

DR. FRANZ WAGNER

# AKUPRESSUR

Heilung auf den Punkt gebracht

RATGEBER GESUNDHEIT

Die  
wichtigsten  
Akupressur-  
punkte  
auf einen  
Blick

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# UNKOMPLIZIERTE SELBSTHILFE MIT AKUPRESSUR

---

## WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Jederzeit Hand anlegen, wenn etwas wehtut
- Beschwerden und chronische Erkrankungen lindern
- Selbst etwas für die eigene Gesundheit tun
- Ihr Wohlbefinden steigern
- Krankheitsursachen und nicht nur Symptome behandeln
- Die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Ihrem Kind, Ihrem Partner oder einer Freundin etwas Gutes tun

# SO FUNKTIONIERT'S

Bevor Sie mit dem Akupressieren beginnen, lesen Sie sich die folgenden Hinweise bitte sorgfältig durch.



## EINE RUHIGE ATMOSPHÄRE

---

- Der Raum, in dem Sie behandeln, sollte gelüftet und angenehm warm sein. Lassen Sie sich nicht stören.
- Akupressieren Sie nicht nach dem Essen, nach dem Genuss von Alkohol, wenn Sie müde sind oder nur wenig Zeit haben.
- Achten Sie auf saubere und warme Hände. Die Fingernägel dürfen nicht zu lang sein.



## SITZEN ODER LIEGEN?

---

- Setzen Sie sich entspannt hin und lagern Sie den zu behandelnden Körperteil auf einer stabilen Unterlage. Wenn Sie selbst akupressiert werden, legen Sie sich auf den Bauch oder Rücken.
- Entspannen Sie bewusst den Körperteil, um den es geht.



## GEZIELT BEHANDELN

---

- Atmen Sie ruhig ein und aus und versuchen Sie, die Beschwerdesymptome gedanklich auszublenden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre körpereigenen Regulationskräfte.
- Akupressieren Sie den ersten Punkt sowohl auf der rechten wie auf der linken Körperseite (fast alle Punkte liegen spiegelbildlich auf beiden Körperhälften). Danach warten Sie etwa fünf Minuten die Reaktion ab, bevor Sie weiter behandeln.
- Setzen Sie die Kuppe von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger im Zentrum eines Akupressurpunkts ein. Massieren Sie kreisend im Uhrzeigersinn, mit zwei bis drei Kreisbewegungen pro Sekunde: der Finger bewegt sich dabei in festem Hautkontakt um den Punkt herum.

Im Behandlungsteil (ab >) sehen Sie, wie stark und wie lange Sie jeweils drücken sollen.

- Massieren Sie nicht zu viele Punkte zu schnell nacheinander. Ihr Körper braucht Zeit, um die Reize zu verarbeiten!





## WIE LANGE UND WIE OFT?

---

- Je nach energetischer Situation – die sich mit jeder Akupressurbehandlung bessert – sowie dem Alter des Behandelten dauert eine Behandlung von 30 Sekunden bis zu 10 Minuten.
- Bei einigen Punkten dauert es nach der Behandlung bis zu 20 Minuten, ehe eine Reaktion spürbar wird.
- Die bei den Punkten angegebenen Behandlungszeiten sind immer nur Richtwerte. Wenn Sie das Gefühl haben, die Akupressur beenden zu müssen, tun Sie das. Ihr Körper signalisiert Ihnen so, dass er keine weiteren Reize verarbeiten kann.
- In der Regel akupressieren Sie ein- bis zweimal täglich; einige Punkte können bei Bedarf, zum Beispiel bei Schnupfen, Husten oder Schmerzen, auch mehrmals am Tag behandelt werden.





## WIRKUNG UND ERFOLG

---

- Nicht jeder reagiert auf die Akupressur bestimmter Punkte gleich. Oft erzielt man bereits mit der Behandlung eines einzigen Punktes den gewünschten Erfolg. Doch manchmal dauert es auch etwas, bis man die passenden Punkte oder Punktekombinationen herausgefunden hat. In welcher Reihenfolge Sie die Punkte behandeln, ergibt sich aus Ihrer Erfahrung.
- Bei der Akupressur von Punkten gegen Schmerzen können Sie die beruhigende Wirkung durch bewusstes Atmen verstärken: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemrhythmus und versuchen Sie, den Schmerz förmlich auszuatmen. Atmen Sie Entspannung und Ruhe ein. Spüren Sie, wie der Schmerz dabei nachlässt.

## **BITTE UNBEDINGT BEACHTEN!**

---

Akupressur kann nie medizinisch notwendige Eingriffe oder Therapien ersetzen! Sie dürfen keinesfalls akupressieren ...

- bei schweren organischen Herz- und Kreislauferkrankungen
- bei lokalen Hautveränderungen im Bereich der Behandlungspunkte, zum Beispiel bei Flechten, Pilzinfektionen oder Eiterungen
- In der Schwangerschaft sollten bestimmte Punkte nicht akupressiert werden (>).



### DR. FRANZ WAGNER

ist tätig am Institut für Soziologie an der Universität Linz mit den Arbeitsschwerpunkten Bildung und Kommunikation, Medizin und Gesundheit

---

»Jeder kann Akupressur anwenden, der Behandlungserfolg ist an keinerlei Vorkenntnisse gebunden und die Selbstbehandlung ist frei von schädigenden Nebenwirkungen.«



## IM EINKLANG MIT DER LEBENSENERGIE

Die Akupressur ist aus der jahrtausendealten chinesischen Heilmassage hervorgegangen und hat sich in den letzten Jahrzehnten auch in der europäischen Naturheilkunde fest etabliert. Wie andere fernöstliche Heilmethoden spricht sie Körper, Seele und Geist des Menschen an. Beschwerden werden niemals losgelöst von dieser Einheit gesehen, sondern stets im körperlich-seelisch-geistigen Kontext behandelt.

## IM EINKLANG MIT UNS SELBST

Wenn wir müde sind, brauchen wir Schlaf. Sind wir energiegeladen, möchten wir uns bewegen. Nur wenn wir im harmonischen Fluss mit den in uns wirksamen Kräften sind und Ausgewogenheit zwischen ihnen herrscht, fühlen wir uns wohl. Gerät diese Harmonie aus dem Gleichgewicht, kann das auf Dauer zu Krankheit führen. Mit der Akupressur haben wir die Möglichkeit, positiv auf unsere Lebensenergie einzuwirken, fehlgeleitete Energien zu steuern und blockierte Energien freizusetzen. Sie benötigt keine technischen Hilfsmittel und kann in nahezu jeder Situation angewandt werden. Sie haben es buchstäblich selbst »in der Hand«, eigenverantwortlich für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu sorgen.

Hintergründe und alles Wissenswerte zur Selbst- und Partnerbehandlung erfahren Sie in diesem Buch. Die Akupressur wird Ihnen dabei helfen, Beschwerden und Schmerzen des Alltags auf natürliche Weise zu lindern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'D' followed by a series of loops and a final vertical stroke.





## ENERGIEN ZUM FLIESSEN BRINGEN

AKUPRESSUR STÄRKT DIE  
SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE. WIE GENAU DAS  
VONSTATTENGEHT - DAZU FINDEN SIE IN DIESEM  
KAPITEL DIE WICHTIGSTEN FAKTEN.





## EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

Im medizinischen Wirken gibt es keine Wunder. Natürlich kommt es immer wieder vor, dass Heilerfolge die Grenzen menschlicher Einsicht und Vorstellung sprengen. Der Grund dafür ist jedoch meist, dass wir nur ein vorläufiges oder unvollständiges Wissen um das Gesamtgeschehen im menschlichen Körper haben. Denn gerade die vermeintlichen Wunder zeigen uns nichts anderes, als dass wir den menschlichen Organismus und die Lebenskraft mit all ihren Finessen und Möglichkeiten unterschätzt beziehungsweise (noch) nicht wirklich durchschaut haben.

## Die Wurzeln von Gesundheit

Wenn wir unseren eigenen Organismus nur unzulänglich einschätzen können, liegt das unter anderem daran, dass wir verlernt haben, auf die Ausdrucksmöglichkeiten des Lebens zu achten. Wir wissen nicht mehr auf sie einzugehen

und sie zu verstehen. Dabei teilt sich uns das Leben auf leicht verständliche Art und Weise mit – wir müssen nur imstande sein, diese Sprache zu entziffern. Ein leichtes Unwohlsein mag schnell wieder vergehen und so sehen viele Menschen erst einmal darüber hinweg – doch wenn man sich frühzeitig darum kümmert und etwas dagegen unternimmt, kann man langfristige unangenehme Konsequenzen von vornherein vermeiden. So sendet unser Körper immer wieder mehr oder weniger deutliche Signale aus, die uns etwas mitzuteilen haben. Andere Beispiele: Wir verbringen vielleicht zu viel Zeit am Schreibtisch und mit der Zeit machen sich Nackenverspannungen bemerkbar. Oder wir geben unserem Schlafbedürfnis nicht nach und bekommen auf Dauer ernsthafte Schlafprobleme (die wiederum auch ein Hinweis auf andere Störungen sein können, etwa Sorgen).

Um unserer Gesundheit willen sollten wir versuchen, diese verlorene Sprache wieder zu erlernen. Doch das gelingt nicht von heute auf morgen. Denn dieses Verständnis wächst nur schrittweise, indem wir versuchen, unser Sein wieder ganzheitlich zu begreifen.

## Kräfte im Gleichgewicht

Bedeutende Grundlagen für dieses Verständnis von Gesundheit finden wir bereits in der abendländischen Kultur. Schon in der Hippokratischen Medizin – nach Hippokrates (etwa 460–370 v. Chr.), dem berühmtesten Arzt der Antike – wird Gesundheit als Kräftegleichgewicht und Krankheit als Störung dieses Gleichgewichts gesehen. Die logische Konsequenz aus dieser Erkenntnis lautet: Wer einen kranken Körper heilen möchte, muss ihn »entstören«, also die Ordnung wiederherstellen. Hippokrates stellte in seinen Schriften die Frage nach dem Urgrund allen Seins und kam zu dem Schluss, dass »der Ausgangspunkt der Medizin [...] in der Beschaffenheit der ewigen Dinge [liegt]. Denn man

kann unmöglich das Wesen der Krankheiten kennenlernen, das doch den Forschungsgegenstand unserer Kunst bildet, wenn man nicht die Natur selbst und den in ihrer Entwicklung sich manifestierenden Urgrund kennt.«

## Die Selbstheilung aktivieren

Paracelsus, einer der bekanntesten Ärzte des Mittelalters (1493–1541), sah die Natur als größte Quelle der Heilung und sprach vom sogenannten »inneren Arzt«, der in jedem Menschen wirksam sei.

Jede Heilung hat im weitesten Sinne biologische Ursachen. Dem Körper innewohnende Heilkräfte werden freigesetzt und sind in der Lage, das Kräftegleichgewicht wiederherzustellen. Ziel unterstützender Maßnahmen von außen ist daher die Stärkung der Lebenskraft.

Diese Heilkräfte des Körpers sind jedoch oft verborgen, verschüttet, fehlgeleitet. Wir verstehen es nicht mehr, diese natürlichen Kräfte zu mobilisieren – und haben uns teilweise sogar angewöhnt, gegen sie vorzugehen. Hier muss sich unser Gesundheitsbewusstsein wandeln. Nur dann können wir erneut lernen, mit den körpereigenen Abwehr- und Heilkräften umzugehen, sie zu unterstützen und zu fördern, anstatt sie zu unterdrücken.

## Jenseits der Naturwissenschaft

In der westlichen Medizin fehlen heute vielfach die – wie wir gerade gesehen haben: eigentlich vorhandenen – Grundlagen, um über die rein naturwissenschaftlichen Erklärungen hinaus zu verstehen, warum und wie die Menschen krank werden und wie sie schließlich wieder gesunden. Hier stützten sich Medizin und Wissenschaft lange Zeit auf mechanische, physikalische oder chemische Erklärungen, vergaßen darüber aber die wesentlichen Merkmale lebendiger Prozesse. Durch diese weitgehend naturwissenschaftliche Orientierung wurde der Mensch auf

das sinnlich wahrnehmbare Materielle beschränkt. Solches Denken und Verstehen eignet sich hervorragend für technische Zwecke, aber nur bedingt für Erkenntnisse über den Menschen.

Wer Störungen des menschlichen Organismus erklären und begreifen möchte, sollte seinen Blick nicht nur auf Mechanik, Biophysik und Chemie richten, sondern ebenso auf das »Menschliche« im Menschen. Bei vielen ganzheitlichen Methoden spielen die engen Kriterien der Wissenschaftlichkeit, die in sich sogar oft sehr widersprüchlich sein können, keine Rolle. Das Menschsein sprengt all diese Grenzen. So lässt sich etwa die Körper-Seele-Geist-Einheit rein physikalisch nicht nachweisen.

---

Das Menschsein ist mit wissenschaftlichen Methoden allein nicht fassbar.

---

## Die Grenzen moderner Medizin

Unbehagen und Kritik an medizinischen Methoden sind so alt wie die Medizin selbst. Die Kritik in jüngster Zeit jedoch hat eine besondere Qualität: Wie auch die gesellschaftliche Entwicklung stößt die Medizin immer mehr an ihre »natürlichen« Grenzen. In dem Maße ihrer Zerstörung drängt sich die Natur in unser Bewusstsein. Aber nicht nur unsere natürliche Umwelt ist in höchster Gefahr, auch das Verständnis von der Natur des Menschen kommt zu kurz: Mit der Entwicklung der Wissenschaften wurde das Bild vom Menschen immer mehr aufgespalten und zergliedert – und damit seiner Ganzheit beraubt. Das Konzept von der lebendigen Einheit von Körper, Geist und Seele rückte weitgehend in den Hintergrund.

Auch die immensen Möglichkeiten der modernen Medizin haben ihre Grenzen – denn nicht alles, was machbar ist, ist

auch im Sinne des Menschen. So gilt es, festgefahrene Standpunkte und Sichtweisen zu überdenken, zu ergänzen und zu erweitern. Bei den meisten der sogenannten alternativen Heilmethoden ist dies bereits geschehen, unter anderem indem man sich auf grundlegende Wahrheiten zurückbesonnen hat, die ihre Gültigkeit auch nach Jahrtausenden nicht verloren haben. Ob mithilfe eines Therapeuten oder bei der Selbstbehandlung – es ist wichtig, dass der Betroffene bereit ist, sich mit seiner Lebenssituation auseinanderzusetzen. So appellierte der griechische Philosoph Platon (427–347 v. Chr.) in seiner Schrift »Politeia« deutlich an die Eigenverantwortlichkeit Kranker und forderte vorbeugendes Denken und Handeln. Eine Erfolg versprechende Grundbehandlung, so Platon, bestehe vor allem in der Änderung der Lebensweise. Und er hat schon vor fast 2 500 Jahren niedergeschrieben, was für die moderne Medizin mehr denn je Gültigkeit hat: »Die Heilung vieler Leiden ist den Ärzten unbekannt, weil sie keine Kenntnis vom Ganzen haben. Denn ein Teil kann nur gesund sein, wenn das Ganze gesund ist [...]. Das ist der Irrtum unserer Tage bei der Behandlung des menschlichen Körpers.«

## MEIN PERSÖNLICHER TIPP



### INSTINKTIVE SELBSTHILFE

Wenn Sie das nächste Mal spontan das Bedürfnis spüren, eine schmerzende Stelle am Körper anzufassen, machen Sie dies ganz bewusst: Reiben Sie diese Stelle mit einer Fingerkuppe kreisförmig und sanft und konzentrieren Sie sich beim Atmen darauf, den Schmerz auszuatmen und Wärme und Entspannung einzuatmen. Mit bewusster Atmung bei der Massage können Sie den Energiefluss wirksam lenken.

## Naturheilmethoden

Naturheilkundliche Maßnahmen sprechen vor allem die selbstregulierenden Kräfte des Organismus an und können so der Vorbeugung, Heilung und Linderung von Krankheiten und Beschwerden dienen. Heilung darf dem Körper nichts aufzwingen, was ihn zusätzlich belasten könnte. Natürliche Heilung versucht deshalb in erster Linie, den Körper empfänglich zu machen – ein Prinzip, das über alle kulturellen Grenzen hinweg gültig ist. Jede soziale Einheit, jeder Stamm kannte im Umgang mit kranken Menschen Rituale, die ein heilsames Umfeld schaffen sollten.

In der ganzheitlichen Heilkunde geht man von der Annahme aus, dass wir mit der Natur, die uns wie alle anderen Formen des Lebens geschaffen hat, eins sind. Das heißt aber auch, dass wir im Normalfall für uns und unsere Beziehungen auf natürliche Weise selbst sorgen können. In diesem Sinne kann Akupressur als Naturheilkunde verstanden werden, die sich als Erfahrungswissen in der Praxis genauso bewähren musste wie jede wissenschaftliche Theorie.





Pflanzliche, mineralische und tierische Stoffe sind Grundlage für traditionelle Heilmittel.

## Die chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat andere Grundlagen als die uns vertrauten westlichen Heilsysteme. Die Basis der chinesischen Heilkunde ist ein besonderes Verständnis vom Menschen und seiner Beziehung zu Natur und Universum. Trotz aller Andersartigkeit finden sich aber auch in den Ursprüngen der europäischen Medizingeschichte Leitgedanken, die der chinesischen ganzheitlichen Sichtweise sehr ähnlich sind.

### Mensch und Natur im Gleichklang

Die Aussagen der chinesischen Energielehre sind Philosophie, medizinische Theorie und Behandlungsanleitung zugleich. Die chinesische Philosophie setzt die äußere Welt des Menschen, den Makrokosmos, in

Verbindung zu seinem Leben, dem Mikrokosmos. Weltall, Natur und Umwelt des Menschen folgen denselben Grundprinzipien wie das Leben des Menschen selbst. Ein Grundpfeiler der chinesischen Medizinphilosophie ist also der Gleichklang von Mikrokosmos und Makrokosmos. Als Heilmittel verwenden traditionell behandelnde Ärzte deshalb in der Hauptsache Kombinationen von pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Naturstoffen. Alle chinesischen Therapieformen gründen auf der Anschauung, dass die Lebensenergie des Menschen im Körper durch ein eigenes System von Energiebahnen, den Meridianen, strömt (siehe >).

## Lebensenergie muss fließen

Im gesunden, störungsfrei arbeitenden Organismus fließt die Lebensenergie Qi (sprich: Tshi) gleichmäßig durch die Energiebahnen. Gleichzeitig sind die beiden grundlegenden polaren Kräfte Yin und Yang, die alle Gegensatzpaare des Lebens repräsentieren – etwa weiblich / männlich, dunkel / hell, weich / hart –, miteinander im Gleichgewicht. Wenn eine der beiden Kräfte über die andere dominiert, entsteht ein Ungleichgewicht, in dem sich der Mensch nicht wohlfühlt und in dessen Folge er krank wird. Die Akupressur kann dabei helfen, die Kräfte auszubalancieren, denn mit ihr lässt sich der Energiefluss harmonisieren.



Yin und Yang bilden ein Ganzes. Das eine ist im anderen enthalten.

## Yin und Yang

Gesund und krank sind in der chinesischen Medizin also keine Zustände, sondern Phasen eines Prozesses, der als »Fließgleichgewicht« bezeichnet wird und bei dem die Balance zwischen Yin und Yang eine entscheidende Rolle spielt. Was unter Fließgleichgewicht zu verstehen ist, lässt sich gut am Beispiel des Radfahrens verdeutlichen: Solange wir in Bewegung sind, also alles ungehindert fließt, können wir auf dem Fahrrad gut die Balance halten. Wenn wir aber stehen bleiben, fallen wir sehr schnell um.

Das »I Ging«, das »Buch der Wandlungen«, ist ein für das chinesische Denken grundlegendes Werk. Ursprünglich ein Orakelbuch mit Spruchweisheiten, gehört es mittlerweile zu den bedeutendsten Schriften der Weltliteratur. Darin heißt es: »Einmal Yin – einmal Yang – das ist das Tao.« Das Tao ist Gottheit, zugleich ist es der Weg und das Ziel, der Anfang und das Ende, das große Nichts und Quelle allen Seins.

Yin und Yang – das ist die Verbindung von Erde und Himmel, von Körper und Geist, die Balance von Ruhe und Bewegung, von Entspannung und Spannung. Und so ist auch die Natur des Menschen eine Synthese der polaren Kräfte Yin und Yang.

Für das chinesische Denken ist alles Geschehen Ergebnis der jeweiligen Kräfteverhältnisse. Alle Geschehnisse sind demzufolge Resultat des Zusammenwirkens von Kräften und Energien. Das bedeutet aber auch, dass unsere Lebensenergie Qi nur dann frei und ungehindert in den Meridianen fließen kann, wenn sich Yin und Yang im Gleichgewicht befinden. Sobald eine der Kräfte die Oberhand gewinnt und über die andere dominiert, ist die Harmonie gestört, dann muss die Balance wiederhergestellt werden.

## Untrennbare Einheiten

Dabei sind es zwei Prinzipien, welche die Yin-Yang-Philosophie prägen:

- Yin und Yang bestehen immer nur relativ zueinander. Es gibt kein absolutes Yin und auch kein absolutes Yang. Alles, was mehr Yang enthält als Yin, wird Yang genannt, und umgekehrt wird alles, was mehr Yin enthält als Yang, Yin genannt.
- Yin und Yang stehen in zyklischer Beziehung zueinander. Yang verwandelt sich in seiner höchsten Ausprägungsform in Yin, umgekehrt verwandelt sich Yin wieder in Yang – was sich gut vergleichen lässt mit der Tatsache, dass um Mitternacht der eine Tag zu Ende ist, gleichzeitig aber auch der neue Tag beginnt.

Im Makrokosmos (Weltall) wie im Mikrokosmos (Organsysteme, Zellen) sind Yin und Yang als Gestaltungs- und Zersetzungskräfte wirksam. Yang ist das Prinzip, welches ordnet und gestaltet. Yin ist das Prinzip, das geformt und geordnet wird. Yang ist die keimende und

regulierende Energie, während Yin die Substanz oder Materie ist, die gesteuert wird.

## Gesundes Gleichgewicht

Ein ausgewogenes Verhältnis von Yin und Yang ist Voraussetzung für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist des Menschen. Sind Yin und Yang im Ungleichgewicht, werden wir krank. Als Folge versucht die Natur des Menschen ständig, dieses Ungleichgewicht auszugleichen. Als Grundprinzip wird deshalb formuliert: Das Yang belebt das Yin (Yang ist die regulierende Energie), das Yin erhält das Yang (Yin ist das regulierte Material). Dabei ist das eine nicht besser als das andere – es ist einfach anders.

## Ein Symbol der völligen Harmonie

Die Einheit von Yin und Yang verdeutlicht das Yin-Yang-Symbol: Die beiden Halbkreise entsprechen den Urpolaritäten Yin und Yang, beide strömen aus dem Tao (siehe >). Das Symbol des Tao ist deshalb der volle Kreis als Zeichen des ewigen Fließens. Der jeweilige Punkt bedeutet, dass das eine im anderen enthalten ist. Bewegung und Ruhe, Tag und Nacht sind also keine Gegensätze, sondern gehören zusammen. Es gibt keine Bewegung ohne Ruhe; der Tag ist ohne die Nacht nicht denkbar.

## Die Fünf-Elemente-Lehre

Neben der Lehre von Yin und Yang gibt es noch einen weiteren Grundpfeiler der chinesischen Medizintheorie: das Konzept der fünf Wandlungsphasen (auch »Fünf-Elemente-Lehre« genannt). Diese Lehre ist jünger als das Yin-Yang-Modell und vervollständigt das energetische Konzept. So entstand ein alles umfassendes System, mit dessen Hilfe sämtliche Abläufe im Menschen, in der Natur und im Kosmos schlüssig erklärt werden konnten.

In der überlieferten chinesischen Philosophie hatte die Zahl fünf einen mythischen Charakter. So gab es fünf Planeten, fünf Jahreszeiten, fünf Himmelsrichtungen, fünf Farben, fünf atmosphärische Einflüsse, fünf Sinnesorgane, fünf Gemütslagen – und eben fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die moderne chinesische Medizin hat sich längst vom spekulativen Überbau gelöst. Doch für die praktische Diagnostik ist dieses sehr plausible Konzept auch heute noch von Bedeutung und dient als Grundlage einiger Therapieformen wie zum Beispiel der sogenannten Akupunktmassage.

## INFO

### **DER BEDEUTUNGSREICHTUM DES WORTES »ELEMENT«**

Das chinesische Wort xing für »Element« heißt auch »Zustand«. Es hat gleichzeitig aber auch die Bedeutung »reisen, wandern«.

## Elemente mit Weitblick

Elemente sind zwar vor allem energetische Manifestationen und Qualitäten, können sich aber immer wieder ändern und verwandeln. Außerdem ist jedes der fünf Elemente immer auch Yin und Yang – und kann damit verschiedenen Organen zugeordnet werden: Wasser in seiner Yin-Qualität zum Beispiel ist der Niere zugeordnet, während es in der Yang-Qualität zur Blase gehört. Oder Holz: In seiner Yin-Qualität ist es der Leber, in seiner Yang-Qualität der Gallenblase zugehörig. Als weiteres Beispiel sei Metall genannt, das zunächst dem Yin- Funktionskreis Lunge und in zweiter Linie dem Yang-Funktionskreis Dickdarm zugeordnet ist. Viele Allergiker kennen diesen Zusammenhang: Asthma wechselt häufig mit Hautekzemen ab und Stoffwechselstörungen



stehen oft mit Hautproblemen in Verbindung. Mit diesem Konzept kann man energetische Prozesse zurückverfolgen und ebenso kann man damit Entwicklungen vorhersagen, die erfolgen würden, wenn keine therapeutischen Maßnahmen vorgenommen würden.



Alles Leben ist Energie. Sie fließt immerzu, im Kleinen wie im Großen.  
Und wir sind in jedem Augenblick mit ihr verbunden.

## Alles ist miteinander verbunden

Mit der Akupressur lassen sich Impulse setzen, mit deren Hilfe Energie zugeführt wird, wo sie fehlt, beziehungsweise abgeleitet wird, wo sie sich staut. Auch wenn Sie also »nur« einen Punkt massieren, verändern Sie die gesamte energetische Situation.

Erklären lässt sich dies mit dem Modell der fünf Wandlungsphasen. Wir erleben immer nur eine bestimmte Form von Energie. Das Leben ist ständige Transformation und Umwandlung von Energien, die uns umgeben. Denken Sie an die Atmung oder an die Ernährung. Wir sind in Verbindung mit dem Element Wasser, auch wenn wir nur ein Glas Wasser trinken. Machen Sie sich das Prinzip an einem Beispiel aus dem Alltag bewusst: Sie drücken auf einen

Lichtschalter und im Zimmer wird es hell. Denken Sie doch in einer solchen Situation einmal an das verzweigte Leitungssystem dahinter, in den Mauern und über das ganze Land verteilt, bis hin zu Kraftwerken, Stauseen, Regen ... Mit diesem verzweigten System stehen wir in Verbindung, wenn wir den Lichtschalter betätigen.

---

Für die Akupressur gilt: kleine Ursache, große Wirkung.

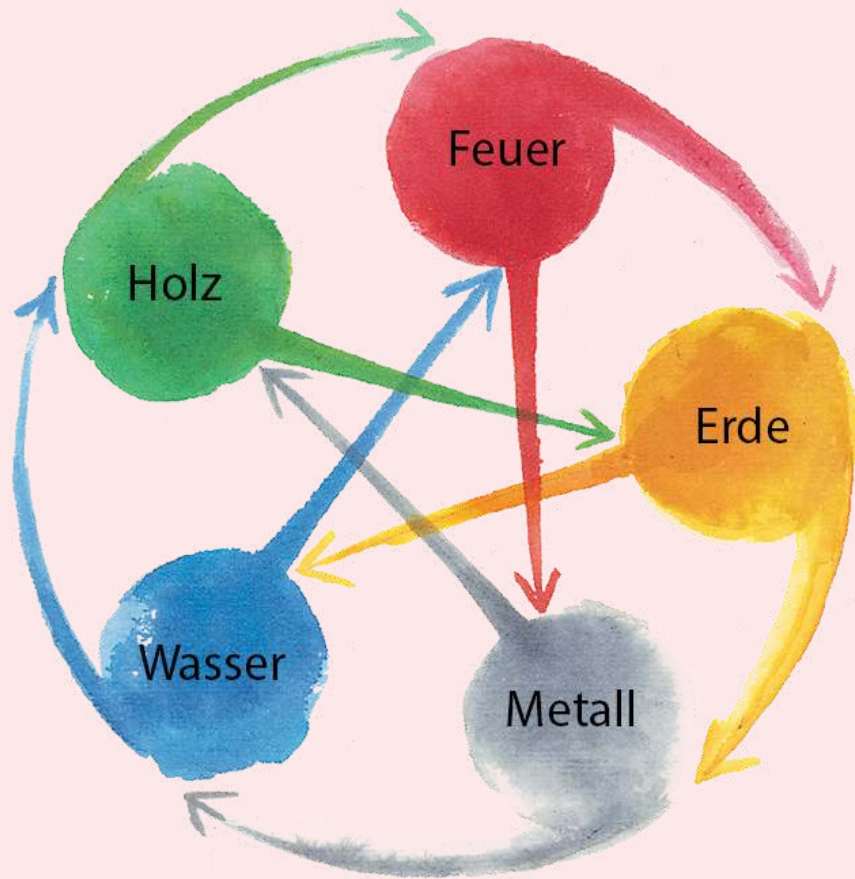
---

Die Akupressurpunkte sind unsere Schalter, um auf einfache Weise mit dem hochkomplexen Steuerungssystem »Lebensenergie« in Kontakt zu treten und über wirksame Steuerungspunkte harmonisierend darauf Einfluss zu nehmen.

## DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN

Die fünf Elemente stehen in vielfältiger Beziehung zueinander. Hierbei sind vor allem die zwei grundlegende Prinzipien von Bedeutung: gegenseitiges Hervorbringen sowie gegenseitiges Überwinden oder Kontrollieren.

Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall (dazu gehören auch Minerale) und Wasser stehen über den Kreislauf des Entstehens und Vergehens miteinander in Verbindung. Dieser Kreislauf folgt auch den Gesetzen des Gebens und Nehmens und ermöglicht innerhalb der »Fünf-Elemente-Lehre« dem Therapeuten, die Ursachen für Schwächezustände oder Energiestaus zu diagnostizieren. So werden in der Pulsdiagnostik die Energieniveaus der Meridiane an bestimmten Stellen erfühlt, es gibt aber auch Geräte, die zum Beispiel über den Hautwiderstand das Energiepotenzial von Meridianen messen. Auch die Meridiane sind den fünf Elementen mit bestimmten Qualitäten zugeordnet.



### **GEGENSEITIGES HERVORBRINGEN**

- Wasser lässt Holz entstehen
- Holz lässt Feuer entstehen
- Feuer lässt Erde entstehen
- Erde lässt Metall entstehen
- Metall lässt Wasser entstehen

### **GEGENSEITIGES ÜBERWINDEN/ KONTROLLIEREN**

- Wasser löscht Feuer
- Feuer schmilzt Metall
- Metall spaltet Holz
- Holz durchdringt Erde
- Erde dämmt Wasser