

Mit Akupressur gegen den Heuschnupfen!

Während die einen den Frühling und die ersten Sonnenstrahlen so richtig genießen, leiden die anderen an Heuschnupfen. Damit Beschwerden wie juckende Augen oder eine laufende Nase schwächer ausfallen, kann man Akupressur anwenden. Dabei üben Sie mit den Fingern Druck auf bestimmte Punkte aus. Am besten Sie fangen schon am Ende des Winters mit der Behandlung an. Die Wirksamkeit der Akupressur bei Heuschnupfen-Symptomen ist zwar bislang nicht belegt, birgt aber auch kein Risiko – die Selbstbehandlung ist kostenlos und ganz einfach umzusetzen.

Haupt-Akupressurpunkte

Nasenflügel
Oberlippe
Ohr

Hilfspunkte

Augenbrauen
Schläfen

So geht's:

- Den Bereich zwischen Oberlippe und Nase leicht mit drei Fingern pressen
- Mit Daumen und Zeigefinger gegen die Nasenflügel pressen
- Vor dem Ohr den vorspringenden Knochen pressen

Behandlung der Hilfspunkte

- Am äusseren Ende der Augenbrauen pressen
- Mit den Daumen die Schläfengegend pressen

Häufigkeit, Intensität & Dauer der Akupressur

Bei akuten Beschwerden behandeln Sie die Punkte immer wieder bei Bedarf.

Bei länger andauernden Beschwerden behandeln Sie die Punkte ein bis drei Mal täglich.

Wenn ein Punkt sehr empfindlich ist, drücken oder massieren Sie ihn nur leicht für ca. 30 Sekunden.

Wenn ein Punkt weniger empfindlich ist, drücken oder massieren Sie ihn intensiver für fünf bis zehn Minuten.

