

# Akupressur im Notfall

Drückt man einen Lichtschalter, geht ein paar Meter weiter das Licht an. Ähnlich funktioniert die Akupressur. Mit Druck auf einen bestimmten Punkt kann man eine Reaktion an einem anderen Ort im Körper auslösen. Manche Punkte haben eine so starke Wirkung, dass sie in medizinischen Notfällen hilfreich sind.

Text und Bilder: Orlanda Senn

An einer Mittelschule lag eine Schülerin bewusstlos auf dem Boden. Niemand wusste, was geschehen war. Mit Reden und Berühren versuchten die Anwesenden, die Schülerin wieder zurückzuholen. Doch nichts geschah und ihr Zustand änderte sich nicht. Erst als eine anwesende Samariterin sich an den Punkt rén zhōng, den Notfallpunkt für Bewusstlose, erinnerte und ihn drückte, war die Schülerin innert weniger Sekunden wieder bei Bewusstsein. Die Akupressur wirkte.

Einige dieser Notfallpunkte werden hier vorgestellt:

## rén zhōng

Er ist der «Meisterpunkt der Wiederbelebung» und der wichtigste Akupressurpunkt bei einem Notfall.

### Lokalisation:

Im Philtrum (Grube zwischen Nase und Oberlippe), 1/3 von der Nase abwärts, 2/3 von der Oberlippe aufwärts

### Technik:

Akupressur mit dem Finger oder Fingernagel, fest und vibrierend pressen, bis sich der Zustand des Patienten bessert. Um ein Niesen zu unterdrücken, genügt ein leichter Druck mit dem Finger auf diesen Punkt.

### Indikationen:

- Schock, Bewusstlosigkeit, Ohnmacht
- Epileptischer Anfall
- Fieberkrämpfe
- Sonnenstich, Hitzschlag
- Hysterische Anfälle, Angst- und Panikzustände
- Akute Hypoglykämie, akutes diabetisches Koma
- Kiefersperre
- Akuter Kreuzschmerz, Lumbago, Hexenschuss: Punkt drücken und gleichzeitig herumlaufen und sich bewegen



## shào chōng

Dieser Punkt reguliert das Herz.

### Lokalisation:

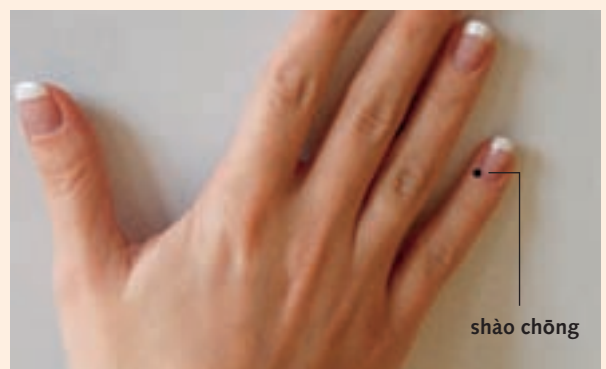
Am radialen Nagelfalzwinkel beider Kleinfinger.

### Technik:

Akupressur mit dem Fingernagel, fest und vibrierend pressen, bis sich der Zustand des Patienten bessert.

### Indikationen:

- Akuter Hirnschlag
- Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Bewusstlosigkeit



**nèi guān:**

Der Punkt harmonisiert den Magen und beruhigt den Geist.

**Lokalisation:**

Drei Fingerbreit von der Handgelenksfalte des Patienten entfernt zwischen den Sehnen. An beiden Armen.

**Technik:**

Massage mit leichtem Druck auf den Punkt. Bei Kindern mit Reiseübelkeit kleben Sie eine dünne Scheibe frischen Ingwer mit einem Pflaster auf den Punkt.

**Indikationen:**

Dieser Punkt wirkt bei sämtlichen Formen von Übelkeit sowohl vorbeugend als auch stoppend.

- Reiseübelkeit
- Seekrankheit
- Schwangerschaftsübelkeit
- Übelkeit nach einer Chemotherapie

**Übrigens:** Ingwer ist das Hausmittel der Wahl bei Übelkeit. Lutschen Sie eine Scheibe frischen Ingwer, kauen Sie kandierten Ingwer oder trinken Sie Ingwertee.

**fēng mén**

Dieser Punkt wird auch «Pforte des Windes» genannt.

**Lokalisation:**

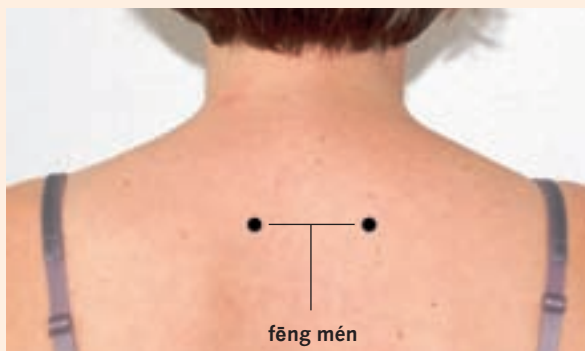
Links und rechts der Wirbelsäule, ungefähr Oberkante der Schulterblätter. Der Chinese sagt, dass an dieser Stelle kalter Wind in den Körper eindringen kann.

**Technik:**

Reiben Sie diese Punkte kräftig, bis sich die Haut rötet, oder legen Sie eine heisse Dampfkompresse darauf. Die «Pforte» öffnet sich, die Kälte kann entweichen.

**Indikationen:**

Sofort zu Beginn einer Erkältung anwenden.

**Unterstützend, aber kein Ersatz für die üblichen Erste-Hilfe-Massnahmen**

**Wichtig:** Die Akupressurpunkte für medizinische Notfälle dienen nur als Unterstützung zu den üblichen Erste-Hilfe-Massnahmen bis zum Eintreffen der Rettung. Sie sind ein zusätzliches Hilfsmittel, jedoch kein Ersatz für die Notfallmassnahmen, welche die Samariter lernen.

**Begeistert von der Wirkung der Akupressur**

Orlanda Senn ist seit 2000 Aktivmitglied des Samariterverss Brunnen. Sie arbeitet seit über zehn Jahren als Heilpraktikerin und hat Praktika in Vietnam und China absolviert. In ihrer Praxis in Brunnen bietet sie Akupunktur, Shiatsu und chinesische Heilkräuter an. Ausserdem publiziert sie im «Boten der Urschweiz» die wöchentliche Kolumne «Ingwer, Zimt & Chabisblatt – Hausmittel helfen».

Weitere Informationen und Vorträge unter [www.heilpraktikerin.ch](http://www.heilpraktikerin.ch).