwer gilt als Geheimtipp gegen Übelkeit. Es ist ein natürliches Mittel gegen allerlei Arten von Übelkeitserscheinungen. Der Ingwer beruhigt den Magen und den ganzen Körper. Wenn Sie keinen frischen Ingwer zur Hand haben, können Sie ohne Probleme dafür vorgesehene Lutschtabletten kaufen.

Linderung von Reisekrankheit

Die Vorfreude auf den Urlaub kennt wohl jeder schon Wochen, wenn nicht sogar Monate vorher. Jedoch kann die Reise in das Urlaubsziel schon eine echte Qual sein. Lange Fahrtstrecken, viel Verkehr und eine unruhige Fahrt. Bevor der Urlaub überhaupt losgeht, besitzt er schon einen negativen Beigeschmack. Zum Glück gibt es zahlreiche Tipps, mit denen Sie es der Übelkeit wirklich schwer machen.

Neben der Anwendung der Akupressurarmbänder können unterstützend weitere Maßnahmen ergriffen werden. Sie können die Anwendungen parallel durchführen.

Leichtes Essen vor der Reise

Wenn Sie öfter an Reiseübelkeit leiden sollten Sie darauf achten, vor dem Reiseantritt (nur) eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Achten Sie darauf, dass Ihr Essen nicht zu kalorienreich und vor allem nicht zu fettig ist. Ist der Magen während der Fahrt zu beschäftigt, kann sich das auf das Wohlbefinden niederschlagen. Jedoch sollten Sie etwas zu sich nehmen, ein kleiner Snack führt dazu, dass Sie nicht ganz auf leeren Magen unterwegs sind und Ihr Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

Alkohol, Nikotin, Kaffee

Wenn Sie vorhaben am nächsten Tag eine längere Reise anzutreten sollten Sie am Vorabend lieber auf Alkohol und Nikotin verzichten. Diese Genussmittel verursachen einen unruhigen Schlaf und lässt Sie somit unerholt morgens aufwachen. Außerdem entzieht besonders Alkohol dem Körper sehr viel Wasser, wodurch Ihr Kopfschmerzen und auch Übelkeit entstehen können.

Sitzplatz

Haben Sie eine längere Autofahrt vor sich, dann setzen Sie sich am besten vorne auf den Beifahrersitz. Dort sind die Erschütterung der Straße weniger stark zu spüren und Ihnen wird weniger schlecht.

Schlafmangel

Sind Sie anfällig für Reiseübelkeit, ist der Körper schon belastet genug. Dann wirkt sich Schlafmangel äußerst negativ auf Ihr Wohlbefinden aus. Achten Sie darauf vor Reiseantritt genug zu schlafen, um richtig erholt zu sein.

Fokus

Versuchen Sie sich während der Fahrt abzulenken, beschäftigen Sie Ihren Mund mit Kaugummis oder Bonbons. Die Ablenkung und der angeregte Speichelfluss wirkt Wunder gegen die Übelkeit. Fokussieren Sie sich außerdem bei der Fahrt auf den Horizont in Fahrtrichtung und schauen Sie nicht zur Seite aus dem Auto. Die Übelkeit kommt durch eine Verwirrung im Gehirn zustande, wenn Ihre Augen eine bewegende Umgebung sehen, Sie selbst aber Ruhig auf Ihrem Platz sitzen.

Trinken

Achten Sie darauf den Körper genügend hydriert zu haben. Ein möglichst verdünntes Blut ist sehr gut gegen Kopfschmerzen und Übelkeit. Außerdem kann der Schluckreflex während der Fahrt gegen Übelkeit helfen.

Frische Luft

Bahnt sich bei Ihnen leichte Übelkeit an, kann eine kurze Verschnaufpause nicht schaden. Gehen Sie ein paar Schritte und vertreten Sie sich die Beine. Die frische Luft ist die perfekte Abwechslung zur eintönigen Autofahrt.

Atmung und Entspannung

Fokussieren Sie sich während der Fahrt auf ruhige und tiefe Atmung. Durch ruhige Atmung können Sie sich entspannen, wodurch weniger Stresshormone ausgeschüttet werden.

Nebenwirkungen?

Grundsätzlich zieht Akupressur keine Nebenwirkungen mit sich. Akupressur sollte jedoch nicht an entzündeten oder besonders schmerzempfindlichen Stellen angewendet werden. Außerdem sollten keine Patienten mit Herz-Kreislauf-Schwäche behandelt werden. Es sollten keine schwangeren Frauen an Punkten behandelt werden, die mit dem Unterleib in Verbindung stehen.

Fazit

Die Akupressur ist eine bewährte traditionelle chinesische Medizinvariante. Sie findet Anwendung in unzähligen Erstmaßnahmen und ist für die Bekämpfung weniger schwerwiegender Symptome bestens geeignet. Haben Sie jedoch das Gefühl, Ihre Symptome werden stärker und verschwinden mit der Zeit nicht, holen Sie sich am besten einen Rat Ihres Hausarztes ein.

Eine rasche Genesung und baldiges Wohlbefinden wünscht Ihnen

Ihr Health-Press Team



Rechtliches:

Alle Angaben und Informationen wurden sorgfältig mit unserem Team ausgearbeitet. Wir sind bemüht, alle Inhalte dieses E-Books auf dem neusten Stand zu halten. Fehler und Unklarheiten sind nicht ausgeschlossen, weshalb wir auch keine Garantie für die Inhalte, Richtigkeit und Qualität dieses Buches geben. Wir übernehmen außerdem keine Haftung für Schäden, die aus diesen Informationen entstehen.