



Akupressur bei Krebs

Einführung

Während meiner Krebsreise habe ich viele verschiedene Therapien und Behandlungen durchlaufen und diese immer komplementär unterstützt. Etwas, das mir auch schon davor und insbesondere dann während der Krebstherapien bei Nebenwirkungen wie Schmerzen, Fatigue und Übelkeit geholfen hat, ist die Akupressur. Mittlerweile gibt es auch viele gute Studien, die zeigen, dass Akupressur eine einfache und sichere Methode zur Selbsthilfe bei Krebs ist und komplementär zur Krebstherapie eingesetzt werden kann.

Was ist Akupressur?

Bei der Akupressur handelt es sich um eine traditionelle chi-nesische Medizinmethode, die schon seit Tausenden von Jahren praktiziert wird. Der Begriff "Akupressur" leitet sich aus zwei Wörtern ab: Akupunktur - "mit Nadeln stechen" und Pressen - "Druck". Aber keine Sorge, im Gegensatz zur Akupunktur werden bei der Akupressur keine Nadeln verwendet.

Stattdessen verwendet diese Methode die Finger, Hände oder spezielle Geräte, um Druck auf bestimmte Punkte auf der Haut auszuüben. Wir erklären dir wie das geht.





Wie es funktioniert

Die Druckpunkte liegen auf Meridianen, welche nach traditioneller chinesischer Medizin Wege darstellen, auf denen die Lebensenergie, das sogenannte Qi, durch unseren Körper fließt. Man glaubt, dass Krankheiten durch Blockaden oder Ungleichgewichte in diesem Energiefluss entstehen. Durch Druck auf die entsprechenden Punkte kann das Gleichgewicht wiederhergestellt und die Gesundheit gefördert werden.

In meiner Erfahrung hat Akupressur eine beruhigende und entspannende Wirkung, die helfen kann, einige der physischen und emotionalen Stressoren, die mit einer Krebsdiagnose und Krebsbehandlung einhergehen, zu lindern. Sie ersetzt keine Therapie, kann aber ein wertvolles Werkzeug sein, um Nebenwirkungen zu lindern und Lebensqualität zu verbessern. Und das Beste daran? Es ist eine sichere, nicht-invasive Methode, die du ganz leicht zu Hause oder unterwegs durchführen kannst.





Drucktechniken

Drücken und Halten

Hier wird ein direkter und konstanter Druck mit Finger, Daumen oder einem Akupres-surwerkzeug auf einen be-stimmten Punkt ausgeübt. Der Druck wird dann für etwa 1-2 Minuten gehalten.

Kreisende Bewegungen

Hierbei wird Druck ausgeübt und der Finger oder das Werkzeug wird in kleinen Kreisen über dem Akupres-surpunkt bewegt. Diese Methode wird oft verwendet, um tiefer in das Gewebe einzudringen und Verspannungen zu lösen.

Klopfen oder Schläge

Diese Methode verwendet leichtes Klopfen oder Schläge mit den Fingerspitzen auf den Akupres-surpunkt. Dies kann helfen, den Energiefluss zu stimulieren und Blockaden zu lösen.

Reiben oder Massieren

Hierbei wird der Akupres-surpunkt durch Reiben oder Massieren stimuliert. Diese Technik ist oft besonders entspannend und wird gerne am Ende einer Akupressur-sitzung eingesetzt.

Der Druck, welcher ausgeübt wird, sollte fest genug sein, um wirken zu können, aber nicht so stark, dass er Schmerzen verursacht. Das Auffinden der Punkte benötigt etwas Übung. Du merkst es, wenn du an der richtigen Stelle bist dadurch, dass der Punkt sensibler ist und mit einem merkwürdigen, leicht unangenehmen Gefühl reagiert.

Nebenwirkungen und Gegenanzeigen

Trotz der Tatsache, dass Akupressur als relativ sicher gilt, kann es in einigen Fällen Nebenwirkungen geben und es gibt bestimmte Gegenanzeigen, die du beachten musst, insbesondere bei bestehender Krebserkrankung.

Nebenwirkungen

In der Regel sind Nebenwirkungen der Akupressur mild und vorübergehend. Sie können jedoch Folgendes umfassen:

Schwindel oder Übelkeit

Einige Menschen können sich nach der Behandlung etwas schwindelig oder übel fühlen, insbesondere wenn sie empfindlich auf Berührungen reagieren. Diese Gefühle sollten jedoch schnell vergehen.

Müdigkeit

Es ist nicht ungewöhnlich, sich nach einer Akupressursitzung müde zu fühlen. Dies ist oft ein Zeichen dafür, dass der Körper auf die Behandlung reagiert und Heilungsprozesse in Gang setzt.

Gegenanzeigen

Tumoren und Metastasen

Bei Krebspatienten sollten Akupressurpunkte in Bereichen mit Tumoren oder bekannten Metastasen vermieden werden.

Lymphödem

Bei Patienten mit Lymphödem sollte Akupressur mit Vorsicht angewendet werden, um eine Verschlechterung des Zustands zu vermeiden.

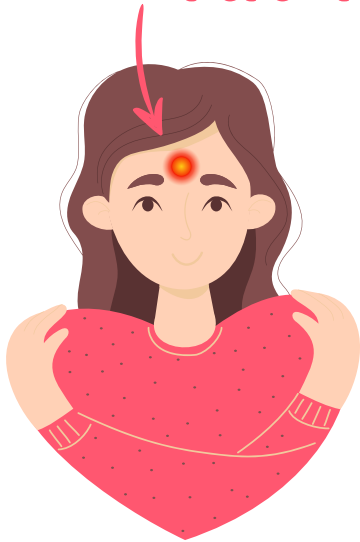
Offene Wunden, Infektionen

Akupressur sollte nicht auf Bereichen mit offenen Wunden, Ausschlägen oder Infektionen angewendet werden.

Thrombose / Blutungsneigung

In dem Fall solltest du vorher mit deinem Arzt/deiner Ärztin sprechen.

Yin Tang (Extra 3)



Der Akupressurpunkt **Yin Tang** ist ein Extrapunkt, der nicht auf den eigentlichen Hauptmeridianen liegt und wird deshalb auch als **Extra 3** bezeichnet. Er ist ebenfalls unter den Bezeichnungen "**Halle der Eindrücke**" oder "**Dritte-Augen-Punkt**" bekannt.

Lage

Yin Tang befindet sich in der **Mitte zwischen den Augenbrauen**.

Durchführung

- Setz dich in eine **bequeme Position**.
- Lege einen **Daumen** in die Mitte zwischen die Augenbrauen. Den Punkt **erspürest** du dadurch, dass es sich etwas anders anfühlt, wenn du dort drückst. Am Anfang kann das etwas **Übung** erfordern. Du kannst auch den Zeigefinger nehmen, wenn dir das leichter fällt.
- Drücke mit dem Daumen auf diesen Punkt. Bewege den Daumen in einem **Kreis**, während du Druck ausübst. Die Richtung der Kreise ist dabei nicht wichtig. Du kannst die Kreisrichtung zwischendurch gern wechseln

Anwendungsbereiche bei Krebs

• Stress und Angst:

Eine Krebsdiagnose kann erheblichen emotionalen Stress verursachen. Yin Tang ist ein **Hauptpunkt** bei Angst und Stress und kann dir dabei helfen, diese zu reduzieren.

• Schlaflosigkeit:

Viele Menschen mit Krebs haben Schwierigkeiten beim Schlafen, sei es durch Stress, Schmerzen oder Nebenwirkungen der Behandlung. Yin Tang kann dir helfen, den **Geist zu beruhigen** und Schlafstörungen zu lindern.

• Kopfschmerzen und Migräne:

Durch die **zentrale Lage** zwischen den Augenbrauen wird Yin Tang häufig zur Linderung von Kopfschmerzen und Migräne eingesetzt.

• Nasenverstopfung:

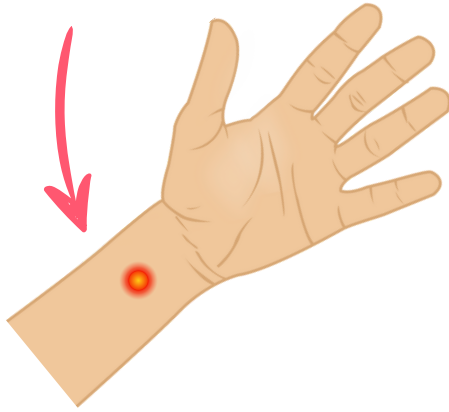
Yin Tang liegt **nahe den Nebenhöhlen** und kann bei Sinusproblemen und verstopfter Nase helfen.

Massiere den Yin Tang **mehrmals am Tag** für ca. 2 bis 3 Minuten.

Anwendung



Neiguan (Perikard 6)



Der Neiguan-Punkt, was auf Chinesisch so viel wie "Innere Wacht" bedeutet, ist seit Jahrtausenden bekannt und wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur Linderung verschiedener Beschwerden eingesetzt. In Apotheken kann man sogar Armbänder (Sea-Band) kaufen, die einen gleichmäßigen Druck auf diesen Punkt ausüben.

Lage

Neiguan befindet sich an der **Innenseite des Unterarms**, drei Fingerbreiten unterhalb des Handgelenks

Durchführung

- Setz dich in eine **bequeme Position**.
- Um den Punkt zu finden, leg deine **drei mittleren Finger** an das Handgelenk und suche die Stelle, an der der Zeigefinger endet. Dort, **zwischen den beiden Sehnen**, befindet sich der Neiguan-Punkt.
- Drück mit Daumen oder Zeigefinger leicht, aber bestimmt auf diese Stelle. Du solltest einen leichten Druck, aber keinen Schmerz spüren.
- Mach **kleine kreisende Bewegungen**.

Anwendungsbereiche bei Krebs

• Übelkeit und Erbrechen

Der Punkt ist der Hauptpunkt bei Übelkeit und Erbrechen, was vor allem bei vielen Krebspatienten während der Chemotherapie auftreten kann. Tatsächlich wurde dieser Punkt in klinischen Studien getestet und als wirksames Mittel zur Linderung von Übelkeit nachgewiesen.

• Herzprobleme

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Neiguan zur Linderung von Herzbeschwerden wie Herzrasen oder Palpitationen verwendet.

• Verdauungsstörungen

Der Punkt kann bei verschiedenen Verdauungsbeschwerden helfen, einschließlich Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.

• Angst und Unruhe

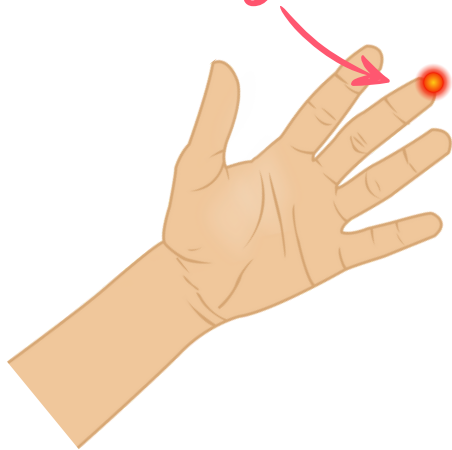
Neiguan beruhigt den Geist, wirkt ausgleichend auf Emotionen und kann so zu einer inneren Entspannung beitragen.

Massiere den Neiguan **bis zu dreimal täglich** für ca. 2 bis 3 Minuten.

Anwendung



Zhong chong (Perikard 9)



Zhong chong bedeutet übersetzt "Mittleres Anstürmen" oder "Energieimpuls für die Mitte". Dieser Akupressurpunkt ist ein wichtiger Punkt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Er befindet sich auf dem Perikardmeridian (auch als Kreislauf-Sexus-Meridian bezeichnet), der mit dem Herz-Kreislaufsystem in Verbindung gebracht wird. Er gehört zu den Notfallpunkten.

Lage

Der Zhong chong Punkt liegt auf der Hand, genau an der Spitze, der **Fingerkuppe des Mittelfingers**.

Durchführung

- Setz dich in eine **bequeme Position**.
- **Atme** tief ein und aus, um dich zu entspannen.
- Ertaste den Zhong Chong Punkt **am Ende deines Mittelfingers**.
- Verwende den Daumen, um sanften Druck auf den Punkt auszuüben. Bei stärkeren Symptomen verwende den Fingernagel.
- **Halte den Druck** für etwa 1-2 Minuten, während Du weiterhin tief ein- und ausatmest.
- Wiederhole diesen Vorgang bei Bedarf.

Anwendungsbereiche bei Krebs

- **Große Erschöpfung/Fatigue**

Der Punkt wirkt stark energetisierend und macht wach. Er bringt Klarheit und Fokus.

- **Übelkeit**

Der Zhong chong wirkt ausgleichend auf den Körper und fördert den Fluss der Energie entlang des Perikardmeridians, das kann Übelkeit lindern.

- **Schwindel und Ohnmacht**

Da die Akupressur des Punktes energetisierend wirkt, kann das Herz-/Kreislaufsystem angeregt und dadurch Schwindel gemildert werden.

- **Angst**

Bisherige Forschungen deuten auch darauf hin, dass der Zhong Chong Punkt zur Linderung von Stress und Angst beitragen kann, die oft bei Krebspatienten auftreten.

Anwendung

Massiere den Zhong chong **mehrmals täglich** für 1-2 Minuten.



Shenmen (Herz 7)



Der Shenmen ("Pforte des Geistes") liegt auf der Herzleitbahn und ist ein wichtiger Notfallpunkt. In der TCM ist Shen der Aspekt des Bewusstseins, der mit dem Herzen assoziiert wird, und die Stimulation des Shenmen-Punktes wird oft mit der Beruhigung des Geistes und dem Herstellen einer Verbindung mit der inneren Spiritualität in Verbindung gebracht.

Lage

Der Shenmen befindet sich auf der Verlängerung der Kleinfingerlinie in der **Knochenauswölbung am Handgelenk**.

Durchführung

- Setz dich in eine **bequeme Position**.
- Lokalisier den Shenmen-Punkt an der **Innenseite deines Handgelenks**, in der kleinen Vertiefung an der Kleinfingerseite.
- **Drücke mit dem Daumen** der gegenüberliegenden Hand sanft, aber fest auf diesen Punkt. Der Druck sollte angenehm sein, nicht schmerzhaft.
- **Halte den Druck** für etwa 1-2 Minuten, während du tief und gleichmäßig atmest.
- **Wiederhole** den Vorgang auf der anderen Seite.

Anwendungsbereiche bei Krebs

• Angstzustände

Der Shenmen ist ein Emotionaler Notfallpunkt. Er klärt und beruhigt den Geist und kann so Angstzustände lindern. Er wird daher auch "Lampenfieber-Punkt" genannt. Deshalb eignet er sich besonders in unsicheren Zeiten von Kontrolluntersuchungen und bei Progressionsangst.

• Schlafstörungen

Der Shenmen kann durch die Beruhigung des Geistes dabei helfen, einen ruhigeren und tieferen Schlaf zu finden.

• Übelkeit und Erbrechen

Der Shenmen wird oft in Kombination mit anderen Punkten benutzt, um Übelkeit und Erbrechen zu lindern. So kannst du ihn gern zusammen mit dem Neiguan einsetzen.

Massiere den Shenmen **bei Bedarf** für 1-2 Minuten, gern auch mehrfach am Tag.

Anwendung

