

# Die sanften Heilkräfte der Hände

Seit Jahrtausenden wird in Asien mit purem Fingerspitzengefühl geheilt. Diese Techniken tun auch uns gut

Es klingt wirklich einfach, fast schon zu einfach: Man drückt oder klopft mit den Fingern auf bestimmte Punkte, schon lassen sich viele Beschwerden lindern. Kann nicht sein, denken viele. Doch, sagen Experten. Gleich mehrere Heilmethoden wenden dieses Prinzip an: von Akupressur über Jin Shin Jyutsu bis hin zur so genannten Meridian-Energie-Technik (MET). Was steckt dahinter?

**Das Geheimnis des Drückens und Klopfens**  
Das Zauberwort hinter allen drei Methoden lautet Qi (gesprochen: tshi). Qi bedeutet Lebensenergie. In der traditionellen asiatischen Medizin geht man davon aus, dass dieses Qi durch Energiebahnen

(so genannte Meridiane) fließt. So lange das alles gut funktioniert, sind wir gesund. Starke seelische oder körperliche Überlastungen können aber dazu führen, dass der Fluss aus dem Gleichgewicht gerät, die Lebensenergie blockiert wird. Folge: Wir fühlen uns unwohl, werden krank. Das Gute-Besserungs-Rezept lautet dann: Die Energieblockaden müssen gelöst, das Qi wieder zum Fließen gebracht und auf diese Weise die körpereigenen Selbstheilungskräfte angeregt werden. Doch wie genau macht man das? Indem man die jeweiligen Energiepunkte bearbeitet – und zwar entweder durch sanften Druck oder durch Klopfen. Also tatsächlich ganz einfach! Das Gute daran: Wer eine der Methoden gelernt hat

und die Handgriffe beherrscht, kann sich in vielen Fällen selbst behandeln. **Die einzelnen Methoden im Überblick**  
Die Akupressur entwickelte sich aus der Akupunktur. Bei dieser werden die Energiepunkte mit Nadeln angeregt. Bei der Akupressur verzichtet man auf die Nadeln und bearbeitet die Punkte stattdessen mit den Fingern – genau genommen mit den Kuppen von Zeige- und Mittelfinger oder Daumen, die den jeweiligen

Punkt leicht kreisend massieren. Viele der Punkte befinden sich an den Händen oder Füßen und können daher prima selbst behandelt werden. Akupressur wird im Allgemeinen etwa ein- bis zweimal täglich angewendet. Bei den meisten Punkten reichen drei bis fünf Minuten. Um die ganze Bandbreite der Anwendungsmöglichkeiten kennen zu lernen, ist es sinnvoll, sich ein Buch zu besorgen, z. B. „Akupressur“ von Dr. Franz Wagner (Verlag GU, 12,90 €).

Die Meridian-Energie-Technik (MET) ist ähnlich wie die Akupressur, die Energiepunkte werden jedoch nicht gedrückt, sondern „beklopft“. Einmal pro Tag klopft man mit den Fingerkuppen nacheinander auf insgesamt 16 verschiedene Punkte. Dabei konzentriert man sich auf das zu behandelnde Problem. Eine detaillierte Anleitung finden Sie in Rainer Frankes Buch „Klopfen Sie sich frei“ (Verlag rororo, 9,95 €). Weitere Infos zum Thema und

zu MET-Seminaren gibt es unter 040/8708 0696. Auch beim japanischen Jin Shin Jyutsu sind die Finger im Einsatz. Man legt sie für ein paar Minuten flach auf die Energiepunkte. Dabei berührt jede Hand einen Punkt. So entsteht ein Kreis, durch den die Energie strömt. Mehr zu dieser Strömungstechnik finden Sie im Buch „Jin Shin Jyutsu“ von Waltraud Riegger-Krause (Südwest, 16,95 €).

**Anwendungsbeispiele**  
Alle Methoden eignen sich zur Vorbeugung sowie zur Linderung leichter Alltagsbeschwerden wie Kopf-, Rücken- oder Regelschmerzen. Sie können aber auch als unterstützende Therapien bei chronischen Erkrankungen wie Asthma eingesetzt werden.

**Grenzen der Behandlung**  
Wer seine Selbstheilungskräfte anregt, wird seltener krank und oft schneller wieder gesund. Die Methoden sind jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung bei schwereren Erkrankungen oder für Medikamente.

## Einfache Anwendung – verblüffende Wirkung



Bei der MET-Technik klopft man mit dem Zeige- und Mittelfinger jeweils achtmal leicht auf 16 Punkte, die sich auf Gesicht, Händen und Oberkörper verteilen. Dabei konzentriert man sich auf die Beschwerden, die man lindern möchte

### Regt den Kreislauf an

Etwa drei Finger breit unter der Handgelenklinie der linken Hand befindet sich der „innere Grenzwall“. Das sanfte Drücken und Massieren dieses Akupressur-Punkts regt den Kreislauf an.



### Beruhigt den Magen

Dieser Akupressur-Punkt heißt „Tal der Senke“. Er liegt an der rechten Hand in der Hautfalte zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger. Das Drücken dieses Punkts lindert Magengrummeln.



### Reduziert Augendruck



Wenn die Augen überanstrengt sind, hilft z. B. diese Jin-Shin-Jyutsu-Übung: Mittlere Fingerkuppen auf die Stirn legen, und zwar etwa einen Daumen breit oberhalb der Augenbraue. Wer mag, kann dabei die Augen schließen.



### Baut Anspannung ab

Bei dieser Jin-Shin-Jyutsu-Übung greift man mit der einen Hand in die Beuge des Ellenbogens und mit der anderen Hand unter die Rippen auf der gegenüberliegenden Seite.

## Kleine Hilfsmittel...

### ...aus dem Reich der Akupressur

● **Ringe:** Die „Zen-Akupressur-Ringe“ haben kleine Spitzen, die bei einer Finger-Akupressur den Effekt verstärken. Man stülpt sie über den Finger und rollt sie langsam auf und ab. Set mit 2 Ringen ab 14,80 €, erhältlich im Internet unter [www.zen-link.net](http://www.zen-link.net).

● **Armband:** Das „Seaband“ ist ein Armband mit einer eingearbeiteten Kugel. Diese drückt während des Tragens sanft auf einen Punkt am Handgelenk, der gegen Übelkeit hilft. Ideal für alle, die unter Reiseübelkeit leiden, aber auch für Schwangere. 2 Stück in



Das Akupressur-Band hilft z. B. bei Reiseübelkeit

verschiedenen Größen für Kinder und Erwachsene, ca. 15 €, zu bestellen in Apotheken.

### Vertreibt Müdigkeit

Am unteren Rand des Wangenknochens, etwa einen Daumen breit neben der Nase, liegen Energiepunkte, die uns nach der Jin-Shin-Jyutsu-Lehre neue Energie verleihen. Auch bei Schnupfen und Zahnweh hat sich das Strömen (gleichzeitiges Auflegen beider Hände) bewährt.



## Meine Sprechstunde

Hier beantworte ich jede Woche Ihre Fragen. Haben Sie auch eine? Schreiben Sie mir!

Thomas Roll (61), Facharzt für Allgemeinmedizin aus Hamburg, Alles für die Frau, Brieffach 2570, 20077 Hamburg, E-Mail: [thomas.roll@bauerverlag.de](mailto:thomas.roll@bauerverlag.de)



### Was steckt hinter den Krämpfen im Oberschenkel?

Ich habe ab und zu ein Ziehen im Innenoberschenkel. Röntgen- und Kernspin-Untersuchung waren ergebnislos. Was kann dahinterstecken?  
Inge Roder, Baden-Baden

Da bei den Untersuchungen nichts entdeckt wurde, bleiben wohl nur

folgende Möglichkeiten: Entweder sind die Beschwerden Zeichen einer Überlastung nach zu viel Sport. Viele Reiter klagen zum Beispiel über solche Schmerzen. Oder einige Muskeln sind verkalkt, das passiert jedoch selten. In diesem Fall hilft Krankengymnastik.

### Können Ekzeme im Ohr zu Hörverlust führen?

Ich habe mehrmals pro Jahr eine Gehörgang-Entzündung. Angefangen hat alles mit einem Ekzem, nun habe ich auch Hörverlust. Was kann ich tun?  
Gundula Hesch, Lüdenscheid

Möglicherweise haben Sie eine Schup-

penflechte (Psoriasis). Diese entzündliche Hauterkrankung ist mitunter sehr hartnäckig. Man behandelt sie mit Kortison – entweder in Form von Tropfen oder als Creme. Der Hörverlust hat damit nichts zu tun, der kann auch altersbedingt sein.

### Welche Behandlung hilft gegen das Zucken über dem Auge?

Ich habe seit ein paar Wochen ein zuckendes Auge. Meine Ärztin sagt, dagegen helfe Rotlicht-Bestrahlung. Bei mir wirkt das aber nicht, sondern es ist eher unangenehm. Was raten Sie mir?  
Gaby Mädele, Fulda

Von einer Rotlicht-Bestrahlung würde ich Ihnen abraten. Vermut-

lich ist das Zucken Folge von zu viel Stress. Der Körper schüttet dann vermehrt das Stresshormon Adrenalin aus, das die Muskelanspannung beeinflusst. Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen und sich zu entspannen. Kurzfristig kann es auch sinnvoll sein, Magnesium-Tabletten einzunehmen.

## WUNDER DES KÖRPERS

### Helden haben weniger Schmerzen

Welche Rolle unsere innere Einstellung beim Empfinden von Schmerzen spielt, wollten Schweizer Wissenschaftler kürzlich wissen. Und machten einen Versuch. Einige Testpersonen übernahmen die Rolle des Helden, andere die des Feiglings. Beim Schmerztest kam heraus: Wer sich als Held fühlt, spürt weniger Schmerzen. Die Forscher wollen daraus Schlüsse für neue Wege in der Schmerzbehandlung ziehen.