

Notfall-Akupressur: Anleitung

Hinweis: Alle Maßnahmen ergänzen die Erste Hilfe, ersetzen sie aber nicht! Bei Notfällen immer zuerst Rettungsdienst alarmieren.

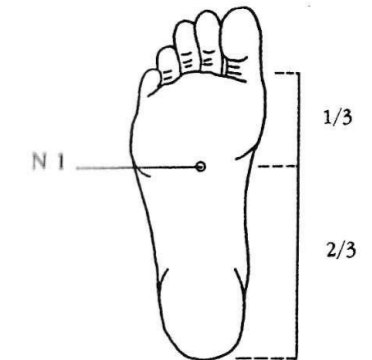
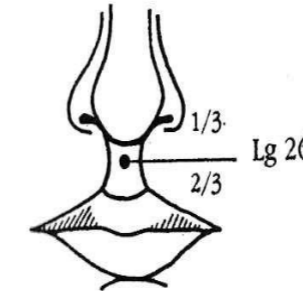
Akute Notfälle: Pressur erst beenden, wenn Patient bei Bewusstsein ist oder Symptome abklingen. Drucktechnik: Fingernagel oder Daumen verwenden, rhythmisch-vibrierender Druck.

Immer zuerst 112 anrufen! Diese Methoden dienen nur zur sofortigen Unterstützung.

1. Schock & Bewusstlosigkeit

Hauptschockpunkt (Lunge 26):

- Lage: Unter der Nase (1/3 Abstand von Oberlippe zur Nasenspitze).
- Anwendung: Fingernagel mit festem, vibrierendem Druck für 1 Minute pressen. Bei Bedarf wiederholen.

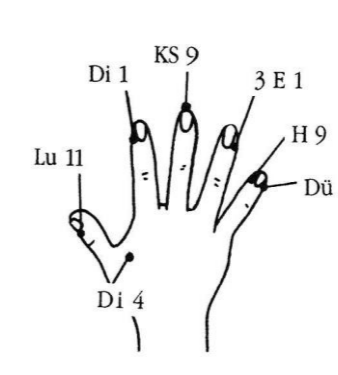


Ersatzpunkt (Niere 1):

- Lage: Fußsohle, 1/3 vom Zehenansatz entfernt.
- Anwendung: Bei liegenden Patienten mit Fingernagel pressen.

Zusatz:

- Finger- und Zehenspitzen: Alle Anfangs-/Endpunkte der Meridiane an Finger- und Zehenwurzeln als Notfallpunkte nutzen.



2. Akute Kreuzschmerzen (Lumbago)

LG 26 (s. oben):

- Anwendung: Akupressur während Bewegung (z. B. Gehen) anwenden.

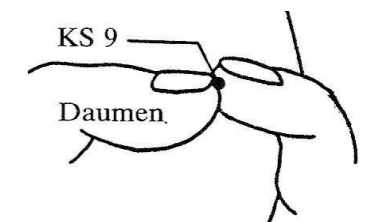
3. Kreislaufprobleme / Schwindel / Augenflimmern

Hoher Blutdruck:

- LG 26 für 1 Minute pressen.

Niedriger Blutdruck (Orthostase-Syndrom):

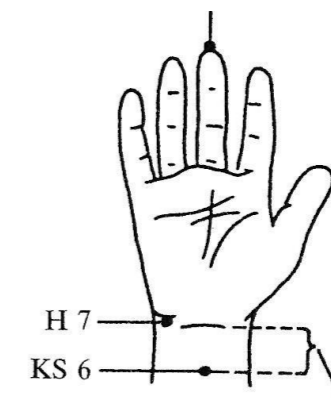
- Punkt Mittelfingerkuppe (KS 9):
 - Anwendung: Bei Schwindel/Augenflimmern mit Daumennagel pressen bis Symptome nachlassen.



4. Nervosität & Angstzustände

- Lampenfieber/Reiseangst (H 7):

- Lage: Handgelenk, Kreuzungspunkt der Linie vom Erbsenbein zur Haupthandlinie.
- Anwendung: Mäßig stark links, dann rechts massieren (10–30 Sekunden).



5. Übelkeit & Erbrechen

- Reisekrankheit/Chemotherapie (KS 6):

- Lage: 2 Daumenbreiten oberhalb der Handgelenksfalte, zwischen den Sehnen.
- Anwendung: Vor Reiseantritt beidseitig pressen (30 Sekunden). Bei Übelkeit abwechselnd linke rechte Hand wiederholen.