



Psychovegetativer Erschöpfungszustand, Burn-out

Lang andauernde, schwere körperliche Erkrankungen oder akute und chronische psychische Erkrankungen sowie extreme Überforderung im beruflichen oder privaten Umfeld können in einen völligen psychophysischen Erschöpfungszustand oder ein Burn-out-Syndrom münden. In der energetischen Medizin wird das als schwerer Qi-, Yin- oder Yang-Mangel bezeichnet. Neben der unbedingt notwendigen ärztlichen Abklärung und Behandlung hat die Psychotherapie einen hohen Stellenwert. Wichtig sind aber auch regelmäßige energetische Übungen, um den freien Energiefluss wieder anzuregen: beispielsweise Qigong, Tai-Chi, Yoga oder Heileurythmie. Auch Akupunktur kann hilfreich sein. Die folgenden Handgriffe sind stets nur unterstützend für eine bestehende Therapie anzuwenden.

Akupressur

Der wichtigste Punkt ist Magen 36 ❶ (Zu San Li, Drei Meilen am Fuß). Er trägt auch den Namen „Großer Heiler“ – und das nicht ohne Grund. Sie finden ihn vier Fingerbreit unter dem seitlichen Unterrand der Kniekehle eine Fingerbreite neben der Schienbeinkante. Er wirkt energetisch aufbauend und stabilisierend bei allen körperlichen und psychischen **Schwäche- und Erschöpfungszuständen** wie auch bei vielen **Magen- und Darmbeschwerden, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung**.

Der Punkt Milz-Pankreas 6 ❷ (San Yin Jiao, Kreuzung dreier Yin-Meridiane) unterstützt die Wirkung von Magen 36 und regt den geschwächten Qi-Fluss in den Meridianen der meisten inneren Organe an. Auf diese Weise wirkt er **Schwäche- und Erschöpfungszuständen** entgegen. Des Weiteren wirkt er bei **Erkrankungen des Beckens, der Urogenitalorgane und bei Menstruationsstörungen**. Er liegt an der Innenseite des Oberschenkels, vier Fingerbreit oberhalb des Innenknöchels an der Schienbeinkante.

Der dritte wichtige Punkt ist Ren Mai 6 ❸ (Qi Hai, Meer der Energie), der seinen Namen von seiner nachhaltigen Wirkung auf die **Stärkung der Lebensenergie Qi** hat. Er liegt zwei Fingerbreit unter dem Nabel in der Mittellinie.

Alle drei genannten Punkte sollten Sie nacheinander für jeweils zwei bis drei Minuten massieren. Wiederholen Sie erst nach 30 bis 60 Minuten. Auch lokale Wärmeanwendungen an diesen Punkten regen die Lebensenergie an, insbesondere bei chronischen Kältezuständen, die man auch einen Yang-Mangel nennt.

Der Punkt Herz 7 ❹ (Shen Men, Tor des Geistes) beruhigt die Psyche, klärt den Geist und führt zu **innerer Ruhe und Gelassenheit**. Er liegt am kleinfingerseitigen Ende der Handgelenksbeugefalte neben einem kleinen Knochenvorsprung.

Auch der Punkt Perikard 6 ❺ (Nei Guan, Innerer Pass) wirkt **psychisch beruhigend** und ausgleichend. Zusätzlich hilft er bei Übelkeit und **bei Unregelmäßigkeiten des Herzens**.



Magen 36



Milz-Pankreas 6



Ren Mai 6



Herz 7



Perikard 6



Mudras

Die einfachste Mudra ist die Jnana-Mudra ❶ (Geste des Bewusstseins und des Wissens). Mit jeder Hand berühren sich die Daumen- und Zeigefingerspitzen und bilden einen Ring. Die anderen Finger sind leicht gestreckt. Die Handfläche zeigt nach oben. Diese Handstellung aus dem Hatha-Yoga symbolisiert die Verbundenheit des menschlichen Bewusstseins (Zeigefinger – Atman) mit dem Göttlichen (Daumen – Brahman).

Die Prana-Mudra ❷ (Lebens-Mudra) stärkt die **Lebensenergie** (Qi oder Prana), führt zu **innerer Ruhe** und steigert die **allgemeine Vitalität**. Legen Sie beidseits die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger aneinander und strecken Sie den Zeige- und Mittelfinger wie zur Schwurhand 5 Minuten lang.

Bei der Pushan-Mudra ❸ (Pushan, der Sonnengott) bleibt die rechte Hand wie bei der Prana-Mudra. Mit der linken Hand legen Sie Daumen, Mittel-, und Ringfinger aneinander und strecken die übrigen Finger. Diese Mudra können Sie als Energieschub besonders beim **Burn-out-Syndrom** anwenden.

Die Rudra-Mudra ❹ wirkt bei **allgemeinen Erschöpfungszuständen** sowie bei **Herzbeschwerden und Schwindel**. Mit jeder Hand legen Sie die Spitzen des Daumens, des Zeige- und Ringfingers aneinander. Die übrigen Finger sind leicht gestreckt.

Die Atmanjali-Mudra ❺ (Geste des Gebets) bringt **innere Harmonie, Ruhe und Gelassenheit**. Legen Sie beide Hände vor dem Brustkorb mit den Handflächen aneinander wie zum Gebet und lassen Sie einen kleinen Hohlraum dazwischen frei. Durch diese Mudra werden beide Hirnhälften koordiniert. In Indien dient sie als Geste des Grußes „Namaste“ und der Ehrerbietung. Vor dem Schlafengehen im Liegen ausgeführt, stoppt sie das **Gedankenkarussell** und fördert das **Einschlafen**.

Die Kalesvara-Mudra ❻ (die Gottheit Kalesvara herrscht über die Zeit) beruhigt **aufgewühlte Gedanken** und Gefühle und führt zu innerer Ruhe: Dabei berühren sich die Fingerkuppen der Mittelfinger, die ersten zwei Glieder der Zeigefinger und die Daumenspitzen. Die anderen Finger sind nach innen gebogen. Richten Sie die Daumen zur Brust hin aus, die Ellenbogen spreizen Sie ab. Atmen Sie dabei mehrere Male langsam tief ein und aus und verlängern Sie langsam die Ausatemphase.

Bei der Erschöpfungs-Mudra ❼ legen Sie beidseits die Zeigefinger auf das obere Daumengelenk und führen Daumen und Ringfinger an der Spitze zusammen.

Die Makara-Mudra ❽ (Name eines Krokodils der indischen Mythologie) aktiviert die Nierenenergie, das „energetische Feuer“, bei **Erschöpfungszuständen**: Die eine Hand liegt in der anderen, der Daumen der unteren Hand wird zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger hindurchgesteckt, so dass er in der Handfläche der oberen Hand zu liegen kommt. Daumen und Ringfinger der oberen Hand berühren sich an den Spitzen. Die übrigen Finger werden leicht gestreckt.



Jnana-Mudra



Prana-Mudra



Pushan-Mudra



Rudra-Mudra



Atmanjali-Mudra



Kalesvara-Mudra



Erschöpfungs-Mudra



Makara-Mudra



Migräne, Seitenkopfschmerz und Spannungskopfschmerz

Die Ursachen von Kopfschmerzen können vielfältig sein. Sie können neben Bluthochdruck und niedrigem Blutdruck auch durch Wetteränderungen, Einfluss von Wind, Zugluft und Kälte oder durch psychische Überlastung entstehen. Gerade chronische Verlaufsformen wie Spannungskopfschmerzen oder Migräne können die Lebensqualität nachhaltig negativ beeinflussen. In jedem Fall sollten Sie häufig auftretenden Kopfschmerz diagnostisch abklären lassen, um hirnganische Prozesse auszuschließen. Neben naturheilkundlichen und klassisch-medizinischen Therapieverfahren kommt der energetischen Medizin in Form der Akupunktur und den folgenden Anwendungen eine besondere Bedeutung zu.

Akupressur

Ein wirksamer Nahpunkt am Kopf ist Magen 8 ① (Tou Wei, Geheimratsecke). Dieser liegt schräg oberhalb des äußeren Augenwinkels, eine Handbreite oberhalb der Augenbraue an der sogenannten Geheimratsecke, dem Winkel der Stirnhaargrenze. Er wirkt besonders bei **frontalen Kopfschmerzen** schmerzlindernd.

Der Punkt Gallenblase 8 ② (Shuai Gu, Dem Tal folgen) befindet sich eine Daumenbreite oberhalb des höchsten Punktes der Ohrmuschel. Bei **Halbseitenkopfschmerz und Migräne** ist er gut wirksam.

Den Punkt Gallenblase 20 ③ (Feng Chi, Teich des Windes) finden Sie etwa vier Fingerbreiten hinter dem Ohr, in der Mitte einer Vertiefung zwischen den Ansätzen der seitlichen Halsmuskulatur unter dem Schädelrand. Er ist nach Bischof der „Meisterpunkt des Windes“, was bedeutet, dass er besonders gut bei **Kopfschmerzen nach Windeinfluss** wirkt. Hier ist nach Aussagen der TCM die Eintrittspforte von krank machenden Windeinflüssen, weswegen Sie diese Stelle bei Wind oder Zugluft mit einem Schal oder einem hochgestellten Mantelkragen besonders schützen sollten.

Auch der Punkt Extra 2 ④ in der Schläfengrube ist sehr gut wirksam bei **Seiten- und Schläfenkopfschmerz**.

Bei **Kopfschmerz** ist der Punkt Du Mai 20 ⑤ (Bai Hui, 100 Zusammenkünfte) wichtig, weil er schmerzlindernd und psychisch beruhigend wirkt. Er befindet sich auf der Mittellinie des Kopfes in der Mitte der Verbindungslinie zwischen beiden Ohrspitzen.



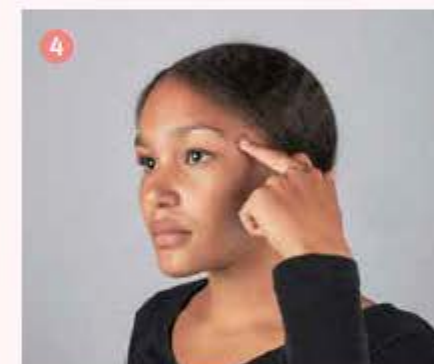
Magen 8



Gallenblase 8



Gallenblase 20



Extra 2



Du Mai 20



Die folgenden Akupressur-Fernpunkte spielen bei **Seitenkopfschmerz und Migräne** eine große Rolle.

Zunächst ist das der Punkt Dickdarm 4 ① (He Gu, Geschlossenes Tal), an der höchsten Stelle des Muskelwulstes zwischen Zeigefinger und angelegtem Daumen gelegen. Sie können ihn grundsätzlich bei allen **akuten und chronischen Kopfschmerzformen** einsetzen.

Der Punkt Magen 44 ② (Nei Ting, Innere Halle) befindet sich am oberen Ende der Schwimmhautfalte zwischen zweiter und dritter Zehe. Er wirkt ebenfalls stark schmerzlindernd.

Der Punkt Dreifacher Erwärmer 5 ③ (Wai Guan, Äußerer Pass), der in der Unterarmmitte zwei Daumenbreiten oberhalb der äußeren Beugefalte des Handgelenks liegt, wirkt gut bei **Seiten- und auch Stirnkopfschmerz** – ebenso wie der Fernpunkt Leber 3 ④ (Tai Chong, Großes Heranstürmen). Diesen finden Sie am oberen Ende der Mulde zwischen dem ersten und zweiten Mittelfußknochen.

Der Handpunkt 7 ⑤ kommt bei **Scheitelkopfschmerz** zum Einsatz. Er liegt am Ende der daumenseitigen Beugefalte des Mittelfingers.

Der spezielle **Migräne-Handpunkt 8 ⑥**, der bei rechts- oder linksseitigem Kopfschmerz eingesetzt wird, befindet sich kleinfingerseitig am Mittelgelenk des Ringfingers, am Ende der Beugefalte.

Praxis-Tipp

- ★ Bei **akuten Kopfschmerzen** wirken neben der oben beschriebenen Massage der Augenbrauen (siehe auch Seite 46) auch folgende Maßnahmen erfahrungsgemäß sehr schnell schmerzlindernd: das Massieren oder Einreiben mit dem Öl der Pfefferminze der beiden Akupressurpunkte Extra 2 in der Schläfenkuhle (siehe Seite 240 ④) sowie Gallenblase 20 hinter dem Hinterohr (siehe Seite 240 ③).



Dickdarm 4



Magen 44



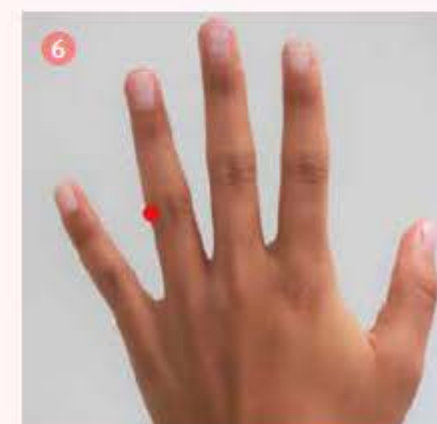
Dreifacher Erwärmer 5



Leber 3



Handpunkt 7



Handpunkt 8