



Akupressur gegen Fatigue

Bei Erschöpfung oder auch Schlafstörungen, kann eine täglich nach unten aufgeführtem Schema durchgeführte Akupressur Linderung verschaffen. Wenn Sie sich unsicher bezüglich der genauen Lokalisation der Punkte sind, sprechen Sie uns gerne an.

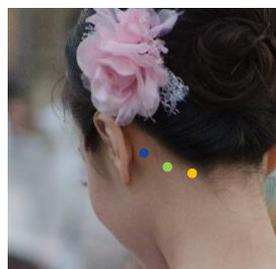
Anleitung

9 Punkte (4 jeweils rechts und links, Yin Tang mittig) werden jeweils 3 Minuten stimuliert (insgesamt 27 Minuten). Legen Sie hierfür die Fingerkuppe des Zeige-, Mittelfingers oder Daumens fest auf den entsprechenden Punkt und massieren ihn mit kreisenden Bewegungen. Der Druck sollte fest und spürbar sein. Bei besonders empfindlichen Punkten den Druck entsprechend anpassen. Behandeln Sie in der unten aufgeführten Reihenfolge von Kopf bis Fuß und jeweils von rechts nach links.



Yin Tang

Auf der ventralen Medianlinie, zwischen den Augenbrauen.



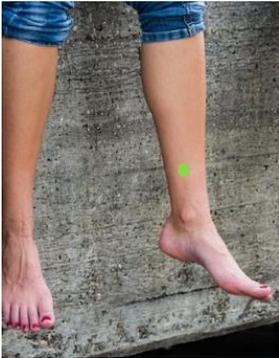
Anmian

In der Mitte der Verbindungslinie von Gb20 (auf der Haargrenze, zwischen den Muskelansätzen des Trapezius und Sternocleidomastoideus) und Mastoid.



Herz 7

An der Innenseite des Handgelenks. Mit den Fingern an der Handgelenkfalte entlangfahren (von der Daumenseite zum kleinen Finger), der Punkt liegt auf dem Knochen.



Milz | Pankreas 6

An der Innenseite des Unterschenkels, 4 fingerbreit über dem Fußknöchel.



Leber 3

Auf dem Fuß, an der Stelle an der sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen, etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung in der sich die Sehnen treffen.

Literatur: Zick SM, Sen A, Wyatt GK, et al. Investigation of 2 Types of Self-administered Acupressure for Persistent Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial. JAMA Oncol. 2016 Nov 1;2(11):1470-1476.

*Abb. 1, Abb. 2, Abb. 3, Abb. 4, Abb. 5 - Bilder von tookapic auf Pixabay

Schwerpunkt Komplementäre Onkologie und Integrative Medizin des CCC Mainfranken

Dr. med. Claudia Löffler

Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie und Onkologie

Josef-Schneider-Straße 6, 97080 Würzburg

Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung: 0931- 201-70970

