

# SOMATOTOPIE

Als vor über 50 Jahren der französische Arzt Paul Nogier im Bereich der Ohrmuschel holografieartige Repräsentationen der Körperorgane entdeckte, durch deren Stimulation Fernwirkung auf die jeweils entsprechenden Organe ausgeübt werden konnte, war dies eine wissenschaftliche Sensation.

Mittlerweise konnte eine Vielzahl solcher Entsprechungszonen erforscht werden, in denen die Abbildung des Menschen auf einen kleinen Bereich des Körpers reduziert ist. Die bekanntesten diese so genannten Somatotopie oder Mikrosysteme befinden sich am Kopf im Bereich von Gehirn, Mund, Ohr, Gesicht und Zunge, am Rumpf sowie an den Extremitäten im Bereich von Armen und Beinen, Händen und Füßen, Fingern und Zehen. Die zahlreichen Mikrosysteme sind über den gesamten Körper verteilt. Bei Ausfall der Funktion eines oder mehrerer Systeme durch Trauma, Vernarbung oder Amputation kann daher ein Rückgriff auf andere Bereiche mit gleicher funktioneller Wechselbeziehung erfolgen.

Grundsätzlich gibt es bei der Anwendung von Somatotopen zwei unterschiedliche Herangehensweisen:

- **Aktivierung von Lebensenergie in den Meridianen** (TCM = Traditionelle Chinesische Medizin, Koryo und ähnliche Systeme).  
Die Stimulation von Akupunkturpunkten reguliert Funktionseinschränkungen aufgrund von Störungen im Fluss der Energie, indem das Gleichgewicht wiederhergestellt wird.
- **Beseitigung von Störungen in Organen oder Funktionskreisen mit Hilfe neuronaler Reflexe** (Entsprechungs- oder Reflexzonentherapie, Nutzung von Somatotopen).  
Die manuelle Einwirkung auf Reflexzonen beseitigt pathologische Veränderungen über unerklärliche Fernwirkungen vermutlich mittels neurologischer Reflexe.

Die in der Folge angeführten Methoden lassen sich also in zwei Großgruppen aufteilen: Einerseits wird nach traditionell chinesischer Auffassung die Lebensenergie in den Meridianen aktiviert, andererseits werden mit Hilfe neuronaler Reflexe Störungen des Gleichgewichts in speziellen Organen oder Funktionskreisen beseitigt. Grundsätzlich handelt es sich bei der Akupressur von Punkten sowie bei der Bearbeitung von Reflexzonen um Reiz- bzw. Regulationstherapien auf energetisch-kybernetischer Ebene. Durch gezielte mechanische Einwirkung auf einen Punkt oder ein Areal über massieren, drücken oder klopfen zeigt sich in einem mit dieser Zone in Verbindung stehenden Bezugsorgan eine Reaktion im Sinne einer Regulation. Manchmal reicht ein einmaliger Reiz, oft ist jedoch eine wiederholte Stimulation notwendig, um im Bezugsorgan eine wesentliche Veränderung zu bewirken. Die Dauer und Stärke der Reizung ist abhängig von Schweregrad und Entwicklungsstadium der Einschränkung oder Erkrankung.

Bezüglich der Unterschiede zwischen den beiden Herangehensweisen bewirkt die Stimulation von Punkten im Bereich von Somatotopen meist eine wesentlich schnellere Reaktion, der Effekt hält jedoch oft nicht lange an und die Anwendung muss mehrfach oder über einen längeren Zeitraum wiederholt werden.

Akupunkturpunkte sind ständig therapeutisch zugänglich, während sich in somatotopen Systemen nur die jeweils ‚eingeschalteten‘ und damit ‚aktiven‘ Punkte nutzen lassen (mit Ausnahme einer allgemein anregenden Stimulation von Organen ohne konkrete Zielsetzung wie bei Massage spezieller Somatotopie).

Bei der Akupunktur entscheidet das Energiebild des Patienten über den Behandlungsablauf, bei der Nutzung von Somatotopen ist der Befund anhand von Schmerzempfindlichkeit oder optischer Veränderung ausschlaggebend.

Beide Formen komplementärmedizinischer Heilweise vermitteln ihre Wirkung über Information, sie können also gleichermaßen als **Informationstherapien** begriffen werden. Die Übertragung von Information erfolgt durch einen von außen gesetzten Reiz, was in unterschiedlicher Form erfolgen kann, als Massage oder punktueller Druck von unterschiedlicher Stärke und Dauer.

Geistige Anspannung und körperliche Verkrampfung können zu auslösenden Faktoren von Krankheiten aller Art werden und behindern außerdem deren erfolgreiche Therapie, eine Selbstbehandlung kann in vielen Fällen sehr hilfreich sein. Wie schon das Wort *behandeln* auf eine aktive Tätigkeit hinweist, so enthält es auch den Verweis auf die ‚Hand‘ und das mit ihr ausgeführte Drücken, Reiben und Massieren.

Massage ist eine der ältesten Methoden der Menschheit, um Schmerz oder Leiden beseitigen zu wollen. Intuitiv versuchen Menschen seit jeher, auf einen plötzlichen Schmerz in irgendeiner Form mit Massieren, Drücken oder zumindest dem Auflegen der Hände zu reagieren. Auch Akupressur, die Ausübung von Druckreizen auf Meridianpunkte oder andere Heilpunkte hat eine lange Tradition und ist als Heilmethode älter als Akupunktur. Das Drücken oder Reiben von Punkten zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers als primärer Instinkt des Menschen wurde vermutlich bereits lange vor dem Stechen angewandt. Auch wenn Akupressur mit der weiteren Verbreitung der Akupunktur an Bedeutung verloren hat, so ist sie neben der großflächigen Massage nach wie vor eine sehr wirksame Methode der Selbstbehandlung bei spannungsbedingten Erkrankungen, die letztlich einen Hauptteil aller körperlichen und psychischen Störungen ausmachen.

Erste bildliche Darstellungen von Hand- und Fußbehandlungen über Massieren und Drücken datieren aus der Zeit um 3500 v. Chr. und kommen aus dem ägyptischen Raum. Eindeutige Behandlungen von Reflexzonen sind in China ab 3000 v.Chr. dokumentiert, ab 1000 v.Chr. auch in Nord- und Mittelamerika sowie im griechisch-römischen Raum. In Mitteleuropa wurden Heilmaßnahmen mit Hilfe von Reflexzonen erst ab dem 15. Jh. und vermehrt dann im 19. Jh. eingesetzt.

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das über extrem präzise Handfertigkeit verfügt. Entsprechend ausgeprägt sind die Innervation der Hand und die Repräsentation der Hände am Homunculus auf den Hirnrindenzentren. Eine therapeutische Nutzung dieser Tatsache bietet sich daher geradezu an. Bereits viele alte Hochkulturen aktivierten in irgendeiner Form die Hände zu Heilzwecken oder sprachen gewissen Fingern magische Wirkungen zu. Abbildungen über die gezielte Massage der Hände finden sich bereits auf den ägyptischen Pyramiden und von fast allen frühen Hochkulturen gibt es Überlieferungen zur Diagnostik oder Behandlung über die Hände. Entsprechend umfangreich ist mittlerweile das Ausmaß an Methoden und die Belegung der Hand mit Punkten und Arealen diverser Zuordnungssysteme.

Unabhängig von der Grundmethode und der Art der Anwendung empfiehlt es sich, vor einer Behandlung die Hände mechanisch und energetisch aufzuwärmen. In diesem speziellen Fall sind Behandlungswerkzeug und behandeltes Areal identisch, was einen sorgfältigen Umgang mit den Händen in doppelter Hinsicht erfordert. Vor jeder Anwendung sollte daher eine kurze, sanfte Handmassage wie beispielsweise die nachfolgende beschriebene durchgeführt werden.

### Handmassage (nach Ewald Kliegel)

1. Die Finger beider Hände verschränken und 5-10 Mal die Handflächen sanft aneinander reiben, dabei auf guten Kontakt der Schwimnhäute (Hautbereiche zwischen den Fingern) achten.
2. Mit dem Daumen einer Hand den Handrücken der anderen Hand durch Querstriche von innen (Daumenseite) nach außen (in Richtung kleiner Finger) massieren. Mit den ca. 5 Querstrichen an der Handwurzen beginnen und in Richtung Finger weiterarbeiten.  
Dasselbe auf der Handfläche durchführen, beginnend auf der Seite des kleinen Fingers in Richtung Daumen.
3. In gleicher Weise das Ausstrecken um 90° gedreht ausführen, diesmal mit den vier Fingern der Arbeitshand von der Handwurzel in Richtung Finger.
4. Den Ablauf ab Punkt 2 wiederholen.
5. Die aktive Hand wechseln und Punkt 2 und 3 nun seitenverkehrt zweimal nach einander durchführen.

## Meridiansysteme und Somatotopie im Vergleich

Viele der nachfolgend beschriebenen Methoden basieren auf einer ganzheitlichen Sichtweise des Körpers. Es ist eine abendländische Eigenheit, auf der Basis analytischen Denkens den Organismus als einen Komplex voneinander unabhängiger Teile anzusehen. Im westlichen Denken hat sich diese Auffassung bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts gehalten, erst dann begann sich, als Folge der neuesten Entdeckungen im Bereich der Quantenphysik, mit Kybernetik und Systemtheorie eine neue Sichtweise von Zusammenhängen zu etablieren.

In den meisten der frühzeitlichen Gesellschaften und Kulturen sowie im Schamanismus als der ältesten Form von Auseinandersetzung mit den Grundfragen und Grundnöten des Menschen, war dieses Denken von Beginn an gegeben. Der Mensch wurde in seiner Gesamtheit gesehen, als eine Art Funktionskreis, dessen Wohlbefinden von zahlreichen, sich gegenseitig beeinflussenden Elementen abhängig war. Auch die späteren Hochkulturen hatten ein holistisches Menschenbild, medizinisch im Westen bekannt sind hierbei vor allem die traditionelle chinesische und die indische Auffassung. Neben der europäischen ist die chinesische Medizin die einzige heilkundliche Tradition, die seit der Antike lückenlos über reiches Schriftwerk und andere Quellen dokumentiert ist. Dies ist mit ein Grund dafür, dass viele der hier beschriebenen Methoden aus diesem medizinischen Kontext stammen.

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kann mit ihrer Nutzung des Punktesystems der Meridiane zur Beeinflussung des körperlichen Geschehens auf eine vermutlich über 5000 Jahre alte Tradition zurückblicken (sogar an der im österreichischen Ötztal gefundenen Gletscherleiche wurden im Bereich der Meridianpunkte Schmauchspuren einer Moxabehandlung nachgewiesen).

Das in China gebräuchliche Wort für Akupunktur (von lateinisch *acus* = Nadel / *pungere* = stechen) ist *Zhen-Jiu*, eine Zusammensetzung aus *Zhen* für Nadel und *Jiu* für Moxa. Akupunktur und Moxibustion gehören nach chinesischem Verständnis untrennbar zusammen und bilden wichtige Säulen der TCM.

Nach antiken chinesischen Überlieferungen handelt es sich um einen eindeutigen Kunstfehler, akute Formen von Krankheit mit Nadelung zu behandeln. Das Stechen von Punkten wurde in früherer Zeit ausschließlich zur Behandlung von Befindlichkeitsstörung in einem sehr frühen Entwicklungsstadium angewandt. Nach heutigem Verständnis würde dies psychosomatischen Erkrankungen oder rein energetischen Störungen entsprechen, bei denen noch keine organische Manifestation erkennbar ist.

Die Art der Nutzung hat sich im Lauf der Jahrtausende grundlegend gewandelt und die Anwendungen wurden auf eine Vielzahl von Bereichen ausgeweitet. Heute ist die in der westlichen Welt bekannteste Form der Punktstimulation die Nadelung (*Zhen-Fa*), wesentlich älter ist jedoch die Akupressur.

Nach chinesischer Tradition werden hierbei zwei Teilbereiche unterschieden: „**An Mo**“, die eher anregende Aktivierung über Drücken und Reiben, und „**Tui-Na**“, die eher beruhigende Stimulation durch Schieben und Greifen. Die Übergänge zwischen den Formen sind jedoch fließend, vor allem was den Einfluss von Anregung und Beruhigung betrifft.

Bei der Stimulation von Meridianpunkten handelt es sich um eine Regulationstherapie mit dem Ziel von Wiederherstellung des Gleichgewichts im Organismus. Hauptsächlich indiziert ist diese Therapieform daher bei reversiblen Störungen, hervorgerufen durch Funktionseinschränkungen. Die Einschränkung der Funktion wird hierbei einer Störung im Fluss der Energie zugeschrieben. Sämtliche traditionellen Verfahren der Aktivierung von Akupunkturpunkten postulieren grundsätzlich die Regulation dieser Energie für Heilungszwecke. Bis heute ist jedoch unerforscht, um welche Formen der Energie es sich handelt.

Trotz umfangreicher neurophysiologischer, biochemischer, anatomischer und klinischer Forschungen in China und im Westen und einer Unzahl von Interpretationen und Auslegungen der chinesischen Klassiker fehlt bis heute ein wissenschaftlich haltbares Konzept, das die ganzheitlichen Effekte der Reizung von Meridianpunkten auf das Empfinden von Schmerzen, die Abwehr von Krankheiten sowie die Vielzahl vegetativer Funktionen widerspruchsfrei erklären könnte. Der streng medizinisch-wissenschaftlich belegbare Effekt von Akupunktur beschränkt sich, abgesehen von lokalen Wirkungen, nach wie vor auf Sedierung,

Schmerzlinderung und Entzündungshemmung. Diese Verfahren wirken dennoch in weit größerem Umfang und sind über Akupressur auch für die Selbstanwendung nutzbar.

Neben der Nutzung des chinesischen Meridiansystems mit seiner Vielzahl von Akupunkturpunkten gibt es noch eine weitere Möglichkeit, über Stimulation der Körperoberfläche Einfluss auf die Befindlichkeit des menschlichen Organismus zu nehmen.

Der französische Arzt Paul Nogier entdeckte vor über 50 Jahren im Bereich der Ohrmuschel holografieartige Repräsentationen der Körperorgane, deren Stimulation über Distanz Auswirkungen auf die so genannten Erfolgsorgane zeigte. Nogier entschlüsselte nach und nach eine Karte von Punkten auf der Ohrmuschel, die formal einem auf dem Kopf stehenden Embryo entsprach. Was damals eine wissenschaftliche Sensation bedeutete, wurde zu einem neuen Forschungsfeld. So konnten immer mehr Körperareale, so genannte **Somatotope** gefunden werden, in denen topografisch genau festgelegte Punkte mit spezifischen Organen bzw. deren Funktionen über Distanz in einer funktionell-regulativen Wechselwirkung stehen.

Es besteht also Interdependenz zwischen einem erkrankten Organ und dem Referenzpunkt oder Referenzareal eines Somatotops. Einerseits entsteht die erhöhte Sensibilität im Bereich eines Punktes oder Areals als Reaktion auf pathologische Veränderung im Ursprungsorgan, andererseits ist das Organ durch die Behandlung des Punktes oder Areals therapierbar.

Der Begriff Somatotop stammt ursprünglich aus der Neurologie und erklärt dort den sensorischen und motorischen Homunkulus, in Form von somatotopen Projektionsfeldern auf beiden Hemisphären. Die Bezeichnung wurde später in den Kontext von Mikrosystemen der Akupunktur übernommen. Heute sind ebenso die Begriffe Entsprechungszone, Reflexzone oder Mikro-Aku-Punkt-System üblich.

Bei Aktivierung von Punkten oder Bereichen innerhalb solcher Areale treten Phänomene auf, die grundsätzlich bei jedem Lebewesen bestehen. Der Körper präsentiert sich im Kleinen in ähnlichen Strukturen wieder, wie in seiner Gesamtheit. In speziellen Mikrobereichen befinden sich potentielle embryonale Informationsträger, die bei Bedarf zur Regeneration oder Regulation aktiv werden bzw. für therapeutische Zwecke bewusst von außen stimuliert werden können.

Mittlerweise ist eine Vielzahl solcher Entsprechungszonen erforscht worden, in denen die Abbildung des Menschen auf einen kleinen Bereich des Körpers reduziert ist. Sie sind sowohl großflächig als auch in Miniaturform auf extrem kleinen Arealen über den gesamten Körper verteilt. Sollte eines oder mehrere Systeme durch Trauma, Vernarbung oder Amputation funktionell ausfallen, kann sehr leicht ein Rückgriff auf andere Bereiche mit gleicher funktioneller Wechselbeziehung erfolgen.

Die Referenzpunkte der Somatotope liegen nicht zwangsläufig auf den Bahnen der Meridiane. Auch wenn einige Mikrosysteme ein Gesamtsystem oder ein spezialisiertes Teilsystem der Meridiane bzw. Funktionskreise abbilden, so entspricht ein Großteil der Somatotope gewissen Körperregionen, Organen oder Funktionen und ein direkter Bezug zum Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin ist nicht gegeben.

Ein wesentlicher Unterschied zur klassischen Akupunktur besteht auch in der Wirkungsweise der Punkte oder Bereiche von Mikrosystemen. Die Stimulation von Punkten im Bereich von Somatotopen hat meist schnellere Wirkung zur Folge als die Aktivierung von Akupunkturpunkten. Dieser Soforteffekt hält jedoch vergleichsweise nur kurz und die Anwendung muss entsprechend oft bzw. über einen längeren Zeitraum wiederholt werden.

Ein weiterer Aspekt der Differenzierung bezieht sich auf den Zugang zur Nutzung von Punkten in Somatotopen. Bei der Körperakupunktur ist jeder Punkt ständig therapeutisch zugänglich. Im Gegensatz dazu lassen sich in somatotopen Systemen nur die im jeweiligen Moment *eingeschalteten*, also die *aktiven* Punkte nutzen (mit Ausnahme von allgemein anregender Stimulation von Organen ohne konkrete Zielsetzung wie alle Arten von Gesamtmassagen spezieller Somatotope).

Während bei der Körperakupunktur das Energiebild des Patienten den Ausschlag für die regulierende Punkterezeptur gibt, entscheidet in der Somatotopie der Befund im somatotopen Bereich anhand von

Schmerzempfindlichkeit oder optischer Veränderung, welche Punkte behandelt werden. Das Auffinden der aktiven Punkte ist daher notwendiger Bestandteil von Diagnose und Therapie, denn nur der aktive Punkt bringt den gewünschten therapeutischen Erfolg.

Zwischen dem Somatotop bzw. der Reflexzone eines Organs und dem so genannten Erfolgsorgan besteht eine erkennbare Verbindung in beiden Richtungen. Mit dem Auffinden des richtigen Punktes kann Einfluss auf die Abläufe im Organ genommen werden. Zuvor hat jedoch in der Gegenrichtung die pathologische Veränderung des Organs Auswirkungen auf das entsprechende Somatotop. Eine Abweichung im Organ kann zu folgenden Veränderungen im Bereich der Reflexzone führen:

- Überempfindlichkeit bis hin zu Schmerz.
- Gewebeablagerungen in Form von Gries, Kristallen, Knötchen oder knorpelähnlichen Strukturen.
- Verdichtungen und Verhärtungen des Bindegewebes sowie nicht durch Außeneinflüsse bedingte Schwielen.
- Hautrötungen und Pigmentstörungen, Hautschuppen, Pilze, Warzen, diverse Wundformen.
- Ödematöse Aufquellungen im Unterhautbindegewebe.
- Veränderungen der Temperatur.
- Erhöhte Schweißsekretion vor allem im Bereich von Händen und Füßen.
- Veränderung im Hautwiderstand (nur messtechnisch nachweisbar).

Die Gründe für die Druckempfindlichkeit der jeweiligen Punkte oder Bereiche sind bisher wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt. Vielfach sind Ablagerungen von Harnsäurekristallen nachweisbar, oft ist jedoch auch kein körperlich erkennbarer Grund für die erhöhte Empfindlichkeit gegeben. Unabhängig, ob es sich um augenblicklich einsetzendes Schmerzempfinden als Ergebnis von Unfall oder Schock handelt, oder einen langsam chronisierenden Prozess, die schlüssigste Deutung ist die einer energetischen Fehlfunktion, die sich als energetische Fülle, Mangel, Leere oder im weitesten Sinn als Blockade äußert.

Zusammenfassend lassen sich die wichtigsten Merkmale von Mikrosystemen wie folgt beschreiben:

- Die therapeutische Behandlung erfolgt außerhalb des Bereichs des krankhaften Geschehens.
- Die Punkte oder Zonen treten ausschließlich reaktiv auf.
- Jeder Punkt oder Miniaturbereich hat eine ganz spezifische Korrelation zu einer Organfunktion oder einem Funktionskreis, er enthält also jeweils Repräsentationsareale des gesamten Körpers oder eines wesentlichen Teilbereiches bezogen auf
  - Organe bzw. Funktionskreise,
  - Meridiane bzw. Funktionskreise.
- Innerhalb der Somatotope existieren optimale Signalpunkte mit einem erhöhten Energiepotenzial, die ausschließlich bei Indikation über erhöhte Empfindlichkeit von Schmerz reagieren. Die Signalpunkte haben dann einen gegenüber dem Umfeld veränderten Hautleitwert, der technisch messbar ist.
- Der Erfolg der Behandlung stellt sich sofort oder relativ schnell ein.
- Es besteht eine kybernetische Vernetzung zwischen den Mikrosystemen, systemische Schwachstellen sind daher in den Entsprechungszonen aller Somatotope zu finden, eine erfolgreiche Behandlung löscht reaktive Phänomene in sämtlichen anderen Mikrosystemen aus.

Zur Erklärung der Wirkungsweise von Somatotopen bietet sich die Idee eines koordinierenden und regulierenden Nervensystems an, wonach Fernwirkungen als neurologische Reflexe definiert werden. Weitere Deutungsversuche neuerer Art nutzen Erkenntnisse aus Systemtheorie, Kybernetik, Chaosforschung, Biologie und Physik.

Besonders die Kybernetik ist geeignet, die Abläufe und das Prinzip der Fernwirkung besser nachvollziehen zu können. Aus einem Blickwinkel kybernetisch-systemischer Zusammenhänge ist ein peripher gesetzter Reiz als Input von Information in ein Regelsystem zu verstehen. Nimmt dieses Informationssignal eine entsprechende Größe an, kann eine Änderung bzw. Korrektur in diesem Homöostat erfolgen, die den Urzustand wiederherstellt. Voraussetzung hierfür ist jeweils ein entsprechendes Zusammenwirken der Systemelemente auf der

Basis von Hierarchien und Wechselwirkungen. Eine Funktionsstörung im Organ wird aufgrund dieser systemischen Vernetzung als Resonanzphänomen im selben Augenblick in sämtlichen aktiven Mikrosystemen reflektiert, daher ist sie dort in Form von Sensibilität erkennbar.

Im Umfeld einer schmerzhaften Zone ist also ein Punkt zu vermuten, welcher therapeutischer Regulation bedarf. Eine Veränderung oder Empfindlichkeit in einer Reflexzone kann auf abnormales Geschehen im Bezugsorgan hinweisen, als Störung, Schwäche oder Krankheit in folgender Hinsicht:

- im Entstehen begriffen,
- momentan akut,
- bereits vergangen oder chronisch.

Auf eine entsprechende Aktivierung reagieren solche Punkte in Bruchteilen von Sekunden mit Weiterleitung des Reizes an das betreffende Organ oder Körpersystem.

Zu den Auswirkungen dieser Reizübertragung gibt es verschiedene Hypothesen. Mögliche Regulationsmechanismen sind die folgenden:

- Vegetatives System > Regulation von Störungen im System des Sympathikus.
- Neurotransmitter > Aktivierung von gegenwirksamen chemischen Botenstoffen, die nur durch körpereigene Prozesse entstehen und synthetisch nicht herstellbar sind.
- Energetisches System > Harmonisierung der energetischen Schwingungsmuster beispielsweise der Bioelektrizität oder des elektromagnetischen Feldes.
- Immunologisches System > Stärkung der körpereigenen Abwehr.

Wie auch im Bereich der TCM gibt es zu Wirkung und Zusammenhängen zwischen Entstehung, Verlauf und Beseitigung pathologischen Geschehens keine nach wissenschaftlichen Grundsätzen verifizierbaren Erklärungen. Dies tut jedoch der Wirksamkeit der Vielzahl von Verfahren zur Nutzung von Akupunkturpunkten und Somatotopen keinen Abbruch.

## Methodik der Nutzung von Meridianpunkten und Somatotopen

### Voraussetzungen für die Praxis

Bei der Selbstbehandlung von Störungen der Befindlichkeit über Akupunktur- oder Reflexpunkte sind gewisse Ausschlussfaktoren zu berücksichtigen, bei bestimmten Erkrankungen ist eine Behandlung sogar absolut kontraindiziert.

#### **Nicht behandeln** bei / von:

- Akuten Entzündungen (bsw. Appendicitis),
- Krampfzuständen oder Koliken (bsw. Galle oder Niere).
- Punkten in empfindlichen Zonen (weibliche Brust, Genitalien, Lymphzonen)
- Punkten im Bereich von Verletzungen, Entzündungen, Verbrennungen, Warzen, Leberflecken, starken Schwellungen.

#### **Nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden** bei

- extrem chronischen Beschwerden, Bluthochdruck, Anfallsleiden, Herzleiden,
- Krankheiten mit degenerativen Veränderungen von Gewebe (bsw. Arthritis, Krebs, Tumore, Krampfadern),
- fieberhaftem Geschehen, Infektionskrankheiten, Infektionen im jeweiligen Gewebe,
- innerhalb von vier Stunden nach Einnahme von Drogen und schweren Medikamenten oder sonstigen Arzneimitteln, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Alkoholisierung,
- unmittelbar vor sowie eine Stunde nach einem heißen Bad, schwerem Essen oder extremer körperlicher Anstrengung,
- Extremen Erschöpfungszuständen, Psychosen,
- Schwangerschaft, besonders nach dem dritten Monat.

Die Durchführung von Anwendungen kann zu starken Körperreaktionen führen, die nicht als neue Krankheitssymptome, sondern als Heilreaktionen zu bewerten sind. Hierbei kann es sich handeln um:

- Vermehrte Schweißabsonderung oder Frösteln,
- Veränderung von Gesichtsfarbe, Puls- und Atemfrequenz, Körpertemperatur,
- Schwindel,
- verstärkte Aktivitäten von Darm und Blase,
- Muskelkater am ganzen Körper.

Generell sinkt nach einer Behandlung die Körpertemperatur, weil die Lebensenergien für die Heilung im Körperinneren konzentriert sind. Der Organismus ist daher bereits während und besonders nach der Durchführung anfällig gegen Kälte und sollte warmgehalten werden. Auch ist eine ausführliche Behandlung nur in angenehmer Körperposition und bequemer, den Fluss des Atems nicht einengender Kleidung, in einem warmen, gut gelüfteten Raum, ohne Störungen oder Zeitdruck durchzuführen.

## Griff- und Drucktechniken

Bei der manuellen Bearbeitung von Akupunkturpunkten werden in chinesischer Tradition die folgenden Optionen genutzt, die natürlich auch für die Stimulation von Punkten oder Arealen von Somatotopen geeignet sind:

- **Drücken** (An-Fa)  
Die am häufigsten genutzte Form der Aktivierung ist das punktuelle Drücken mit den Fingerkuppen von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger oder Werkzeugen wie Diagnose- oder Akupressurstäbchen.
- **Kneten** (Rou-Fa)  
In gleicher Weise wie beim Drücken wird hier ein Punkt in kreisenden Bewegungen bearbeitet. Die Kräftigung von Yang-Meridianen erfolgt durch Rechtsdrehungen, ihre Schwächung durch Linksdrehungen. Yin-Meridiane werden durch Bewegungen nach links aktiviert und nach rechts sediert. Harmonische Kräftigung und Schwächung eines Meridians erfolgt durch einen mehrfachen Wechsel zwischen Rechts- und Linksdrehungen. Kneten löst in erster Linie Steifheit und Verspannungen.
- **Punktieren** (Dian-Fa)  
Dieselben Finger bzw. Werkzeuge wie zuvor werden hier für Klopf- und Stoßbewegungen genutzt. Klopfen stimuliert vor allem die Muskel- und Nervenfunktionen.
- **Schieben** (Tui-Fa)  
Entlang einer Linie mit Punkten (Meridian) oder im Bereich einer Zone mit einem gestreckten Finger oder dem Daumen (jedoch nie mit einem Fingerglied) Schiebebewegungen durchführen. Das Schieben in Flussrichtung eines Meridians wirkt kräftigend und aufbauend, die Gegenrichtung bewirkt Sedierung und Ableitung von Energie.
- **Vereinigen** (He-Fa)  
Diese Methode kräftigt und aktiviert Punkte mit Mangel an Energie. Mit beiden Daumen erfolgt 3 - 5 Mal eine Schiebebewegung von entgegen gesetzten Seiten in Richtung des jeweiligen Punktes, an dem die Daumen dann zusammentreffen.
- **Teilen** (Fen-Fa): Wie zuvor beim Vereinigen wird nun in gegensätzlicher Richtung vom Punkt weg geschoben, was Energie von ihm abführt sowie Verhärtungen im Bereich des Punktes löst.
- **Kneifen** (Qia-Fa)  
Der Nagel von Daumen oder Zeigefinger wird in den Punkt oder das jeweilige Areal gedrückt, ebenso kann der Bereich zwischen diesen beiden Fingernägeln gekniffen werden. Der Nageldruck wird besonders bei den Punkten im Bereich der Nagelfalzwinkel angewandt, sowie bei Stimulation, die sehr starke Reizung erfordert, wenn kein Werkzeug vorhanden ist.

## Methoden der Aktivierung

Abgesehen von einer speziell zur jeweiligen Methode passenden Massage gibt es unterschiedliche Arten, einen Punkt oder ein Areal zu bearbeiten, abhängig von den Krankheitsumständen und der grundlegenden Denkweise, mit der das Thema ‚*Reizung eines schmerzhaften Punktes*‘ betrachtet wird.

Während in Asien vielfach auch schmerzhafte Bereiche genadelt werden, gibt es in Europa, basierend auf der Annahme, dass weitere massive Reizung nicht zwangsläufig zur Besserung führt, eine andere Entwicklung. Gemäß einer Prämisse der Naturheilverfahren, wonach die Wirkung umso größer werde, je geringer der Reiz sei, und in Übereinstimmung mit der biologischen Grundregel nach Arndt-Schulz, wonach kleine Reize fördern, große Reize hemmen und größte Reize lähmen, wird vielfach die folgende Ansicht vertreten: *Eine einmalige, minimale Stimulation eines Punktes ist effektiver als ein grober Reiz wie anhaltendes, starkes Massieren oder gar das extreme Reizen mit einer Nadel.*

Minimale, ungemischte und damit einzelne Reize können in vielen Fällen vom Organismus gezielter verarbeitet werden als grobe Reize, die gleichzeitig noch die Information von Wärme, Vibration und Schmerz enthalten, wie die Akupunktur oder eine starke Akupressur. In einem solchen Fall muss das Reaktionsorgan den sinnvollen Reiz aus dem Gemenge erst selektieren und dabei könnten die Nebenreize auch so dominant sein, dass es zu einer Unterdrückung der eigentlich wichtigen Information kommt. Bei allen Arten von entzündlichen Prozessen ist die Reaktionsfähigkeit des Gewebes von vorne herein nicht gegeben, und vielfach kann die Auslösung von Schmerz ebenfalls vorübergehend zu Überforderung führen. Es sprechen also viele Faktoren für einen minimalen Reiz.

Der wesentliche Nachteil dieser vollkommen schmerzfreien, minimalistischen Herangehensweise gründet auf psychologischen Hemmfaktoren. Die Tatsache, dass eine geringfügige und oft nur einmalige Reizung zu Beseitigung von Störungen führt, die lange Zeit bestanden haben und teilweise äußerst schmerzhaft waren, kann von der menschlichen Psyche nur schwer akzeptiert werden. Die dadurch bedingte, oft unbewusste Abwehrhaltung kann eine Heilung verhindern, welche ohne die innere Gegenwehr sehr wohl erfolgt wäre.

Es gibt grundsätzlich mit jeder Herangehensweise Erfolgserlebnisse wie auch Fehlschläge. In Anbetracht der Vielzahl von erfolgreich praktizierten, jedoch sehr konträren Möglichkeiten erscheint es nicht sinnvoll, einen Weg als optimal oder gar einzig sinnvoll zu propagieren. Natürlich gibt es gewisse, durch die Lager hinweg verbreitete Grundregeln, die darüber hinaus bevorzugte Art der Reizung ist jedoch stark von subjektiven Schmerzempfinden und der grundsätzlichen Einstellung zu Heilung, Veränderung und Schmerz abhängig, also letztlich von der persönlichen Einstellung gegenüber dem Leben.

Es werden daher im folgenden Abschnitt die unterschiedlichen Möglichkeiten beschrieben, Reize zu setzen. Die Entscheidung bleibt dem Anwender vorbehalten, wobei eine vergleichende Anwendung unter Berücksichtigung der körperlichen Empfindungen und des jeweiligen Ergebnisses sicher den Weg zur persönlich passenden Art von Durchführung weisen wird.

## Auffinden des optimalen Behandlungspunktes

Die in folgenden dargestellten Methoden bieten vielfach zwei Möglichkeiten der Herangehensweise an eine Behandlung:

- Die Störung in einem Organ oder Körperteil ist bereits bekannt und mit Hilfe der jeweiligen Methode wird über die Zuordnungen in der Entsprechungszone der optimale Behandlungspunkt gesucht.
- Bei der vorsorglichen Massage oder genauen Überprüfung eines Somatotops zeigt sich ein spezieller Reaktionsbereich, der auf eine entstehende oder noch nicht offensichtliche Störung im Bezugsorgan hinweist.

In jedem Fall ist der Behandlungsbereich einzugrenzen und – sofern die Behandlung nicht über Massage einer größeren Fläche erfolgt – der optimale Behandlungspunkt heraufzufiltern.



Die Massage eines gewissen Areals bringt meist den ersten Hinweis, danach ist der Bereich immer mehr einzugrenzen und die Massage punktueller durchzuführen. Hierzu ist das Handwerkzeug immer mehr verfeinert zu nutzen, in der Reihenfolge über die

- Breitseite des Fingerendglieds,
- Fingerkuppe, und die
- Fingerspitze mit Nagel

Sollte sich über festen Druck noch keine Reaktion zeigen, können auch spitzere Gegenstände genutzt werden wie ein Zündholz, ein Kugelschreiber oder ein Akupressurstab, optimal ist hierbei ein Werkzeug mit einer Spitze von 1 mm Ø (im Fall von Narbenbehandlungen sind noch spitzere Instrumente wirkungsvoller).

Grundsätzlich ist darauf zu achten, die Dosis der Reize nur sehr langsam zu erhöhen, damit die Reaktion noch aufgrund der Störung im Ursprungsorgan und nicht durch Überreizung erfolgt, auch kann aus vielen massiv gereizten Punkten der optimale Punkt nur mehr sehr schwer herausgefiltert werden kann.

Der richtige Punkt zeigt sich meist dadurch, dass man bei der Untersuchung plötzlich extrem zusammensuckt, weil im wahrsten Sinne des Wortes ein Nerv getroffen wurde.

## Druckstärke

### **Andauerndes Drücken**

Grundsätzlich ist ein Punkt mit den stärksten Fingern, also Mittelfinger oder Daumen in einem Winkel von 90° zur Hauptoberfläche zu drücken, sodass sich die Haut nicht verschieben kann. Die Druckstärke ist abhängig von der bearbeiteten Körperregion und der Schmerzempfindlichkeit des Anwenders.

Der Druck ist unter Konzentration auf die betroffene Stelle und die Anwendung langsam auf- und dann wieder abzubauen, damit dem Gewebe die Zeit für eine heilende Reaktion bleibt. Optimal für die Anregung von Heilung ist ein 1 – 3 Minuten lang gleichbleibender Druck, der zuvor weich einsetzend aufgebaut wurde. Eine solche Behandlung beschleunigt die Genesung zusätzlich noch durch Beruhigung und Entspannung des Nervensystems.

Nachdem der Druck verringert und beendet wurde, ist es optimal, den Finger noch bis zu 20 Sek. auf dem Punkt zu belassen und dabei tief zu atmen. Konzentriertes tiefes Atmen – in die schmerzende Stelle oder den Punkt hinein – unterstützt die Veränderung wesentlich und kann sogar auch bei ausschließlicher Anwendung heilend wirken.

Mit zunehmender Übung kann ein Pulsieren im Bereich des jeweiligen Punktes gespürt werden, je gleichmäßiger dieses Pulsieren wird, desto besser erfolgt auch die Durchblutung im Bereich des Punktes.

Sobald eine Veränderung im Bezugsorgan zu bemerken ist, sollte die Bearbeitung beendet werden, das Drücken weiterer Punkte zur Verstärkung des Ergebnisses ist dann nicht mehr notwendig.

### **Massage**

Bei der Massage eines Punktes im Bereich von Muskelgewebe ist es relativ schwer möglich, zuviel Druck auszuüben. Am ehesten äußert sich zu starker Druck bei Menschen mit schwachem Bindegewebe in Form von blauen Flecken, meist wird jedoch zu wenig Druck ausgeübt. Als Anhaltspunkt gilt daher, dass der Druck „wohltuend schmerzen“ und die Massage eines Punktes noch einige Minuten lang gespürt werden sollte. Mit zunehmender Anwendung sollte die Massage von Akupunkturpunkten die Schmerzgrenze anheben.

Die Massage selbst sollte rhythmisch erfolgen, ca. 2 – 3 Minuten lang mit dem Daumen oder einen breiten, stumpfen Massagestab. Sollte der Schmerz während der Massage nachlassen, oder sich im Bereich des Punktes ein Gefühl von starker Wärme einstellen, ist die Massage zu beenden. Vor allem ein reibendes Massieren stimuliert Blut und Lymphe und beseitigt Durchblutungsstörungen, Schwellungen, Taubheit und Unterkühlung, was zum Empfinden von Wärme führen kann.

Die Empfindlichkeit kann jedoch auch wesentlich zunehmen – in diesem Fall ist trotzdem weiter zu massieren, um den Ursprungsbereich der Störung entsprechend zu aktivieren und dadurch die Heilung anzuregen.

Wurden zuvor mehrere Schmerzpunkte gefunden, dann sind diese nach einander in der Reihenfolge der Heftigkeit ihrer Reaktion zu massieren. Im Fall einer erst kurz bestehenden, akuten Beschwerde kann diese mit einer einmaligen Massage oder wenigen Durchführungen beseitigt werden. Bei chronischen Erkrankungen sind die lokalisierten Punkte etwa alle 3 – 4 Stunden jeweils 3 – 5 Minuten lang zu massieren bis sich eine wesentliche Verbesserung bemerkbar macht.

### Setzen eines Einzelreizes

Nach Auffinden des schmerzhaften Punktes ist dem Körper eine Ruhepause von 10 Sekunden zu geben, damit das System wieder reaktionsfähig wird, um einen erneuten Informationsreiz sinnvoll verarbeiten zu können. Anschließend ist der Punkt durch einen kurzen, gezielten Druck mit einem spitzen Gegenstand, etwa mit einer Spitze von 1 mm  $\varnothing$ , zu stimulieren. Die Dosierung des Druckreizes ist verkehrt proportional an das gegebene Ausmaß an Schmerz bzw. an den Umfang der Störung anzupassen, extremer Schmerz oder eine schwere Störung sollten mit einem minimalen Reiz behandelt werden, leichte Behinderungen der Befindlichkeit mit einem massiven Druck.

Abschließend ist dem Körper nochmals eine Ruhephase von mindestens zwei Minuten zu geben, damit er die gerade erhaltene Information verarbeiten kann, in dieser Zeit sollte die Ausgangsposition nicht durch Bewegung wesentlich verändert werden. Erst nach Ablauf dieser zweiminütigen Reaktionsphase kann geprüft werden, ob als Ergebnis der Behandlung der Schmerz im betroffenen Körperteil nachgelassen hat oder die jeweilige Störung verschwunden ist.

Von Lawrence Jones, dem Entdecker der *Tenderpoints* und Entwickler der *Counterstrain-Technik*, wird auch für den mechanischen Bereich bei Wirbelblockierungen eine Ruhephase von 1,5 Minuten und bei Rippenblockierungen von 2 Minuten angegeben. Es scheint sich bei dieser Zeitspanne um eine Art Naturkonstante zu handeln, die der menschliche Körper benötigt, um ein Gelenk zu deblockieren und den zugehörigen Tenderpoint sich vollständig auflösen bzw. wieder reaktionsunfähig werden zu lassen.

Die verschiedenen Schulen geben zum Teil unterschiedliche Richtlinien vor, großteils durchgängige Grundsätze sind die folgenden:

- Die Wahl der Methode hat anhand der Art der Störung zu erfolgen: Bei einem Problem, das vorrangig mit Schmerzen verbunden ist, sollte man die gezielte Reizung vorziehen. Bei chronischen Erkrankungen ist eher eine dauerhafte Massage angebracht.
- In der TCM wird leichtes, kurzes Drücken zur Tonisierung eingesetzt, festes und eher langes Drücken zur Sedierung.

## Die Großen Schulen

Nicht alle Verfahren, die auf der Nutzung von Somatotopen oder Meridianen basieren, eignen sich für die Selbstanwendung. Manche Techniken bedürfen einer für Laien zu aufwendigen Diagnose oder sogar technischer Diagnosegeräte, andere sind aufgrund der menschlichen Anatomie im Selbstverfahren nicht anwendbar oder erfordern umfangreiche medizinische sowie physiotherapeutische Vorbildung.

Für eine Selbstbehandlung gut dienlich sind dagegen bestimmte Anwendungen der Nutzung von

- Somatotpen
  - o der Röhrenknochen über **Echiwo**, eine embryologisch abgeleitete Hypothese zur Funktionsweise von Mikrosystemen,
  - o der Oberfläche des Ohres über die verschiedenen Zugänge der **Aurikulomedizin**
- Meridiansystemen der chinesischen Medizin, übertragen auf Hand und Finger durch die Koreanische Handakupunktur **Koryo Sooji Chim**,
- Somatotopen, Meridianen und Chakren in einem Mix der Ansätze über die ebenfalls aus Korea stammende **Su-Jok – Therapie**.