

## IMMUNFAKTOR 2

## Akupressur

**Zeitaufwand:** fünf Minuten

**Wirkung:** Immunstärkung  
plus Linderung einzelner Symptome

**Voraussetzung:** etwas Übung  
im Finden der Punkte



Dr. Jisun Kim, Expertin für  
traditionelle chinesische Medizin  
im Trinicum Zentrum  
für Integrative Medizin und  
Schmerztherapie in Wien

Atmung aufnehmen, bildet unser Körper mehr sogenannte Natürliche Killerzellen, die von Viren befallene Zellen und sogar Krebszellen zerstören können. Ein Waldbad von drei bis vier Stunden bringt eine Steigerung um 30 bis 40 Prozent – das schafft aktuell kein Medikament. Das erhöhte Level hält sich außerdem über etwa zwei Wochen. Wenn wir länger im Wald unterwegs sind, sogar bis zu doppelt so lang. Allerdings ist es ein Irrglaube, dass das auch klappt, wenn ich drei Hunde, die Kinder und alles, was Stress noch fördert, dabei habe. Es geht um Entschleunigung und Ruhe, darum, sich auch mal hinzusetzen und zu schauen. Wer aber einmal in der Woche einen richtig guten Waldtag einlegt, hat ein tiptopp Immunsystem.

**Ich merke es sofort**, wenn ich nicht regelmäßig dort bin. Ich fühle mich dann weniger präsent in meinem Körper, bin angespannter und krankheitsanfälliger. Ich wohne inzwischen wieder in der Stadt, vermisse den Wald aber schon. Deshalb mache ich jeden Tag für mindestens eineinhalb Stunden einen Spaziergang an der Elbe oder im Park. Ich versuche dann, nicht so schnell zu sein, und nehme mir Zeit, um einen Baum oder eine Blume genauer anzuschauen. Früher hatte ich in einem Park einen Lieblings-Ginkgo, den ich jedes Mal umarmt habe. Ich versuche aber auch, einmal die Woche richtig in den Wald zu fahren.

Wenn ich danach wieder in der S-Bahn zurück nach Hamburg sitze und die Häuser dichter und höher werden, spüre ich schon wieder diese Sehnsucht: Take me back to the woods.

**D**ie traditionelle chinesische Medizin ist ein komplexes medizinisches System, das auf individuelle Gesundheitsansätze setzt und keine universelle Lösung für alle bietet. Das zu betonen ist mir wichtig.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Prävention, also darauf, gesund zu bleiben und Krankheiten zu verhindern. Das sogenannte Wei Qi, das in etwa unserem Immunsystem entspricht und Krankheitserreger abwehrt, ist dabei nur einer von mehreren Faktoren. Auch eine ausgewogene Ernährung und emotionale Ausgeglichenheit zählen dazu, denn Stress kann das Qi, also unsere Lebensenergie blockieren. Es geht also immer um einen ganzheitlichen Ansatz und ein Gesamtpaket an verschiedenen Behandlungen und Methoden. Akupunktur und Akupressur ist eine davon.

**Diese vier Punkte können das Immunsystem fördern**

**1. Ying Xiang:** In der Mitte der Falten seitlich der Nasenflügel beziehungsweise etwas näher zur Nase hin. Leicht auf

beiden Seiten mit Zeigefinger oder Daumen drücken beziehungsweise durch auf und ab bewegen massieren. Stärkt die Abwehr und Gesundheit von Lunge, Nase und Atemwegen.

**2. Da Zhui:** Bei nach vorne geneigtem Kopf auf den am weitesten vorstehenden Halsknochen mit dem Finger fest drücken oder mit Wärmekissen oder warmem Wasser unter der Dusche stimulieren. Stärkt die Immunität, beugt Erkältungen vor, lindert (allergischen) Schnupfen.

**3. Feng Chi:** Die vertiefte Stelle in der Mitte des Hinterkopfes, etwa vier bis fünf Zentimeter von beiden Seiten entfernt, wo Haar und Nacken sich treffen. Sanft mit den Fingern drücken, klopfen oder massieren. Hat positive Auswirkungen auf den Vagusnerv, lindert Kopfschmerzen und Nackenverspannungen, verbessert den Schlaf.

**4. Baihui:** Auf der Mitte der Kopfhaut, etwa an der höchsten Stelle, an der sich die Schädelknochen treffen. Massage durch sanftes Drücken oder Klopfen, ohne schmerzhaft zu sein. Verbessert die Abwehrkräfte, fördert geistige Klarheit, reduziert Stress, lindert Kopfschmerzen.

**»Es geht nicht um schnelle Effekte, sondern darum, sich regelmäßig Zeit für sich zu nehmen«**

**Während es bei der Akupunktur** wichtig ist, mit der Nadel genau den richtigen Punkt zu treffen, geht es bei der Akupressur um einen größeren Bereich, etwa so groß wie der Daumen, der eigentlich nicht zu verfehlen ist.

Es geht nicht um schnelle Effekte, aber man spürt, wenn diese Areale immer wieder stimuliert werden. Eine zusätzliche Komponente ist die Selbstfürsorge, denn durch die kurzen Massagen nimmt man sich immer wieder Zeit für sich. ➤

