

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

Artikel: Kleine Berührung : grosse Wirkung
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558141>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kleine Berührung – grosse Wirkung

Es gibt wenige Therapien, die akute Beschwerden so rasch lindern wie die Akupressur. Die GN haben einen Augenschein bei der Zürcher Akupressur-Therapeutin Susanna Zbinden genommen.

Petra Horat Gutmann

Mit verzerrem Gesicht sitzt der kleine Marcel auf dem Boden des Kinderhortes in Effretikon ZH: «Ich habe sooo Kopfweh!», klagt der Sechsjährige. Einfühlsam nimmt Hortleiterin Susanna Zbinden das mi-gränegeplagte Kind bei der Hand und sagt: «Komm, jetzt drücken wir ein paar Pünktchen!»

Sie führt den Jungen in einen Nebenraum, bettet ihn auf eine Matratze und beginnt, verschiedene Stellen an Kopf, Nacken und Füssen des Kleinen zu drücken. Einige Minuten später murmelt Marcel: «Es gaht mir scho viiiel besser!». Ruckzuck ist er eingeschlafen und erwacht erst 45 Minuten später – beschwerdefrei.

Hilfe und Selbsthilfe

Das geschah vor 18 Jahren. Marcel ist inzwischen ein erwachsener Mann und Susanna Zbinden hauptberufliche Akupressur-Therapeutin geworden. Nach der Begegnung mit Marcel hat sie zahlreiche weitere Therapieerfolge mit der chinesischen Fingerdruck-Methode erlebt.

«Die Akupressur kommt mir vor wie ein Wunder», erzählt die 56-jährige begeistert, als ich sie in ihrem Behandlungsraum in Zürich-Seebach besuche. «Man kann damit anderen Menschen wunderbar helfen. Und sie ist eine ausgezeichnete Selbsthilfe.» Susanna Zbinden muss an eine Frau denken, die sie vor Jahren um Hilfe bat, weil sie seit fünf Wochen die Regelblutung hatte. «Bereits in der Nacht nach der ersten Akupressur-Behandlung hörte die Blutung auf», entsinnt sich die Therapeutin. Eine andere Erinnerung taucht auf: an jene Klientin, die seit 20 Jahren unter Migräne litt und alles Mögliche probiert hatte, um beschwerdefrei zu werden. Nach drei Akupressur-Behandlungen besserten sich die Migräneanfälle und verschwanden im Verlauf der folgenden zehn Monate ganz.

Die Körper-Geist-Connection

Selbstverständlich habe ich nichts dagegen, eine Methode mit so prima Referenzen am eigenen Leib zu testen. Da ich keine echte Patientin, sondern nur ein journalistischer Versuchshase bin, verkürzt sich das sonst übliche Anamnese-Gespräch von rund 30-minütiger Dauer auf das Austauschen einiger weniger Informationen. Dann darf ich mich auf der Behandlungsliege ausstrecken – in voller Alltagskleidung, wie bei chinesischen Körpertherapien üblich. Nur die Schuhe bleiben am Eingang.

Susanna Zbinden stellt sich neben die Liege und ergreift mein Handgelenk: Zeit für eine Pulsdiagnose. Mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger erspürt sie auf jeder Körperseite sechs verschiedene Pulsstellen. Sie geben Auskunft über den Energiezustand der zwölf Hauptmeridiane, die zuständig sind für die Funktionskreise von Leber, Gallenblase, Herz, Dünndarm, Perikard, Milz, Magen, Lunge, Dickdarm, Niere und Blase.

Fazit: «Ihr Körper weist einen feinen, unauffälligen Puls auf», sagt sie. Was bedeutet, dass zurzeit keine grösseren Stauungen der Lebensenergie Chi spürbar sind.

Einfühlsame Diagnostik

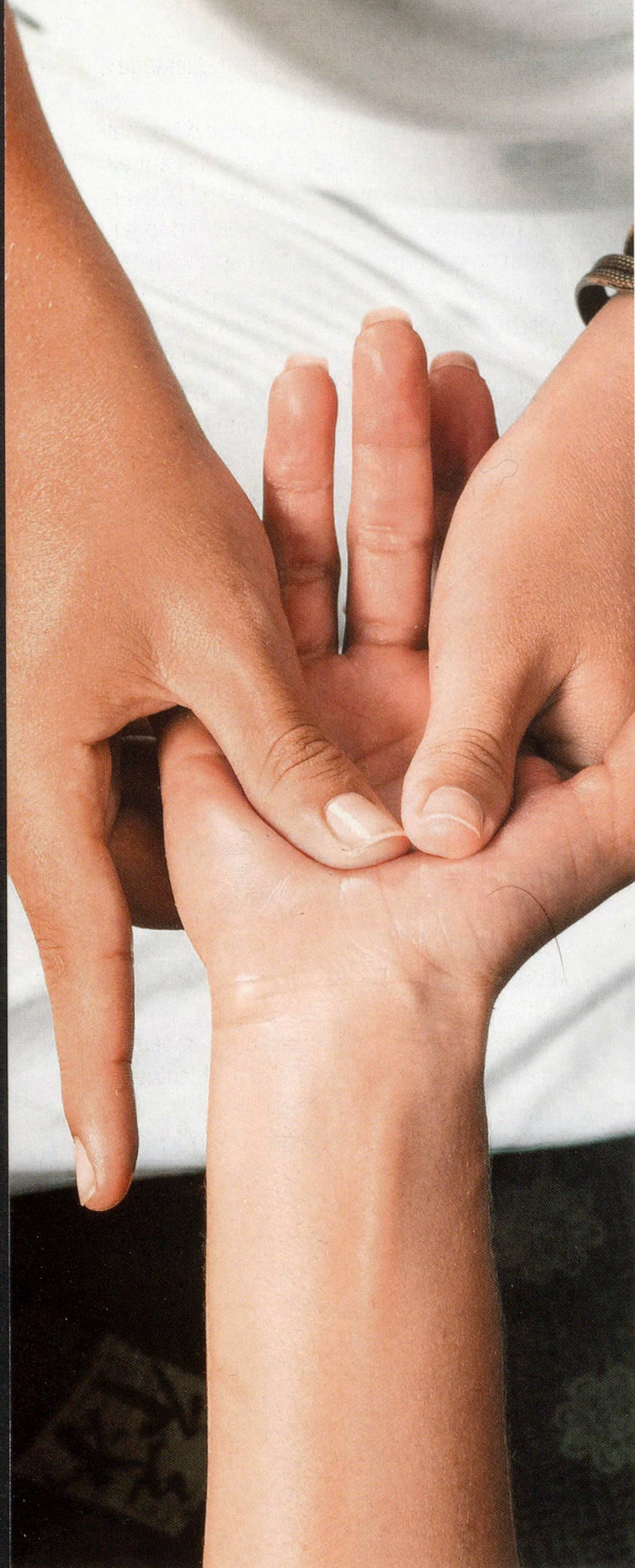
In der Regel beginnen Akupressur-Behandlungen an gestauten Stellen. Wie weiter? Susanna Zbinden, ganz Profi, hat bereits bei der Begrüssung Erkenntnisse gesammelt: Sie hat meine Körperhaltung, den Klang der Stimme und die Physiognomie meines Gesichts ebenso diskret wie aufmerksam studiert. Und daraus erste Schlüsse zu Energiezustand und Konstitution gezogen: «Ich werde schwergewichtig Reizpunkte der Gallenblase bei Ihnen behandeln», beschliesst sie. Zu diesem Zweck wird die Therapeutin aber nicht über die Hauptmeridiane arbeiten, sondern über das sogenannte «Haltenetz», ein System von Reizpunkten, das verschiedene Hauptmeridiane gleichzeitig beeinflusst.

Entspannt mit Wind und Himmel

Susanna Zbinden schiebt ihre rechte Hand unter meinen Nacken und drückt mit der Fingerkuppe auf eine Stelle am Rand des Schädelknochens, fengchi oder «Teich des Windes» genannt. Eine Fingerkuppe der anderen Hand landet auf dem yangbai-Punkt oberhalb der Augenbraue, auch «Die Weisse des Yang» genannt. Wer wohl mit der geheimnisvollen «Weissen» gemeint ist? Egal – das Ganze fühlt sich ungemein beruhigend an, so richtig zum Davondösen. Meine Augen klappen zu.

INFO Die ältere Schwester der Akupunktur

Die Fingerdruck-Technik der Akupressur (von aku für «Reizpunkt» und pressur für «drücken») ist wesentlich älter als die Akupunktur. Sie wurde in China bereits vor 3000 bis 5000 Jahren praktiziert und nahm ihren Anfang mit der Beobachtung, dass der Druck auf bestimmte Hautareale Schmerzen lindert und innere Organe beeinflusst. Die Erkenntnisse über Reizpunkte und Leitbahnen wurden im Neijing, dem ältesten chinesischen Lehrwerk der Medizinteorie, festgehalten. Vor etwa 1000 Jahren fasste die Akupressur auch in Japan Fuss, wo sie sich stark weiterentwickelte. Die moderne Akupressur ist eine komplexe und ganzheitliche Körpertherapie, die somatische, energetische und psychologische Erkenntnisse integriert.



«Das Drücken dieser Punkte wirkt beruhigend und klärt den Kopf», höre ich Susanna Zbindens warme Stimme. Ich schweige und genieße die patente Einschlafhilfe, die sich auch als Bremse für wild kreisende Gedanken eignet. Nach einer geschätzten Minute wandern die Fingerkuppen der Therapeutin weiter zum tianchuang oder «Fenster des Himmels», ein Aku-Punkt auf der Halsmuskulatur. Die andere Hand bleibt am Teich des Windes positioniert. Auch dies eine überaus entspannende, um nicht zu sagen himmlische Fingerdruck-Stellung.

Hellwach mit Sonne und Mond

Kurz bevor ich definitiv davondöse, wechselt Susanna Zbinden auf den riyuè, einen am Rippenbogen gelegenen Reizpunkt. Sofort bin ich wieder hellwach, denn die Stelle mit dem harmlosen Namen «Sonne und Mond» schmerzt hinterhältig.

Susanna Zbinden registriert mein Unwohlsein und sagt: «Darf ich sie fragen, wie sie mit Wut und Zorn umgehen?» Eine unverblümete Frage – von der Art, wie sie die Therapeutin normalerweise nicht gleich zu Beginn stellt.

«Eher beisse ich mir die Zunge ab, als zu zetern, zu schreien oder gar herumzutoben, wenn ich wütend bin», antworte ich.

Das sei interessant, findet Susanna Zbinden, zumal der riyuè-Punkt nahe beim Leber-«Alarmpunkt» liege. Beide Punkte hätten eine besondere Beziehung zu den Emotionen Wut und Zorn. Die Traditionelle Chinesische Medizin, so Frau Zbinden, gehe davon aus, dass sowohl das übermässige Ausleben von Emotionen als auch deren chronische Unterdrückung zu einem Stau in den Energieleitbahnen führe. Und damit zu Druckempfindlichkeit, denke ich.

Beim Stichwort «Druck» kommen mir die Verdauungsbeschwerden in den Sinn, die mich gelegentlich plagen. Als hätte sie meine Gedanken erraten, fährt Susanna Zbinden fort: «Die meisten Menschen fragen sich, was sie gegessen haben, wenn sie Magen- oder Bauchweh haben. Genauso sinnvoll wäre es, darüber nachzudenken, was man gerade erlebt, gedacht und gefühlt hat, als die Bauchschmerzen einsetzen.»

Kraft für die Füsse

Weiter geht die Fingerdruck-Reise zum auf dem Oberschenkel gelegenen «Marktplatz der Winde» und

zur «Quelle am sonnenbeschienenen Grabhügel», die mysteriöserweise an der Aussenseite des Knies liegt. Es folgen weitere Akupressur-Punkte an Beinen und Füssen, die sich allesamt gespannt anfühlen. Susanna Zbinden drückt immer zwei Punkte gleichzeitig, einen oben, einen weiter unten. So könne sie spüren, wenn sich die Energie löse und diese weiterleiten zu einer anderen Stelle, die Energie benötige, erklärt sie.

Und Energie brauchen meine Füsse definitiv, findet die Therapeutin: «Ihre Füsse fühlen sich zart und etwas kraftlos an.» Eine altbekannte Neuigkeit, die ich da höre: Meine unteren Extremitäten frieren rasch, neigen zu Krämpfen und reagieren empfindlich auf Druck, selbst auf so läppische Dinge wie Bachsteinchen.

Das Energie-Defizit lasse sich beheben, sagt Susanna Zbinden, indem das Chi im Bauchraum entstaute und die frei werdende Energie in die Füsse gelenkt werde. Eine einleuchtende Empfehlung, die auf einem Grundkonzept der Chinesischen Medizin beruht: Sie betrachtet den Körper als System von (feinstofflichen) Strömen, Flüssen und Seen, durch das die Lebensenergie Chi fliesst.

Solange die Lebensenergie harmonisch und gleichmässig zirkuliert, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl. Wird das Chi infolge äusserer oder innerer Einflüsse gestaut, entstehen Unwohlsein und gesundheitliche Beschwerden.

Selbsthilfe dank Pingpong

Mitfühlend unterzieht Susanna Zbinden meine kraft- und saftlosen Füsse einer kräftigen Massage, bevor sie sich nochmals ans Kopfende der Liege stellt und ihre Fingerkuppen auf einen weiteren kapitalen Punkt setzt: Den fengfu alias «Versammlungshalle des Windes», mitten im Nackengrübchen auf der Höhe des Atlas gelegen. Gleichzeitig drückt sie weiter unten einen anderen Punkt des Zentralmeridians. Eine wunderbar wohltuende, zentrierend wirkende Berührung.

Danach darf ich noch einige Minuten ruhen, während die Therapeutin zum Bücherregal geht und mit zwei kleinen Gummibällchen zurückkommt. Ihr sei bei der Begrüssung aufgefallen, dass ich dazu neige, die Schultern etwas nach vorne zu ziehen. Mit den Bällchen könne ich dieser Angewohnheit entgegenwirken. Die Anwendung wirke aufrichtend

und öffnend. «Wie eine kleine Akupressur-Massage», strahlt Susanna Zbinden.

Das Vorgehen: Gummibälle (für Zierliche und Normalgewichtige eignen sich auch Pingpongbälle) auf ein Bett oder eine nicht allzu harte Unterlage platzieren, danach mit dem Rücken so auf die Bällchen legen, dass diese in Kontakt mit der «Problemzone» treten. Als Hilfe für hängende Schultern wäre dies auf Herzhöhe zwischen Schulterblättern und Wirbelsäule.

Die nächste Klientin wartet bereits im Vorraum. Glücklich über den kreativen Selbsthilfe-Tipp bedanke ich mich bei Susanna Zbinden und wandere zurück zum Zürcher Hauptbahnhof, wunderbar entspannt und um einige Denkanstösse bereichert. ■

ADRESSEN & INFORMATIONEN

Akupressur-Behandlungen werden von den meisten **Schweizer Krankenkassen** über die Komplementärzusatzversicherung bezahlt. In **Deutschland** wird bei den einzelnen Kassen unterschiedlich und meist im Einzelfall entschieden. Eine Möglichkeit der Kostenbeteiligung besteht durch Heilpraktiker-Zusatzversicherungen, z.B. bei Heilpraktikern mit TCM-Ausbildung.

Schweiz: Auf der Webseite des Erfahrungsmedizinischen Registers EMR können Sie **Adressen von Akupressur-Therapeuten** nach Kantonen abrufen: www.emindex.ch

Weitere Adressen von Akupressur-Therapeutinnen erhalten Sie beim Akupressur Verband Schweiz AVS: Nicole Lieberherr, Geschäftsstelle Wassergasse 18, 9000 St. Gallen, Tel. 071 351 37 82 info@akupressur-verband.ch

Homepage: www.akupressur-verband.ch

Deutschland: Akupressur-Therapeuten finden Sie z.B. auf den Webseiten www.phytodoc.de oder www.therapeuten.de.

Anlässlich der RegioTage können Sie am **10. November 2012** zwischen 15 Uhr und 20 Uhr im **Gemeinschaftszentrum Riesbach** an der Zürcher Seefeldstrasse 93 gratis und unverbindlich eine Akupressur-Behandlung geniessen, die der Akupressur Verband Schweiz anbietet.