

DR. FRANZ WAGNER

# AKUPRESSUR

Heilung auf den Punkt gebracht

RATGEBER GESUNDHEIT

Die  
wichtigsten  
Akupressur-  
punkte  
auf einen  
Blick

**G|U**

---

## THEORIE

---

Im Einklang mit der Lebensenergie 5

### ENERGIEN ZUM FLIESSEN BRINGEN 7

#### Ein ganzheitlicher Ansatz 8

Die Wurzeln von Gesundheit 8

Jenseits der Naturwissenschaft 10

Naturheilmethoden 11

Die chinesische Medizin 12

Yin und Yang 13

Die Fünf-Elemente-Lehre 14

**Extra:** Die fünf Wandlungsphasen 17

#### Ursprung und Wesen der Akupressur 18

Instinktive Selbsthilfe 19

Die chinesische Medizin erobert  
die Welt 20

Wie wirken Akupunktur und  
Akupressur? 22

**Extra:** Die Meridiane auf einen  
Blick 24

#### Mit Fingerdruck behandeln 26

Im Mittelpunkt des Geschehens:  
die Meridiane 26

**Extra:** Die Punktarten und ihre  
Wirkung 28

---

## PRAXIS

---

### AKUPRESSUR LEICHT GEMACHT 31

#### Wissenswertes vorab 32

Akupressur gezielt zum Einsatz  
bringen 32

Akupressur in der Schwangerschaft 34

Akupressur bei Kindern 34

Die Partnerbehandlung 36

**Extra:** Die Grifftechniken 38

#### Beschwerden von A bis Z 40

Allergische Reaktionen 41

Ängste, innere Unruhe 42

Appetitlosigkeit 44

Atembeschwerden, Asthma 45

Augenprobleme 47

Bauchschmerzen 48

Beinschmerzen, Krämpfe 49

Bettnässen, nächtlicher Harnabgang 50

Blasenprobleme 51

Bluthochdruck 52

Blutniederdruck 53

Depressive Verstimmung 54

Durchblutungsstörungen der  
Hände und Füße 55





# DIE PUNKTARTEN UND IHRE WIRKUNG

Die verschiedenen Punkte lösen unterschiedliche Reaktionen aus: Es gibt Punkte mit beruhigender, dämpfender (sedierender) Wirkung und solche mit aktivierender, belebender, aufbauender (tonisierender) Wirkung.

Im Vergleich zur Akupunktur kommt die Akupressur mit relativ wenigen Punkten aus. Wir beschränken uns im Behandlungsteil auf Punkte, die sich in der Praxis bewährt haben. Dort erfahren Sie, wo die einzelnen Punkte liegen, wie lange und wie Sie sie behandeln sollten und was noch zu beachten ist.

## ANREGUNGSPUNKTE

Auf jedem der zwölf Meridiane gibt es einen Anregungspunkt. Durch dessen Behandlung werden Energien mobilisiert, Kräfte können freigesetzt werden.

## BERUHIGUNGSPUNKTE

Diese Punkte werden bei allen Überfunktionen (Energiefülle) und bei vielen Formen eines gestörten Verhältnisses von Spannung und Entspannung behandelt (energieableitende Wirkung).

## SPEZIALPUNKTE UND -ZONEN

Sie liegen in der Regel außerhalb des klassischen Meridiansystems und sind äußerst

wirksam, wenn die Energiesysteme des Körpers gestört sind.

## MEISTERPUNKTE

Sie haben eine starke Wirkung auf ein großes energetisches Versorgungsgebiet, etwa auf Atmung, Verdauung oder Schmerzen. Der Meisterpunkt der Schmerzen kann bei allen Schmerzen akupressiert werden.

## HARMONISIERUNGSPUNKTE

Sie spielen eine große Rolle, wenn es um echte Gesundheitsvorsorge geht, denn durch das regelmäßige Akupressieren der Harmonisierungspunkte lässt sich der freie und ungehinderte Fluss der Lebensenergie sichern. Das Immunsystem wird gestärkt.

Die Harmonisierungspunkte liegen am Anfang und Ende jeder Energiebahn. Sie regeln den Energiefluss und wirken ausgleichend.

**1 2 Harmonisierungspunkte an den Händen:** in den inneren und äußeren Nagelfalzwinkeln der Finger.

**3 4 Harmonisierungspunkte an den Füßen:** in den Nagelfalzwinkeln der Zehen,

außer Nierenmeridian: Sein Harmonisierungspunkt liegt auf der Fußsohle. Bei Schwierigkeiten, die Punkte in den Nagelfalzwinkeln mit den Daumenkuppen zu akupressieren, können Sie ein Holzstäbchen zu Hilfe nehmen. Schleifen Sie die Enden rund und glatt, damit Sie sich nicht verletzen. Drücken Sie nicht zu stark ins Zentrum des Punktes und beginnen Sie eher sanft.

### DIE HARMONISIERUNGSPUNKTE AKTIVIEREN

Akupressieren Sie die Punkte nacheinander an Händen und Füßen jeweils 1 Minute lang. Beginnen Sie mit dem Punkt am kleinen Finger der rechten Hand. Massieren Sie alle Punkte bis zum Daumen und wiederholen Sie das Gleiche an der linken Hand. Akupressieren Sie dann den Harmonisierungspunkt des Nierenmeridians an der rechten Fußsohle, anschließend am rechten Fuß die Punkte vom kleinen Zeh beginnend bis zum großen Zeh. Akupressieren Sie diese Punkte entsprechend am linken Fuß. Das Programm dauert etwa 20 Minuten. Ideal wäre es, wenn Sie sich dafür zwei- bis dreimal pro Woche Zeit nehmen könnten. Ein guter Zeitpunkt ist am Abend vor dem Schlafengehen. So bildet die Behandlung einen harmonischen Tagesausklang. Natürlich können Sie die Harmonisierungspunkte zwischendurch auf der Couch oder in der Badewanne akupressieren, diejenigen an der Hand auch während eines Spaziergangs.



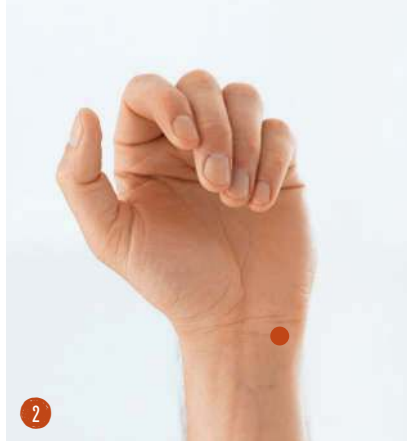
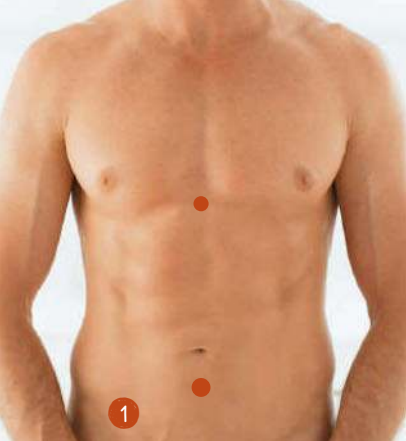


# AKUPRESSUR LEICHT GEMACHT

---

MIT AKUPRESSUR LASSEN SICH ALLTAGSBESCHWERDEN,  
ABER AUCH SYMPTOME CHRONISCHER ERKRANKUNGEN BE-  
HANDELN. DIE RICHTIGE GRIFF- UND DRUCKTECHNIK HILFT,  
DIE ENERGIEN AUF SANFTE ART ZU HARMONISIEREN.

Wissenswertes vorab .....	<b>32</b>
Beschwerden von A bis Z .....	<b>40</b>



## Nervosität, Neurasthenie

Die Diagnose »Neurasthenie« bedeutet einen nervlichen Reizzustand mit Übererregbarkeit, auf den sehr rasch Erschöpfung und Ermüdung folgen. Die Symptome: übermäßiges Schwitzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen (ohne organische Störungen) oder allgemeine Unruhe und Angst. Diese Störungen sind ein deutlicher Hinweis, dass die körpereigenen Selbststeuerungskräfte bestimmte Einflüsse nicht verarbeiten können. Mit Akupressur werden die Energien im psychovegetativen Bereich harmonisiert.

### 1 TAUBENSCHWANZ

- **Ort:** am unteren Ende des Brustbeins
- **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten

### 1 MEER DER ENERGIE

- **Ort:** 3 Querfinger unterhalb des Nabels

- **Druckstärke/-art:** sanft bis mittelstark drücken; wird durch »Kneifen« zwischen Daumen und Zeigefinger aktiviert
- **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten
- **Tipp:** setzt neue Energien frei

### 2 TOR DER GÖTTER

- **Ort:** direkt unterhalb der Handgelenkslinie in der Verlängerung des kleinen Fingers
- **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 3 bis 5 Minuten

### 3 NIEDRIGES MEER

- **Ort:** in der Beuge des Ellbogens, auf der Innenseite des Arms zwischen dem Ende der Hautfalte und dem spürbaren Knöchelvorsprung der Elle
- **Druckstärke/-art:** sanft drücken
- **Druckdauer:** 5 Minuten
- **Tipp:** das Drücken des Punktes hilft auch bei innerer Unruhe und seelischen Störungen allgemein



## Nikotinentwöhnung

Wer raucht, hat ein stark erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose oder Herzinfarkt zu erkranken. Häufig sind außerdem Veränderungen in der Lunge und der damit verbundene »Raucherhusten«. Die Akupressur mildert die Entzugserscheinungen und setzt dabei vor allem bei der Stärkung des Nervensystems an. Tipp: Vielen Betroffenen hilft zudem die Akupunktur spezieller Ohrpunkte durch einen Spezialisten.

### 1 GÖTTLICHER GLEICHMUT

- **Ort:** 4 Querfinger unterhalb der äußeren Kniegelenksgrube
- **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 5 Minuten
- **Tipp:** sorgt wie auch der Punkt Tor der Götter für mehr Ausgeglichenheit und stärkt die psychische Stabilität

### 2 TOR DER GÖTTER

- **Ort:** direkt unterhalb der Handgelenkslinie in der Verlängerung des kleinen Fingers
- **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 3 Minuten

### 3 SPEZIALPUNKT AM ZEIGEFINGER

- **Ort:** dem Mittelfinger zugewandter Nagelfalzwinkel
- **Druckstärke/-art:** kräftig drücken
- **Druckdauer:** 5 bis 10 Minuten





## Zahn- und Kieferschmerzen

Wenn die Schmerzen nachts oder am Wochenende auftreten, lassen sie sich mit Akupressur lindern, bis der Zahnarztbesuch möglich ist. Vor allem die Reizung der Punkte Zentrum des Menschen (siehe Kasten) und Yang-Käufer kann kurzfristig die Schmerzweiterleitung unterbinden und die Produktion von körpereigenen Schmerzmitteln anregen.

### 1 ZENTRUM DES MENSCHEN

- **Ort:** zwischen Nase und Oberlippenrand
- **Druckstärke/-art:** leicht bis mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 2 Minuten

### 2 SPEZIALZONE AN DER KLEINFINGER-AUSSENSEITE

- **Ort:** an der Außenseite des kleinen Fingers
- **Druckstärke/-art:** kräftig schieben
- **Druckdauer:** 5 bis 7 Minuten
- **Tipp:** vor allem bei Kindern wirksam

### 2 YANG-KÄUFER

- **Ort:** im inneren Nagelfalzwinkel des Zeigefingers
- **Druckstärke/-art:** mit der Daumennagelkante der anderen Hand kräftig drücken
- **Druckdauer:** nach Bedarf
- **Tipp:** eignet sich gut zur Schmerzlinderung beim Zahnarzt

### 2 YANG-BACH

- **Ort:** in der kleinen Mulde hinter dem Daumengelenk, deutlich spürbar, wenn Sie den Daumen wegspreizen
- **Druckstärke/-art:** mittelstark drücken
- **Druckdauer:** 2 bis 3 Minuten

## TIPP

### PUNKT ZENTRUM DES MENSCHEN

Dieser Punkt kann durch Druck direkt auf das Zahnfleisch, auf das Oberlippengrübchen von außen oder mit Zangengriff akupressiert werden.

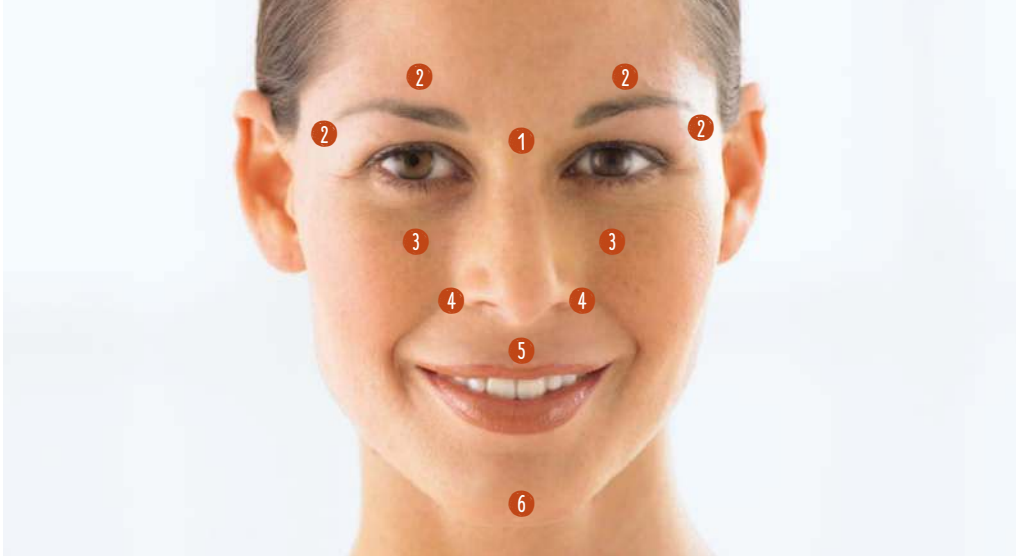


## WIRKSAME PUNKTE BEI ALLTAGS- BESCHWERDEN

Während im Kapitel »Beschwerden von A bis Z« ▶ siehe ab Seite 40 die für jede Beschwerde relevanten Akupressurpunkte vorgestellt wurden, finden Sie auf den folgenden Seiten Übersichten, auf denen Sie für jeden Körperteil die wirksamsten Punkte für die Selbst- oder Partnerbehandlung finden können. Bitte akupressieren Sie nicht zu viele Punkte auf einmal und lassen Sie die Behandlung eines Punktes immer erst auf sich

wirken. Lesen Sie noch einmal das ab ▶ siehe Seite 32 Gesagte zur Selbst- und Partnerbehandlung.

Viele Punkte an Händen und Füßen, am Kopf, am Rumpf oder an den Beinen werden Ihnen bei alltäglichen Beschwerdebildern gute Dienste leisten und Sie werden nach einigen Anwendungen bald sehr vertraut sein mit der Lage der Punkte und deren Funktion.



### 1 SCHLAFSTÖRUNGEN

Spezialpunkt Augenbrauenmitte

- Stirnansatz zwischen den Augenbrauen
- 3 Minuten sanft drücken

### 2 KOPFSCHMERZEN

Spezialpunkte über den Augenbrauen

- 1 Querfinger über den Augenbrauen
- 3 Minuten mittelstark drücken

Schwanz des Fisches

- in der spürbaren Vertiefung am Ende des knöchernen Randes der Augenbrauen
- bis zu 5 Minuten mittelstark drücken

### 3 SCHNUPFEN, NEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNG

Vierfache Helligkeit

- in einem leichten Grübchen unterhalb der Jochbeinkante
- bis zu 5 Minuten sanft drücken

### 4 SCHNUPFEN

Meister des Duftes

- seitlich der Nasenflügel in einem Grübchen im Oberkiefer
- bei Bedarf bis zu 5 Minuten sanft drücken

### 5 KREISLAUFPROBLEME, SCHWINDEL

Zentrum des Menschen

- zwischen Nase und Oberlippenrand
- mit Zangengriff von Daumen und Zeigefinger 3 Minuten mittelstark drücken

### 6 WECHSELJAHRSBESCHWERDEN

Spezialpunkt Kinngarbe

- in der Mitte des Kinns direkt an der Knochenkante im Übergang zum Hals
- 3 Minuten mittelstark drücken

## 1 NERVOSITÄT, ANGSTGEFÜHLE, SCHLAFPROBLEME

Taubenschwanz

- am unteren Ende des Brustbeins
- bis zu 5 Minuten mittelstark drücken

## 2 HUSTEN, ATEMBESCHWERDEN, ASTHMA

Qi-Familie

- 4 Daumen breit seitlich vom oberen Brustbeinende, am unteren Rand des Schlüsselbeins
- 5 Minuten mittelstark drücken

Cha-ba-ex

- am oberen Ende des Brustbeins, noch auf der Knorpelverbindung zwischen den Kontaktstellen zum Schlüsselbein
- 5 Minuten mittelstark drücken

## 3 ANGST, INNERE UNRUHE, DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

Spezialzone Göttliche Pforte bis Taubenschwanz

- Zone zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins
- 5 Minuten sanft mit den Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger streichen

## 4 MAGEN-DARM-STÖRUNGEN, VERDAUUNGSPROBLEME

Zentrum des Magens

- in der Mitte zwischen dem Bauchnabel und dem unteren Ende des Brustbeins
- 3 Minuten mittelstark drücken

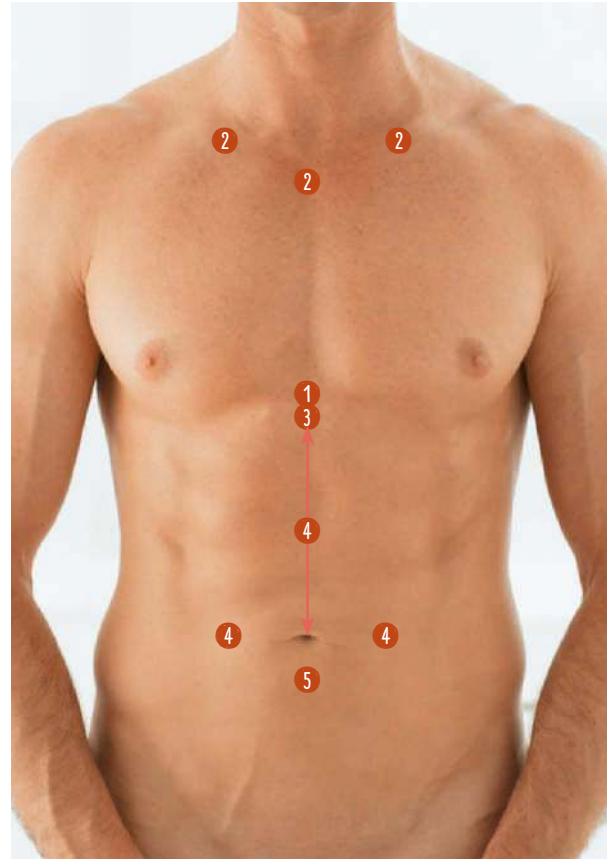
Himmelsachse

- 3 Querfinger links und rechts seitlich vom Nabel
- 3 Minuten mittelstark drücken

## 5 ENERGIEMANGEL, MÜDIGKEIT, KREISLAUFPROBLEME, KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

Meer der Energie

- 3 Querfinger unterhalb des Nabels
- am besten mit Daumen und Zeigefinger 5 Minuten mittelstark drücken



# SANFTER DRUCK MIT STARKER WIRKUNG

---

Bringen Sie Ihre Energien mit Akupressur wieder zum Fließen und sich selbst ins Gleichgewicht. Stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und steigern Sie so aktiv Ihr Wohlbefinden!



## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Einfache **Behandlungsmöglichkeiten für Alltagsbeschwerden** von A wie allergische Reaktionen bis Z wie Zahnschmerzen werden genau erklärt. Die Lage der Akupressurpunkte lässt sich anhand von detaillierten Fotos schnell finden.
- Sie können **sich selbst und anderen Menschen sofort helfen**.
- Das Plus: **Praktische Übersichten** zu den wichtigsten Akupressurpunkten.



*Aktualisierte Neuauflage*

WG 460 Gesundheit

ISBN 978-3-8338-4223-8



9 783833 842238



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**