



## Akupressur

Akupressur und Shiatsu sind Druckmassagetechniken. Der Druck wird mit den Fingerkuppen, mit den Daumen, den Handflächen und manchmal auch mit den Ellbogen ausgeübt. Massiert werden die von der Akupunktur bekannten Punkte auf den Meridianen. Die Bezeichnung «Akupressur» bezieht sich auf die chinesische Technik der Druckmassage, «Shiatsu» ist die japanische Variante der Akupressur.

In Europa wurden diese Druckmassagetechniken erweitert. Hier massiert man zusätzlich zu den Akupunkten auch bestimmte Schmerzpunkte ausserhalb der klassischen Akupunkte. Im Westen üben meistens speziell ausgebildete Masseure Akupressur und Shiatsu aus.

### Philosophie / Entstehungsgeschichte

Akupressur und Shiatsu basieren auf der gleichen philosophischen Grundlage wie die Akupunktur. Demnach bedeutet Gesundheit das ungehinderte Fließen der Lebensenergie Qi (Traditionellen chinesischen Medizin). Dies ist nur dann möglich, wenn sich die beiden Energiekonzepte Yin und Yang in Harmonie befinden. Wird diese Harmonie zum Beispiel durch Klimaeinflüsse, unkontrollierte Emotionen, einen ungesunden Lebensstil, mangelhafte Ernährung oder Bewegungsmangel gestört, kann eine Krankheit entstehen. Um wieder gesund zu werden, muss man die Störung im Energiegleichgewicht beheben. Zum Ausgleich der Energie reizt oder beruhigt der Therapeut die Akupunkte, die den Meridianen entlang auf dem ganzen Körper verteilt sind. Dies ist durch Nadelstiche, Moxibustion (spezielle Technik, bei der die Akupunkte durch Wärme gereizt werden) oder – wie bei der Akupressur und beim Shiatsu – durch Druckmassage möglich. Auf diese Weise kann man dort gezielt Energie zuführen oder ableiten, wo ein Ungleichgewicht besteht.

### Technik von Akupressur und Shiatsu

Bevor eine Behandlung beginnt, muss eine genaue Diagnose feststehen. In China und Japan entsprechen die Diagnosemethoden denjenigen der traditionellen chinesischen Medizin, in Europa werden sie oft durch die Überprüfung von einzelnen Akupunkten mittels elektrischer Geräte ersetzt.

Nach der Diagnose massiert der Therapeut mit kreisenden Bewegungen rund um die zu behandelnden Akupunkte. Mit Daumen, Fingerkuppen, Handrücken und Ellbogen wird jede Stelle zwischen fünf Sekunden und zwei Minuten lang massiert. Kräftiger Druck, bei dem der Shiatsu- oder Akupressur-Therapeut manchmal sein ganzes Körpergewicht einsetzt, soll eine beruhigende Wirkung haben. Dieser Druck kann unter Umständen schmerzhaft sein. Verschiedene Handgriffe unterstützen den Energieausgleich und kräftigen den Körper. Sanfte Massagen regen den Organismus an. Eine Behandlung mit Shiatsu oder Akupressur dauert ungefähr eine halbe Stunde und wird mehrere Male wiederholt.

### Wie können Akupressur und Shiatsu eingesetzt werden

Obwohl Akupressur und Shiatsu ähnlich wirken wie die Akupunktur, werden diese Techniken der Druckmassage vor allem zur Gesundheitserhaltung eingesetzt. Grundsätzlich kann man Akupressur und Shiatsu auch dort erfolgreich anwenden, wo funktionelle Störungen vorliegen. Dabei handelt es sich um Krankheiten und Beschwerden, die ohne fassbare Veränderung im Organismus auftreten. Dazu gehören zum Beispiel:

- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Kreislaufbeschwerden
- Stoffwechselerkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Stressbedingte Beschwerden wie zum Beispiel Schlafstörungen

Im weiteren können Akupressur und Shiatsu bei verschiedenen Schmerzzuständen Linderung verschaffen, etwa bei:

- Kopfschmerzen / Migräne
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Chronischen Schmerzen

Im Gegensatz zur Akupunktur kann die Technik der Druckmassage auch als Selbstbehandlung angewandt werden. Akupressur und verwandte Behandlungstechniken werden zudem manchmal auch rein beschwerdeorientiert eingesetzt (zum Beispiel bei Übelkeit oder Erbrechen) ohne Berücksichtigung der traditionellen chinesischen Medizin.

### Nebenwirkungen / Vorsichtsmaßnahmen

Akupressur und Shiatsu sind vor allem bei der Linderung von funktionellen Störungen erfolgreich. Bei Organen, Muskeln oder Knochen, die bereits geschädigt sind, wirken die Techniken der Druckmassage nicht mehr. Akupressur und Shiatsu sollten deshalb nicht an erkrankten oder entzündeten Stellen ausgeführt werden. Ausserdem darf man die Technik der Druckmassage nicht bei Patienten mit schweren Herz-Kreislauf-Beschwerden einsetzen, weil sich bestehende Leiden nach einer Behandlung kurzfristig verstärken könnten. Ebenso dürfen während der Schwangerschaft keine Punkte massiert werden, die mit dem Unterleib im Zusammenhang stehen.

Da Akupressur und Shiatsu zur Schmerzlinderung beitragen, werden unter Umständen wichtige Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung nicht frühzeitig erkannt und behandelt. Deshalb sollten Akupressur oder Shiatsu nicht ohne vorhergehende ärztliche Abklärung durchgeführt werden.