

Einführung in die Aroma- Akupressur

Erfahren Sie alles über die Grundlagen der Akupressur, ihre Technik und die dafür zu verwendenden Öle.

Aroma-Akupressur entdecken

Woher kommt dieses naturheilkundliche Verfahren und wie kann man es zur Selbstheilung einsetzen? Erfahren Sie, wie Sie ohne Medikamente Beschwerden lindern oder heilen können.

Wie Sie dieses Buch nutzen

Im ersten Teil des Buches erkläre ich Ihnen, was es mit Akupressur und Aromatherapie auf sich hat. Außerdem bekommen Sie einen kurzen Einblick in die Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), auf der beides beruht. Dort finden Sie auch eine Liste mit ätherischen Ölen und deren Bedeutung in der chinesischen Medizin.

Der zweite Teil beschäftigt sich mit den verschiedenen Beschwerdebildern und Möglichkeiten, wie Sie die Beschwerden selbst mithilfe der Kombination aus Akupressur und Aromatherapie lindern können. Mein Leitfaden ist die Verbindung aus meiner theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema und der Erfahrung, die ich mit der praktischen Arbeit an mir und meinen Patienten erlangt habe.

Eine Übersicht über die verschiedenen Akupressurpunkte beinhaltet der dritte Teil. Sie

erfahren, wie Sie den richtigen Punkt finden, lernen aber auch mehr über die Wirkung und den Nutzen dieser Behandlungsform. Dazu erhalten Sie Informationen über die ätherischen Öle, die zur Aroma-Akupressur genutzt werden. Der Einfachheit halber habe ich mich für reine Öle und gegen Duftmischungen entschieden. Aber Sie bekommen eine Anleitung, wie Sie verschiedene Öle miteinander mischen können, und erfahren, warum in Duftmischungen eben dieses oder jenes Öl enthalten ist.

Es gibt zahlreiche Akupressurpunkte und viele ätherische Öle, die alle einen bestimmten Nutzen für Körper, Geist und Seele haben. Ich erkläre diese Punkte und Öle beim jeweiligen Beschwerdebild kurz und spezifisch darauf passend. Diese Kapitel sind besonders wertvoll, denn ich gehe nicht nur auf typische körperliche Beschwerden ein, bei denen ein bestimmter Akupressurpunkt und ein ätherisches Öl helfen, sondern auch

auf die psychische Ebene und Gefühle. Werfen Sie also auf jeden Fall einen Blick hinein!

Schließlich wünsche ich mir vor allem eines: Seien Sie offen für diese Möglichkeiten. Die Behandlungsansätze mit Aroma-Akupressur, die ich in diesem Buch beschreibe, sind sanft, leicht durchführbar, machen Spaß und können Ihre Gesundheit wirklich unterstützen.

Ich hoffe, dass diese Methode Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden hilfreich sein wird.

Was ist Aroma-Akupressur?

»Um ein langes und gesundes Leben zu führen, beobachte deine Umgebung, sei weder zu kalt noch zu warm, halte deine Gefühle im Gleichklang, bewahre Ruhe und erlange Wissen über dich selbst.«

Gesundheitsberater des mythischen Gelben Kaisers Huáng Dì, um 400 v. Chr.

Aroma-Akupressur ist sicher, leicht anzuwenden, macht Spaß und ist dennoch eine erstaunlich effektive Art der Selbstbehandlung, welche die Wirkung der Akupressur mit denen der ätherischen Öle vereint.

Bei dieser Methode werden bestimmte ätherische Öle auf synergistische Druckpunkte gegeben, damit sich die Wirkung gegenseitig verstärkt. Physische und emotionale Veränderungen werden dadurch angestoßen, was dazu führt, dass Körper und Geist wieder in Einklang und Harmonie kommen.

Wie ätherische Öle auf Druckpunkte wirken

Die grundlegende Theorie hinter der Aroma-Akupressur besagt, dass die Behandlung von Akupressurpunkten therapeutisch wirksam ist. So wie ätherische Öle auch einen therapeutischen Zweck erfüllen. Bei der Akupunktur werden die Punkte mit Nadeln stimuliert. Bei meiner Methode werden ätherische Öle auf die passenden Akupressurpunkte aufgetragen, sodass sich dadurch die Wirkweise verstärkt.

Damit das funktioniert, ist es ausschlaggebend, dass das ätherische Öl zum Akupressurpunkt passt. Denken Sie daran, dass jedes Öl und jeder Punkt für verschiedene Maßnahmen und Wohltaten steht. Wenn man ein ätherisches Öl wählt, das auf einen Punkt aufgetragen werden soll, muss man sicher sein, dass dieses Öl in der Verbindung auch die gewünschte Wirkung hervorrufen kann.

Ein Beispiel: Wenn ich das Immunsystem unterstützen möchte, wäre ein passender Punkt Magen 36 beziehungsweise MA 36 (die Abkürzung für »36. Akupressurpunkt auf dem Magenmeridian«, auch bekannt als »Drei Meilen am Bein«).¹ Dieser Punkt ist hilfreich bei Erkältung, Grippe und Allergien, aber auch für die Verdauung, bei Müdigkeit, Verstopfung, Durchfall und einigem mehr. Um das Immunsystem zu unterstützen, würde ich ein dazu passendes ätherisches Öl wählen. Aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung würde ich mich für Rosmarin entscheiden. Obwohl Rosmarin ebenso bekannt ist als

¹ Eine Übersicht der Meridiane und deren Abkürzungen finden Sie im dritten Teil des Buches (Seite 130). Jeder Punkt hat auch einen Namen, der sowohl wortwörtlicher als auch poetischer Natur ist und der den Therapeuten erinnert, wofür dieser Punkt nützlich ist.

krampflösendes und endokrin wirkendes Mittel, würde ich auf seine immununterstützende Wirkung setzen, wenn ich es auf MA 36 anwende, da es in dieser Hinsicht den Akupressurpunkt unterstützt.

Meine Patienten sind von meiner Methode begeistert, denn man braucht keine Nadeln. Außerdem können sie die ätherischen Öle zwischen unseren Sitzungen auch zu Hause nutzen. Die empfohlene »Behandlung« mit Akupressur und Aromatherapie kann ganz leicht selbst umgesetzt werden. Und wenn meine Patienten ihre Hausaufgaben machen, geht es ihnen auch rasch besser. Eine Win-win-Situation!

Wie man ätherische Öle auf Druckpunkten anwendet

Die Anwendung von ätherischen Ölen auf Akupressurpunkten ist einfach, sicher und lässt sich gut bei sich selbst und anderen durchführen.

Entscheiden Sie sich zunächst, welches Symptom Sie behandeln wollen. Falls es mehrere gibt, sollte man sich auf eins pro Sitzung beschränken. So zeigen Sie Ihrem Körper auch, auf welches Symptom er sich konzentrieren soll, und Sie überfordern Ihre Sinne nicht durch zu viele verschiedene Öle. Außerdem kann man auf diese Weise auch leichter herausfinden, welches Öl und welcher Druckpunkt am besten für einen sind.

Wenn Sie Ihre ätherischen Öle noch nicht verdünnt haben, empfehle ich Ihnen, es vorab zu tun, um sich voll und ganz auf die Behandlung konzentrieren zu können. Stellen Sie sich die zu Ihren Symptomen passenden Öle parat. Wenn Sie die Behandlung anfangen, tragen Sie etwas Öl auf Ihre

Finger auf und drücken die zu behandelnden Punkte.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Beides ist in Ordnung, solange Sie problemlos den Druckpunkt erreichen. Damit die Akupressur wirkt, muss der Punkt korrekt gedrückt werden. Lesen Sie sich die folgende Erklärung durch, damit Sie die richtige Technik mit dem richtigen Druck erlernen. In der Regel nutzen Therapeuten ihre Finger, um die Druckpunkte zu stimulieren.

- Suchen Sie den Druckpunkt am Körper. Alle Punkte, die in diesem Buch vorkommen, finden Sie im dritten Teil (ab Seite 130). Wenn Sie an der falschen Stelle drücken, fühlt es sich zwar vielleicht dennoch gut an, hat jedoch keinen therapeutischen Nutzen. Aber machen Sie sich auch keine allzu großen Sorgen, wenn Sie den Punkt nicht ganz genau treffen. Es hilft auch, wenn Sie in der Nähe des Punktes drücken.

Achtung: Die meisten Druckpunkte finden Sie sowohl auf der rechten als auch auf der linken Körperseite. Lediglich die Punkte auf der Mittellinie der Vorder- und Rückseite des Körpers gibt es nur einmal. Auf manchen der Bilder in diesem Buch sind die Punkte nur auf einer Seite verzeichnet, es ist aber immer besser, wenn man gleichzeitig den linken und rechten Punkt drückt.

- Therapeuten behandeln in der Regel mit den Mittelfingern, da diese am längsten und kräftig sind. Gerade bei zupfenden, kneifenden Bewegungen eignet sich aber auch die Kombination aus Mittelfinger und Daumen, wenn Sie beispielsweise den Punkt DI 4 stimulieren möchten (auch »Hegu« oder »Verbindung mit dem Tal«

genannt (auf dem Dickdarmmeridian) er liegt auf der Vertiefung des Handrückens, wo sich die Knochen von Daumen und Zeigefinger treffen) oder LE 3 (auch »Tai Chong« oder »Höchste Flut« genannt; auf dem Lebermeridian; er liegt auf den Füßen zwischen großer Zehe und zweitem Zeh). Sie können aber auch mit Zeige- und Mittelfinger behandeln, um sicherzugehen, dass Sie den richtigen Punkt erwischen.

- Obwohl es mehrere Akupressurtechniken gibt, ist die üblichste, dass Sie die Behandlung mit stärkerem Druck beginnen und mit langsam nachlassendem Druck weiterführen – so, wie es sich für Sie gut anfühlt.
- Üben Sie konstant Druck aus, der in der Intensität variiert. Drücken Sie fest mit geradem Finger im 90-Grad-Winkel. Es ist besser, die Position des Fingers zu halten, als zu massieren.
- Um Muskeln zu entspannen oder Schmerzen zu lindern, steigern Sie die Druckintensität über drei bis fünfzehn Minuten auf einem Punkt. (Wenden Sie weniger Druck an, wenn es wehtut.) So beruhigen Sie das Nervensystem und erlauben Ihrem Körper »loszulassen« und in den Heilungsprozess einzutreten.
- Falls Sie Verletzungen behandeln, achten Sie darauf, weder auf die empfindlichen Bandscheiben noch auf gebrochene oder angebrochene Knochen zu drücken. Es kann hilfreicher sein, für einige Minuten sanft, anstatt stark zu drücken.
- Wenn Sie auf psychischer Ebene behandeln, führt ein sanfter Druck zu besseren Ergebnissen. Drücken Sie den Punkt für zwei bis drei Minuten oder bis Sie Erleichterung verspüren im 45-Grad-Winkel so sanft »wie mit einer schweren Feder«.

Nun kennen Sie die Akupressurtechnik.

Atmen Sie tief ein und aus und zählen Sie jeweils bis fünf. Währenddessen setzen Sie sich ein Behandlungsziel. Atmen Sie während der Sitzung entspannt weiter. So beruhigen Sie Ihr Nervensystem und vermitteln Ihrem Körper, dass er nun die Blockaden, die das Qi, die Lebensenergie in der Traditionellen Chinesischen Medizin, am Fließen hindern, loslassen und heilen kann. Jetzt kann es losgehen:

- Geben Sie nun ein bis zwei Tropfen des gewählten Öls auf die Fingerspitzen und in die Handfläche und atmen Sie den Duft ein.
- Legen Sie Ihre Finger auf den Punkt und drücken Sie. Lassen Sie sich vollkommen darauf ein und spüren Sie, wie Öl und Druck gemeinsam wirken. Es herrscht eine wunderbare Synergie, als würden zwei gute Freunde zueinanderfinden. Beobachten Sie, wie Atem und Körper immer mehr entspannen und ruhiger werden, auch während einer anregenden Behandlung.
- Wenn Sie mit dem ersten Punkt fertig sind, widmen Sie sich dem nächsten. Nachdem alle Druckpunkte behandelt sind, gönnen Sie sich einige Minuten, um nachzuspüren. Wie bei einer heilsamen Meditation, kann diese Sitzung den Grundstein für einen besseren Tag legen.

Achtung

Möglicherweise nehmen Sie ein Zucken oder Zittern wahr, als würde während der Behandlung Energie freigesetzt werden. Das kann vorkommen, sollte sich aber nicht unangenehm anfühlen und ist kein Grund zur Sorge.

Grundlagen der Akupressur

Akupressur ist ein altes Heilverfahren, das auf die Traditionelle Chinesische Medizin zurückgeht. Es ist eine außerordentlich wertvolle Methode der Selbstbehandlung.

Diese Methode gibt es mit Sicherheit schon länger, als es die Akupunktur gibt. Das Schöne ist, man übt sie einzig mit der Kraft und Feinfühligkeit der Hände aus. Seit Urzeiten wissen Menschen, dass Symptome gelindert werden können oder gar ganz verschwinden, wenn bestimmte Stellen des Körpers gedrückt oder massiert werden. Wenn wir Schmerzen haben oder uns unwohl fühlen, berühren wir uns instinktiv selbst.

Akupressur wirkt, indem sie den Fluss der Lebensenergie (Qi) durch den Körper verbessert und so die Selbstheilungskräfte anregt.

Qi und Yin und Yang

Qi ist die Lebensenergie, die nicht nur uns, sondern alle Lebewesen durchströmt. Es ist der Motor, der alles Leben erhält und alle Lebensformen in der Natur miteinander verbindet.

Qi beseelt Mutter Erde und all ihre Geschöpfe. Es sorgt dafür, dass unsere Organe ihre Arbeit verrichten können, dass wir spüren, denken, atmen, dass das Blut durch den Körper gepumpt, Nahrung verdaut wird und wir uns bewegen können. Auch wenn man es nicht sehen kann, strömt es kontinuierlich und immer. Ohne Qi kein Leben.

Als die alten Chinesen das Qi und sein Vorkommen in der Natur genauer beobachteten, stellten sie fest, dass wir in einer Welt der Dualität leben. Das Konzept des Qi teilten sie in zwei gegensätzliche, sich ergänzende Teile auf: Yin und Yang. Yin steht für Kälte, die Nacht, die dunkle Seite und Flüssigkeiten wie Wasser. Yang wiederum steht für Hitze, den Tag, die helle Seite und feste Stoffe wie zum Beispiel Knochen. Beide Teile brauchen einander, um im Gleichgewicht zu bleiben. Bei zu viel Kälte friert man. Wenn man nichts dagegen unternimmt, kann man sogar erfrieren. Zu viel Hitze führt zu Verbrennungen, die wiederum auch zum Tod führen können. Beides muss im Einklang sein. Und

diesen Einklang findet man überall in der Natur, wenn man nur genau hinsieht.

Das Qi fließt über zwölf Hauptmeridiane durch unseren Körper, die uns wie ein System von Kanälen hin zu unseren wichtigsten Organen durchziehen.

Unsere Lebensführung beeinflusst, ob das Qi besser oder schlechter fließt. Sind wir beispielsweise ständig frustriert, gerät das Qi ins Stocken, Yin und Yang geraten aus dem Gleichgewicht.

Damit Qi, Yin und Yang im Gleichgewicht sind, muss die Lebensenergie auf den Meridianen frei fließen können. Das erreicht man, indem man mit den Akupressur- beziehungsweise Akupunkturpunkten auf den Meridianen arbeitet. (Ich nenne sie der Einfachheit halber meist Druckpunkte.) Wird der Druckpunkt mit einer Nadel stimuliert, nennt man es Akupunktur, nutzt man lediglich Druck, heißt es Akupressur. Meine Methode der Anwendung ätherischer Öle auf den Druckpunkten nenne ich Aroma-Akupressur. Das Ziel ist das gleiche wie in der Akupunktur und Akupressur.

Dies war nur eine sehr vereinfachte Darstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin, doch für das Grundverständnis ist sie ausreichend: Für ein gesundes Leben ist es wichtig, dass die entgegengesetzten Kräfte Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Sind sie es nicht, entstehen Krankheiten. Die chinesischen Heilmethoden Akupunktur, Akupressur, Kräuterheilkunde, Massagen und Qigong wollen Yin und Yang wieder in Harmonie bringen, indem sie der Ursache für das Ungleichgewicht auf den Grund gehen. Nicht zu kalt, nicht zu heiß, sondern

genau richtig ... wie in dem Märchen Goldlöckchen und die drei Bären.

Noch mehr über Druckpunkte

Durch die Stimulation der Druckpunkte öffnen sich die Meridiane, sodass das Qi frei fließen kann. Dies baut wiederum Stress ab und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, sodass dieser wieder ins Gleichgewicht findet. Zahlreiche Untersuchungen und Studien konnten in den letzten 5000 Jahren den Nutzen von Akupressur und Akupunktur für Körper und Geist bestätigen.

Es gibt Tausende von Druckpunkten am Körper, die meist so groß sind wie der Nagel des kleinen Fingers. Ihre bioelektrischen Impulse strahlen weiter in den Körper aus als nur in die unmittelbare Umgebung. Man hat herausgefunden, dass die Stimulation dieser Energiepunkte mittels Finger, Wärme oder Nadeln Endorphine freisetzt sowie einen Heilungsimpuls auslöst, der nicht nur an der betreffenden Stelle wirkt, sondern auch in Körperregionen, die scheinbar gar nichts mit dieser Stelle zu tun haben. Ein Druckpunkt auf der kleinen Zehe hilft zum Beispiel gegen Kopfschmerzen und Nasenbluten.

Die Ärzte im alten China fanden außerdem heraus, dass die Energie von diesen Punkten über bestimmte Bahnen durch den Körper führt. Diese nannten sie Meridiane. Jeder Meridian wirkt auf ein bestimmtes Organ, und alle Punkte auf einem Meridian stehen für verschiedene Heilungsaspekte. Nach vielen Jahren des Forschens und Beobachtens kamen diese Ärzte schließlich zu dem Ergebnis, dass es zwölf Haupt- und acht Nebenmeridiane gibt, also insgesamt zwanzig Meridiane mit fast 2000 Akupressurpunkten.

Wie die Organe, so stehen auch die Meridiane miteinander in Verbindung. Ist ein Organ oder Meridian durch negative Gefühle, Toxine oder ein Trauma blockiert, schwach oder überaktiv, kann es zu Erkrankungen in diesem Organ oder auch woanders im Körper kommen, scheinbar ohne dass es etwas miteinander zu tun hat. Stimuliert man die Druckpunkte auf diesem Meridian, kann das Qi wieder frei fließen und seine Lebensenergie und Nährstoffe auf seinem Weg in den ganzen Körper bringen.

Spannend ist, dass jeder Meridian und sein dazugehöriges Organ auch mit bestimmten Gefühlen und Eigenschaften assoziiert werden. Ein Ungleichgewicht des Leber- und Gallenblasenmeridians wird mit Wut und Jähzorn in Verbindung gebracht. Ist er im Gleichgewicht, unterstützt er Vergebung und Geduld. Ist der Herzmeridian aus dem Gleichgewicht geraten, kann es zu übermäßiger, unangemessener Freude oder Depression kommen. Ist er im Gleichgewicht, verspüren wir emotionale Harmonie, Wärme, Zärtlichkeit und Liebe. Im dritten Teil dieses Buches (ab Seite 130) finden Sie eine Auflistung der Druckpunkte, wo sich diese befinden und wofür sie stehen. Außerdem gebe ich Ihnen dort eine kurze Erklärung zu den Meridianen und ihren körperlichen und seelischen Entsprechungen.

Wenn Sie mit Aroma-Akupressur arbeiten, stoßen Sie vielleicht hin und wieder auf die Gefühle, die mit den Druckpunkten assoziiert sind. So erhalten Sie mitunter auch einen Hinweis, wodurch die Symptome Ihrer Beschwerden ursprünglich entstanden sind.

In diesem Buch gehe ich auf die Druckpunkte auf den zwölf Hauptmeridianen sowie auf

dem Konzeptionsgefäß (Ren Mai) und dem Lenkergefäß (Du Mai) ein.

Sechs Meridiane beginnen bei den Zehen, sechs bei den Fingern. Konzeptions- und Lenkergefäß starten unterhalb der Wirbelsäule und führen auf der Mittellinie des Körpers nach oben bis zum Schädeldach beziehungsweise nach unten bis zum Dammbereich (Region zwischen After und Geschlechtsteilen). Diese beiden Meridiane werden keinem Organ zugeordnet, stehen aber mit allen in Verbindung.

Die Meridiane, die bei den Zehen beginnen, werden wie folgt bezeichnet und abgekürzt:

- GB – Gallenblase
- BL – Blase
- NI – Niere
- MA – Magen
- MP – Milz-Pankreas
- LE – Leber

Die sechs Meridiane, die bei den Fingern beginnen, sind:

- DI – Dickdarm
- DÜ – Dünndarm
- HE – Herz
- PE – Perikard (Herzbeutel)
- 3E – Dreifacher Erwärmer (hier handelt es sich eher um ein System, das die Körpertemperatur reguliert)
- LU – Lunge

Durch Stimulation der Druckpunkte auf jedem dieser Meridiane lassen sich Schmerzen, Symptome und Krankheiten lindern und sogar angestaute Gefühle lösen. Im zweiten Teil dieses Buches zeige ich Ihnen, an welchen Druckpunkten Sie bei verschiedenen Krankheiten arbeiten müssen und wie Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

Ätherische Öle für Aromatherapie und TCM

Wie wirken die herrlichen Düfte der verschiedenen ätherischen Öle aus Blumen und anderen Pflanzen? Wie werden sie zur Therapie eingesetzt?

Aromatherapie mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle sind reine, aromatische, leicht flüchtige Flüssigkeiten, die aus Blumen, Sträuchern, Bäumen, Wurzeln, Büschen und Samen durch Wasserdampfdestillation gewonnen werden.

In der chinesischen Medizin entspricht das ätherische Öl dem Jing der Pflanze, ihrer Lebensessenz. Diese Essenz beinhaltet die Lebenskraft der Pflanze in Form von Sauerstoff und Nährstoffen.

Für die Pflanze hat das Öl verschiedene Funktionen. Es lockt Insekten an, die zum Bestäuben wichtig sind, schützt die Pflanze vor Pilzen, Bakterien und Fressfeinden und hindert andere Pflanzenarten in der Nähe am Wachstum. Ätherische Öle haben einige abweichende Eigenschaften, wenn sie bei Menschen genutzt werden.

Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle auf dem Körper nennt man Aromatherapie. Sie kann für körperliches, geistiges, emotionales und sogar spirituelles Wohlbefinden sorgen. Die Öle können vielfältig genutzt werden, denn wie in der Pflanzenheilkunde sind jede Pflanze und deren Öl bei zahlreichen Beschwerdebildern hilfreich.

Das Jing der Pflanze korrespondiert mit dem Druckpunkt und unterstützt diesen gemeinsam mit dem Druck der Finger dabei, seine ihm innewohnende Kraft zu entfalten.

Die Wirkweise der Öle

Am schnellsten nehmen wir ätherische Öle über unseren Geruchssinn wahr. Sobald man eine Flasche davon öffnet, strömt einem der Duft entgegen.