

Empfehlungen für Akupressur zur Stärkung des Immunsystems

ÖGA 2020



Es tut uns sehr leid, dass die Ambulanz auf Grund der Pandemie geschlossen bleiben muss. Wir möchten Ihnen zumindest Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Akupunkturpunkte können auch eine Wirkung entfalten, wenn sie mit den Fingern aktiviert werden (Akupressur)

- Seit mehr als 2000 Jahren sind Punkte am Körper bekannt, die die Abwehrkraft des Körpers verbessern. In der Tradition der Akupunktur ist es sogar ratsamer, vorbeugend zu behandeln, noch bevor eine Erkrankung manifest geworden ist. Moderne Studien weisen die Wirksamkeit der Akupunktur auf das Immunsystem nach. Viele gute Gründe sprechen momentan dafür, seine „Abwehrenenergie“ zu stärken.

Hintergrund

- Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Dickdarm und Lunge sind die Hauptorgane für die Bereitstellung von „Abwehrenergie“ aus Sicht der Tradition. Interessant ist, dass diese Organe bei schweren Verläufen durch das neuartige Coronavirus sichtbar geschädigt werden, wie die Berichte aus China seit Anfang des Jahres zeigen. Nicht nur die Lunge reagiert mit einer Entzündung, auch das Verdauungssystem kann betroffen sein und in der Milz zeigen sich ebenfalls pathologische Veränderungen.
- Auch die Nieren sind bei schwerem Verlauf häufig mitbeteiligt. Die Akupunkturtheorie ordnet der Niere die Veranlagung, die ererbte Konstitution und den Alterungsprozess zu.

Hintergrund

- Um das Immunsystem zu stärken, kommen Punkte des Magens, der Milz bzw. Bauchspeicheldrüse, des Dickdarms, der Lunge und der Niere zum Einsatz.
- Diabetes, Rauchen und höheres Alter sind die Risikofaktoren für schwere Verläufe! In der Theorie der Akupunktur entsprechend der Organfunktionen Bauchspeicheldrüse, Lunge und Niere.
- Daher sind Akupunkturpunkte für das Immunsystem auch wichtig, um sowohl schwere Verläufe zu minimieren als auch nach überstandener Erkrankung in der Rekonvaleszenz die entsprechenden Organfunktionen zu verbessern.

3 „Säulen“ sind für die Bereitstellung von Energie notwendig:

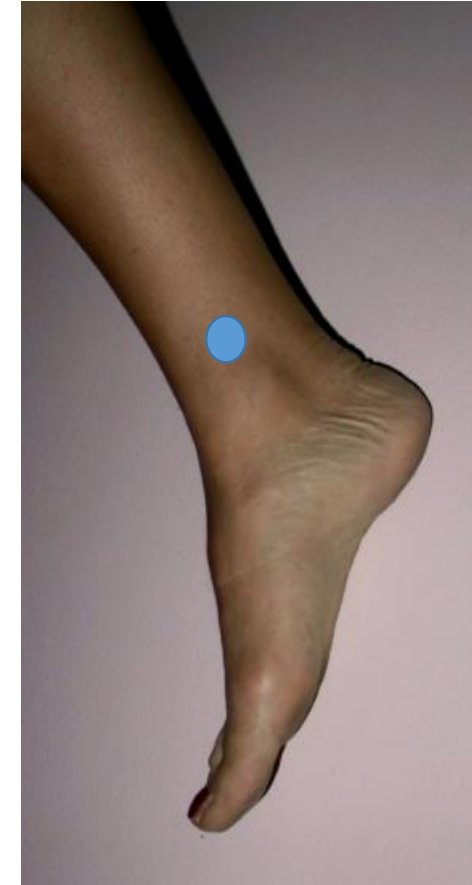
- Verdauungsorgane, um optimal Energie aus der Nahrung dem Organismus zur Verfügung zu stellen
- Atmungstrakt, um über die Sauerstoffaufnahme und Abgabe von Kohlendioxid die Stoffwechselfunktion der Zellen zu gewährleisten
- Konstitution, Veranlagung, dem Nieren- und Nebennierensystem zugeordnet

Punkte für das Verdauungssystem:

- ➔ Magen 36 knapp unter dem Knie auf dem vorne verlaufenden Muskel, etwa 4 Finger breit unter der Kniescheibe
- ➔ Milz 6 an der Innenseite des Beins vom Innenknöchel 4 Fingerbreit nach oben.



Magen 36

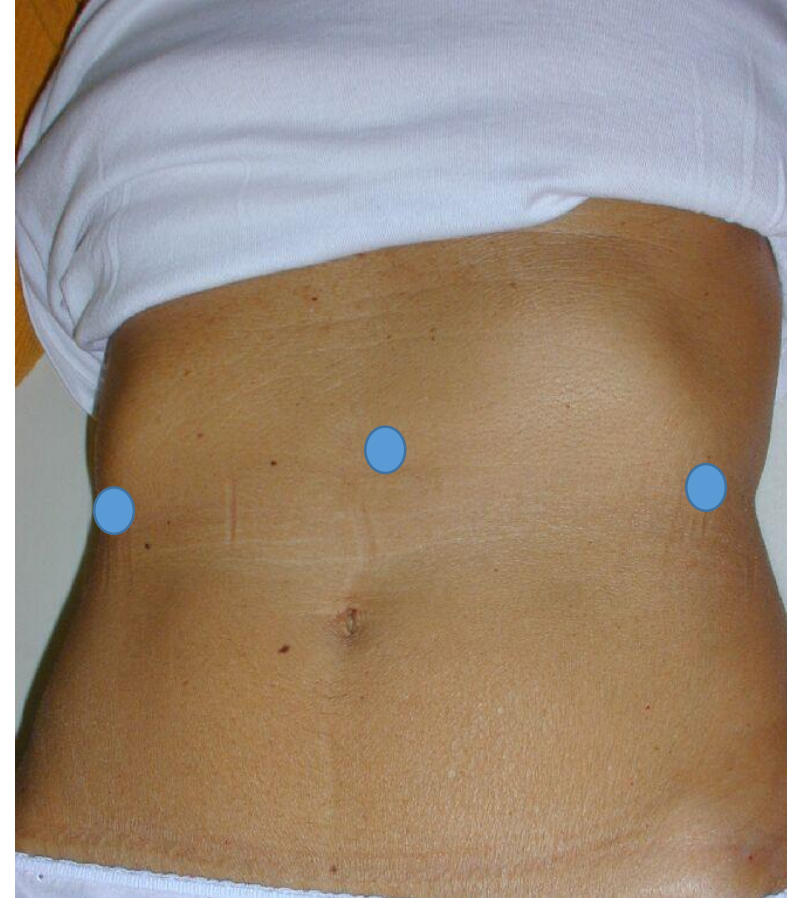


Milz 6

Punkte für das Verdauungssystem:

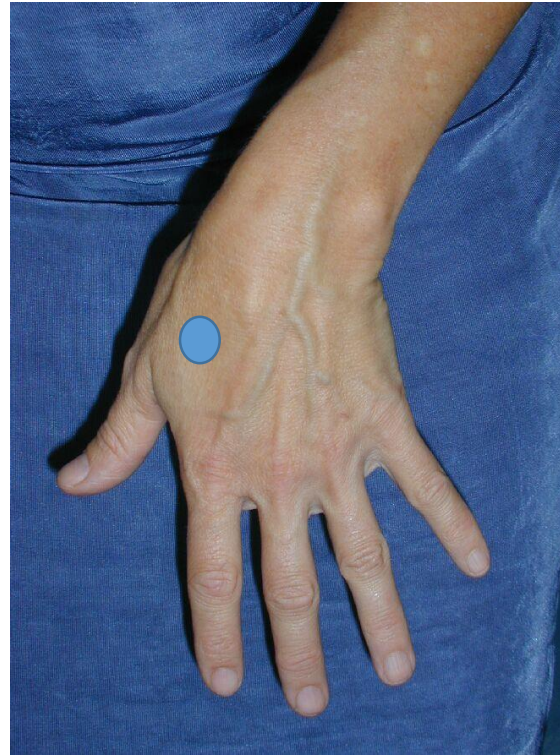
3 Punkte am Bauch:

- ➔ Leber 13: Beidseits am Ende der 11. Rippe (etwa dort wo sich der Rippenbogen mit der vorderen Achsellinie schneidet, meistens schmerzhaft)
- ➔ Konzeptionsgefäß 12: in der Mittellinie am Bauch, zwischen Nabel und Ende des Brustbeins

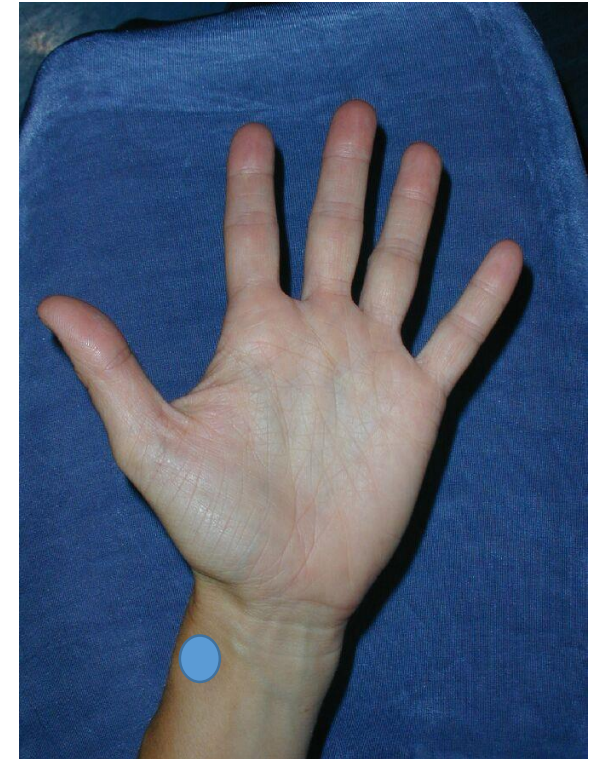


Punkte für das System Lunge und Dickdarm:

- ➔ Dickdarm 4: zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem höchsten Punkt des „Muskelwulstes“
- ➔ Lunge 7: 2 Fingerbreit von der Handgelenksfalte innen daumenseitig Richtung Ellbogen über der Pulstaststelle



Dickdarm 4



Lunge 7

Punkte für das System Niere, Nebenniere:

- ➔ Blase 23: am unteren Rücken, mit warmen Händen neben der Mitte der Lendenwirbelsäule massieren
- ➔ Niere 3: hinter dem Innenknöchel



Niere 3

Weitere Empfehlungen

- Vernünftige Ernährung, Vermeiden von Übergewicht, Zuckerreduktion, Bewegung
- Nicht Rauchen
- Keine Überforderung, Nachtruhe einhalten