

**Somatotope und Meridianpunkte zur Selbstanwendung nutzen**

**Verena Stollnberger**

Die Stimulation von Punkten oder Arealen an der Körperoberfläche kann zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Befindlichkeit führen. Mittlerweile gibt es eine fast unüberschaubare Vielzahl von Beziehungs-Systemen, kaum ein Punkt oder eine Körperzone an der Hautoberfläche sind nicht mit Bedeutung belegt.

Die bekanntesten diese so genannten Somatotope 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.

Je mehr Möglichkeiten zur Behandlung verfügbar sind, desto höher sind die Chancen, die jeweils optimal wirksame Anwendung zu finden.

Grundsätzlich existieren zwei unterschiedliche Herangehensweisen:

- **Aktivierung von Lebensenergie in den Meridianen** (TCM, Koryo und ähnliche Systeme).  
Die Stimulation von Akupunkturpunkten reguliert Funktionseinschränkungen aufgrund von Störungen im Fluss der Energie, indem das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Bis heute fehlt ein wissenschaftlich haltbares Konzept zur genauen Form der Energie und zur widerspruchsfreien Erklärung der ganzheitlichen Effekte einer Reizung von Punkten auf das Schmerzempfinden, die Abwehr von Krankheiten sowie die Vielzahl vegetativer Funktionen. Medizinisch-wissenschaftlich belegbare Effekt von Akupunktur und -pressur beschränkt sich, abgesehen von lokalen Wirkungen, nach wie vor auf Sedierung, Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.
- **Beseitigung von Störungen des Gleichgewichts in Organen oder Funktionskreisen mit Hilfe neuronaler Reflexe** (Entsprechungs- oder Reflexzonentherapie, Nutzung von Somatotopen bzw. Mikro-Aku-Punktsystemen).  
In Reaktion auf die gezielte mechanische Einwirkung auf einen gegenüber dem Umfeld erhöht sensiblen Punkt oder ein entsprechend empfindlicheres Areal erfolgt eine Regulation in dem mit dieser Zone verbundenen Bezugsorgan. Pathologische Veränderung im Ursprungsorgan äußert sich also über erhöhte Sensibilität im zugeordneten Bereich des Somatotops, über eine Behandlung des jeweiligen Punktes oder Areals ist das Ursprungsorgan therapierbar.  
Die Gründe für die Druckempfindlichkeit der jeweiligen Punkte oder Bereiche sind bisher wissenschaftlich ebenso wenig eindeutig geklärt wie im Fall von Aktivierung der Lebensenergie. Vielfach sind Ablagerungen von Harnsäurekristallen nachweisbar, oft haben die Signalpunkte einen gegenüber dem Umfeld veränderten und technisch messbaren Hautleitwert, manchmal ist aber auch kein körperlicher Grund für die erhöhte Empfindlichkeit erkennbar. Zur Erklärung der Wirkungsweise wird vielfach auf die Idee eines koordinierenden und regulierenden Nervensystems zurückgegriffen, indem 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 kybernetisch-systemischem Blickwinkel ist ein peripher gesetzter Reiz als Input von Information in ein Regelsystem zu verstehen. Bei entsprechender Größe des Informationssignals kann über ein Zusammenwirken der Systemelemente auf der Basis von Hierarchien und Wechselwirkungen eine Änderung in diesem Homöostat erfolgen, die den Urzustand wiederherstellt.

Beide Ansätze sind Reiz- bzw. Regulationstherapien auf energetisch-kybernetischer Ebene. Die Wirkung erfolgt jeweils über Vermittlung von Information aufgrund eines von außen gesetzten Druck- oder Massagereizes von unterschiedlicher Stärke und Dauer. Es handelt sich also in beiden Fällen um *"Informationstherapien"*.

Bezüglich der Unterschiede zwischen den beiden Herangehensweisen bewirkt die Stimulation von Punkten im Bereich von Somatotopen meist die wesentlich schnellere Reaktion, der Effekt hält jedoch meist nicht lange an und die Anwendung muss entsprechend oft bzw. 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 von allgemein anregender Stimulation von Organen ohne konkrete Zielsetzung wie bei Massagen spezieller Somatotope). 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.

### **Anwendungsausschluss:**

#### **Eine Selbstanwendung sollte nicht erfolgen bei / im Bereich von:**

- Akuten Entzündungen (bsw. Appendix), Krampfstörungen oder Koliken (bsw. Galle oder Niere),
- Punkten in empfindlichen Zonen (weibliche Brust, Genitalien, Lymphzonen),
- Punkten im Bereich von Wunden, Entzündungen, Verbrennungen, Warzen, Leberflecken, Schwellungen.

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

- extrem chronischen Beschwerden, Bluthochdruck, Anfallsleiden, Herzleiden,
- Krankheiten mit degenerativen Veränderungen von Gewebe (Arthritis, Krebs, Tumore, Krampfadern),
- fieberhaftem Geschehen, Infektionskrankheiten, Infektionen im jeweiligen Gewebe,
- innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme von Drogen und schweren Medikamenten oder sonstigen Arzneimitteln, regelmäßiger Medikamenteneinnahme, Alkoholisierung,
- unmittelbar vor und 1 Stunde nach einem heißen Bad, schwerem Essen oder extremer körperlicher Anstrengung,
- Extremer Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, Psychosen, Schwangerschaft (besonders nach dem 3. Monat).

#### **Körperreaktionen, die als Heilreaktionen zu bewerten sind:**

- Vermehrte Schweißabsonderung oder frösteln (die Lebensenergien werden für die Heilung im Körperinneren konzentriert, daher ist der Organismus während der Behandlung warm zu halten),
- Veränderung von Gesichtsfarbe, Puls- und Atemfrequenz, Körpertemperatur,
- Schwindel, verstärkte Aktivitäten von Darm und Blase, Muskelkater am ganzen Körper.

#### **Auffinden des optimalen Behandlungspunktes / Eingrenzung des Areals:**

Großflächige, leichte Massage > punktuelle Massage > Fingerkuppe > Fingerspitze > Nagel > spitzes Handwerk.

Der richtige Punkt lässt einen plötzlich extrem zusammensucken.

Die Reizdosis ist grundsätzlich nur sehr langsam zu erhöhen, damit die Reaktion tatsächlich aufgrund der Störung im Ursprungsorgan erfolgt und nicht durch Überreizung. Außerdem muss es noch möglich sein, aus den vielen gereizten Punkten der optimalen Treffer herauszufiltern.

#### **Reizoptionen:**

Andauerndes Drücken: Den Punkt mit Mittelfinger oder Daumen in einem Winkel von 90° zur Hauptoberfläche drücken, sodass sich die Haut nicht verschiebt. Die Druckstärke ist abhängig von der Beschaffenheit der bearbeiteten Körperregion und der Schmerzempfindlichkeit des Anwenders.

Optimal für die Anregung von Heilung ist ein 1 – 3 Minuten lang gleichbleibender Druck, der zuvor weich einsetzend aufgebaut wurde und abschließend langsam ausläuft. Abschließend ist der Finger noch bis zu 20 Sek. auf dem Punkt zu belassen während tief geatmet wird.

Massage: Die Massage sollte „wohltuend schmerzen“ und rhythmisch erfolgen, ca. 2 – 3 Minuten lang mit dem Daumen oder einen breiten, stumpfen Massagestab. Sobald der Schmerz während der Massage nachlässt, oder sich im Bereich des Punktes ein Gefühl von starker Wärme einstellen, ist die Anwendung zu beenden. Bei Zunahme der Empfindlichkeit ist trotzdem weiter zu massieren, um den Ursprungsbereich der Störung entsprechend zu aktivieren und dadurch die Heilung anzuregen.

Schmerzpunkte sind nach einander in der Reihenfolge der Heftigkeit ihrer Reaktion zu massieren. Bei akuten Beschwerden können eine einmalige Massage oder wenige Durchführungen ausreichend sein, bei chronischen Erkrankungen sind die lokalisierten Punkte etwa alle 3 – 4 Stunden jeweils 3 – 5 Minuten lang zu massieren.

#### Setzen eines Einzelreizes:

- Lokalisieren des schmerzhaften Punktes.
- Einlegen einer Ruhepause von ca. 10 Sekunden, damit das System wieder reaktionsfähig wird.
- Einen neuen Reiz setzen durch einen kurzen, gezielten Druck mit einem spitzen Gegenstand mit einer Spitze von ca. 1 mm Durchmesser. Die Dosierung des Druckreizes ist verkehrt proportional an das Ausmaß des Schmerzes bzw. an den Umfang der Störung anzupassen.
- Abschließend dem Körper nochmals eine Ruhephase von mindestens 2 Minuten zu geben, damit er die gerade erhaltene Information verarbeiten kann, hierbei die Ausgangsposition nicht durch Bewegung wesentlich verändern.

Während in Asien auch schmerzhafte Bereiche genadelt werden, geht man in Europa eher davon aus, dass die Wirkung proportional zur Verringerung des Reizes zunimmt. Minimale, einzelne, ungemischte Reize werden vom Organismus schneller und leichter selektiert sowie gezielter verarbeitet als grobe Reize, die Zusatzinformationen von Wärme, Vibration und Schmerz enthalten. Der Nachteil einer solchen Ausrichtung sind psychologische Hemmfaktoren bezüglich der Akzeptanz einer schnellen Heilung.

#### **Grundsätze zur Art der Reizung:**

- Schmerzprobleme > gezielte Reizung.
- Chronische Erkrankungen > dauerhafte Massage.
- Bearbeitung von Akupunkturpunkten: Leichtes, kurzes Drücken > Tonisierung / Festes, langes Drücken > Sedierung.

#### **Griff- und Drucktechniken:**

- **Drücken** mit den Fingerkuppen von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger bzw. Werkzeugen wie Akupressurstäbchen.
- **Kneten** in Kreisbewegungen löst hauptsächlich Steifheit und Verspannungen. Yang-Meridiane: Kräftigung & Aktivierung > Rechtsdrehung / Schwächung & Sedierung > Linksdrehung (Yin-Meridiane seitenverkehrt).
- **Punktieren** in Form von Klopf- und Stoßbewegungen stimuliert die Muskel- und Nervenfunktionen.
- **Schieben** entlang einer Linie mit Punkten mit einem gestreckten Finger oder dem Daumen (jedoch nie mit einem Fingerglied!) wirkt in Flussrichtung eines Meridians kräftigend und aufbauend, die Gegenrichtung bewirkt Sedierung und Ableitung von Energie.
- **Vereinigen** durch 3-5malige Schiebebewegung von entgegen gesetzten Seiten in Richtung des jeweiligen Punktes mit den beiden Daumen kräftigt und aktiviert Punkte mit Mangel an Energie.
- **Teilen** als Ausführung der Vereinigungstechnik in gegensätzlicher Richtung (vom Punkt weg) führt Energie von diesem ab und löst Verhärtungen im Punktbereich.
- **Kneifen** (Qia-Fa) als starke Reizung des jeweiligen Areals mit den Nägeln von Daumen und Zeigefinger.