

Was tun, wenn der Juckreiz kommt?

Selbsthilfe mit Akupressur

Von HP Sonja Kohn

Häufig fühlen wir ihm uns hilflos ausgeliefert. Vielleicht versuchen wir zuerst uns abzulenken. Eventuell cremen wir uns zusätzlich ein. Manchmal nützt es, die Haut mit kaltem Wasser abzuspülen. Manchmal hilft, das (weniger gute) Gegenteil.

Dann probieren wir es mit Streichen, Reiben, Kneten, um uns Erleichterung zu verschaffen. Warum dieses natürliche Verhalten den Juckreiz zu lindern, nicht gleich gezielt einsetzen?

Bei Juckreizattacken ist die chinesische Akupunkturpunkt-Massage, in unseren Breiten besser bekannt unter dem Namen: Akupressur hervorragend geeignet, um schnelle Hilfe herbeizuführen.

Die Akupressur ist ein Teil der chinesischen TuiNa-Massage [Tui = schieben/stoßen und Na = greifen/aufnehmen], bei der unter anderem ganz bestimmte Hautpunkte gedrückt und/oder massiert werden.

Histologisch gesehen sind diese »Akupunkturpunkte« (acus = Nadel, punctura = Stich) jedoch »Löcher« in der sogenannten oberflächlichen Körperfazie, welche die innere Begrenzung unserer Haut bildet. Das Besondere ist: Durch diese winzigen Öffnungen tritt ein kleines Nerv-Blutgefäß-Bündel, das, wenn es in irgendeiner Form gereizt wird, im Gehirn die Ausschüttung von stimmungsaufhellenden und schmerzlindernden Substanzen zur Folge hat.

Wie und wo drücken

Wenn wir also wissen, wie und wo wir als Betroffene drücken oder massieren können, haben wir die Chance unseren Juckreiz-Kratz-Zyklus zu durchbrechen.

Gleichzeitig müssen wir uns aber bewusst machen, dass wir hiermit keine Therapie durch den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen können. Während der geschulte Therapeut zuerst eine Anamnese erstellt und seine Punkte nach den klassischen Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auswählt, wenden wir in der Selbsthilfe eine Art »Kochrezept-Akupressur« an, indem wir bestimmte Punkte stimulieren, die sich bei Neurodermitis, Allergien und Juckreiz immer wieder besonders bewährt haben. Eine Garantie, dass die Akupressur auch bei jedem hilft, gibt es natürlich nicht. Sollten Sie die empfohlene Akupressur angewendet haben und keine Linderung Ihres Juckreizes spüren, könnte das unter Umständen daran liegen, dass Sie zuerst andere, grundlegendere Maßnahmen, ergreifen müssen.

Mögliche Gründe für eine »unwirksame« Akupressur:

- ungünstiger Schlafplatz (Wasseradern, Erdverwerfungen ...)
- Elektrosmog (technische Strahlungen, Handy(!) ...)
- störende Narben (Blinddarm, Mandeln, Kaiserschnitt ...)

- Herdgeschehen (Zähne/Zahnwurzeln, Nasennebenhöhlen, Darm ...)
- blockierte Gelenke
- Wassermangel (viel Trinken erhöht den Fluss der Lebensenergie)
- Energiemangel/Burn-out
- (chronische) Infektionen (Staphylococcus aureus ...)
- Gifte im Körper (Amalgam ...)
- Übersäuerung
- Fehlernährung
- innere »Saboteure« (negatives Selbstbild, Krankheitsgewinn ...)

Grundlagen der Akupressur

Wer die Grundlagen der Akupressur verstehen will, sollte sein »westliches Verständnis« von Gesundheit und Krankheit erst einmal ad acta legen. Wir tauchen ein in die fernöstliche Heilkunst, in der die Lebensenergie »Chi« die Grundlage dafür bildet, dass es uns überhaupt möglich ist zu leben. Das Chi wird unterteilt in »Yang«- und »Yin«-Energie, welche in den Energieleitbahnen (Meridianen) des Körpers zirkuliert. Über die Anfangspunkte der Meridiane, tritt die Yang-Energie von oben (beispielsweise in Form von Sonnenlicht) und die Yin-Energie von unten (zum Beispiel über die Nahrung, die uns die Erde bietet) in den Körper ein. Die Yang-Energie strömt im Körper abwärts und die Yin-Energie fließt von unten hinauf. Das Meridiansystem ist ein in sich geschlossenes Kreislaufsystem, das sich am ehesten mit unserem

Blutkreislauf vergleichen lässt. Wenn die Lebensenergie in den Körper eingetreten ist, fließt sie in vorgegebenen Bahnen innerhalb von 24 Stunden, drei Mal durch den gesamten Körper. Winzig kleine Ausläufer der Energieleitbahnen reichen bis in den Zwischenzellraum hinein, so dass im Idealfall, jede unserer Zellen optimal mit Energie versorgt wird.

Biochemische Prozesse sind energetischen Prozessen untergeordnet

Das Chi sorgt dafür, dass alle biochemischen Prozesse in unserem Körper reibungslos ablaufen können und somit jede

Zelle ihre Funktion erfüllt. Während ihres Flusses durch den Körper wandelt sich die Yin-Energie in Yang und die Yang-Energie in Yin. Alles ist dynamisch. Yin und Yang bedingen einander, sind von einander abhängig und üben gegenseitige Kontrolle aus. Herrscht ein harmonisches Energiegleichgewicht und ist der Energiefluss im Körper ungestört, fühlen wir uns gesund.

Die Rolle der Akupunkturpunkte

Sie können sich die Akupunkturpunkte wie Schleusen, Ventile oder Schalter im Energieversorgungssystem vorstellen. Sind alle Punkte richtig »geschaltet«, wird die Lebensenergie gleichmäßig in unserem

Körper verteilt und es kommt in keiner Region zu einem Energiestau, beziehungsweise zu einem Leere- oder Schwächezustand.

Verlassen Sie sich beim Auffinden der Punkte auf Ihr Fingerspitzengefühl. Akupunkturpunkte kann man ertasten. Häufig weisen sie spontan eine erhöhte Druckempfindlichkeit auf. Die Haut über den Punkten ist meist weniger verschiebbar und die Konsistenz des darunter liegenden Gewebes ist entweder erhöht oder aber wirkt »wie aufgequollen«. Wer besonders sensibel ist, kann beim oberflächlichen ertasten des Akupunkturpunktes eine flache Delle erspüren und zentral in der Tiefe gelegen: einen harten Strang mit einem klei-

Bewährte Akupunkturpunkte bei Neurodermitis

Du mai 14



Lage: Rücken, auf der Wirbelsäule, unterhalb des Dornfortsatzes des 7. Halswirbelkörpers

Dickdarm 4



Lage: Hand, Außenseite, in der Mitte des 2. Mittelhandknochens, daumenwärts in einer Vertiefung (wenn man den Daumen an den Zeigefinger presst, entsteht zwischen 1. und 2. Mittelhandknochen ein Muskelbauch, auf dessen höchster Stelle befindet sich der Punkt).

Dickdarm 11



Lage: wenn der Ellenbogen 90 Grad angewinkelt wird, am äußeren Ende der Ellenbogenfalte in einer Vertiefung, vor der Knochenvorwölbung des Oberarmknochens

Milz-Pankreas 10



Lage: Oberschenkel, Innenseite, zwei Daumenbreiten oberhalb des Oberandes der Kniescheibe, leicht zur Körpermitte auf dem Kopf des »zur Mitte gelegenen breiten Muskels«

Magen 36



Lage: Unterschenkel, Außenseite: vier Querfinger unterhalb der unteren Kniescheibenunterkante und ein Daumen breit Richtung vorderer unterer Wadenbeinkopf, in Höhe des Schienbeinköpfchens (Delle ertasten!)

Milz-Pankreas 6



Lage: Unterschenkel, Innenseite, 4 Querfinger über dem höchsten Punkt des Innenknöchels am Hinterrand des Schienbeins

nem Knoten. Aber auch wenn Sie nichts dergleichen fühlen, orientieren Sie sich einfach an der Lagebeschreibung der Punkte und führen Sie an der angegebenen Stelle die Akupunkturpunkt-Massage durch.

Technik der Akupressur

Grundsätzlich gilt: drücken oder massieren Sie die Punkte in der Stärke, die für Sie angenehm ist und fügen Sie sich keinen Schmerz zu. Am Besten suchen Sie eine mittlere Druckstärke und richten den Druck senkrecht, etwas in die Tiefe des Gewebes. Wenn Sie wollen, können sie den Akupunkturpunkt langsam, sanft und gleichmäßig reiben oder aber Sie bleiben in der Stärke Ihres Drucks einfach konstant.

Nach ungefähr einer halben Minute tritt die Wirkung auf unser Nervensystem ein. Wenn der Punkt besonders empfindlich ist, halten Sie ihn solange, bis die unangenehme Empfindung zu verschwinden beginnt. Ansonsten empfehle ich Ihnen, sich für jeden Punkt ein bis zwei Minuten Zeit zu nehmen. Setzen Sie die Akupressur ein, wenn der Juckreiz Sie übermannen will. Ansonsten reicht es aus, sich ein bis zwei Mal wöchentlich selbst zu behandeln.

Grenzen der Selbstbehandlung

- Schwangerschaft: Es gibt sehr unterschiedliche Meinungen darüber, welche Punkte in der Schwangerschaft »erlaubt« sind und welche nicht. Generell wird heute gesagt, dass es keine »verbotenen« Punkte gibt, sondern bestimmte Akupressur-Techniken vermieden werden sollten. Außerdem wirken einige Punkte auf die Gebärmutter und können eine Geburt einleiten. Deshalb: Verzichten Sie in der Schwangerschaft auf eine Selbstbehandlung.
- Vorsicht bei Osteoporose, Krampfadern und Venenentzündungen! Seien Sie besonders achtsam in diesen Gebieten oder verzichten Sie gegebenenfalls auf die Selbstbehandlung.
- Behandeln Sie einen Punkt nicht, wenn sich dort gerade eine offene Wunde/eine lokale Infektion befindet.
- Sollten Sie an einer zusätzlichen schweren Erkrankung, wie Herzschwäche, Krebs, Leukämie (...) leiden, setzen Sie bitte ebenfalls keine Akupressur ein.
- Keine Akupressur bei Blutungsneigung und Therapie mit Blutgerinnungsmitteln.

Natürlich können Sie auch Ihr Kind mit Akupressur behandeln. Gehen Sie dabei besonders behutsam und sanft vor (keine Behandlung im Bereich der Fontanelle). Die Massagezeit ist in der Regel kürzer als bei Erwachsenen, fünf bis zehn Minuten reichen häufig aus. Ist Ihr Kind schon etwas älter, leiten Sie es einfach zur Akupressur an. Kinder zeigen in der Regel Begeisterung, wenn Sie in der Lage sind, selbst etwas gegen den »Juckteufel« zu tun.

Die *Hautfreund*-Redaktion wünscht Ihnen gutes Gelingen und freut sich über Ihre Rückmeldung!

Die Ratschläge in diesem Beitrag sind von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

