

Akupressur

Autor/in: Dipl. Med. Claudia Buntrock
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Was ist Akupressur? Akupressur heißt zu deutsch: Punktmassage. Akupressur wird von jedem von uns unwillkürlich angewandt, nämlich wenn es irgendwo schmerzt. Instinktiv greifen wir an die schmerzende Stelle, ob es nun die Schläfe oder ein Punkt an der Lendenwirbelsäule ist. Die Akupressur findet sich in wohl jeder alten Volksmedizin. Da die gedrückten, beklopften oder massierten Punkte oft mit den klassischen Akupunkturpunkten identisch sind, gilt sie als Abkömmling der Akupunktur.

Wie bei der Akupunktur auch geht es um das Ausgleichen der beiden Energieströme Yin und Yang. Neben den 12 aus der Akupunktur bekannten Hauptmeridianen gibt es bei der Akupressur noch 20 weitere Meridiane, auf denen blockierte Energiebahnen gelöst werden können.

Bei der Akupressur fühlt man für gewöhnlich zunächst eine Schmerzsteigerung. Das wird aber allgemein als sehr angenehm empfunden und weicht binnen kurzer Zeit einer Schmerzlinderung.

Auch bei der Periostmassage in der Physiotherapie kann die Akupressur mit eingebaut werden.

Indikationen: alle Schmerzzustände

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten