

Und darüber hinaus?  
Seien Sie neugierig auf weitere  
therapeutischen Möglichkeiten der  
integrativen Medizin!

MyTime | Februar 2022

Sabine Eßer | Breast Care Nurse



## Inhalt – Workshop Integrative Onkologie

### 1. Weitere Integrative Therapieverfahren

### 2. Akupressur

a. Definition Akupressur

b. Akupressurpunkte

- Linderung/Vermeidung von Übelkeit
- Linderung/Vermeidung von Anspannung, innerer Unruhe, Angst & Schlafstörungen
- Linderung von Durchfall
- Lösung von Obstipation

### 3. Atemmeditation: Zur Entspannung & Ruhe kommen

## 1. Weitere Integrative Therapieverfahren

- **Aromatherapie**

Dient der Harmonisierung von Atem, unterstützt auf dem Weg zur Erleuchtung.

- **Atemtherapie**

Kann zur Verbesserung des körperlichen, spirituellen und emotionalen Wohlbefindens beitragen. Vorsicht bei Lavendel – und Teebaumöl. Wirkt sich evtl. ungünstig auf östrogenabhängige Tumore aus.

- **Feldenkrais**

Unterstützt den Menschen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern. Wirkt sich positiv auf das eigene Körperbild aus.

- **Heileurythmie**

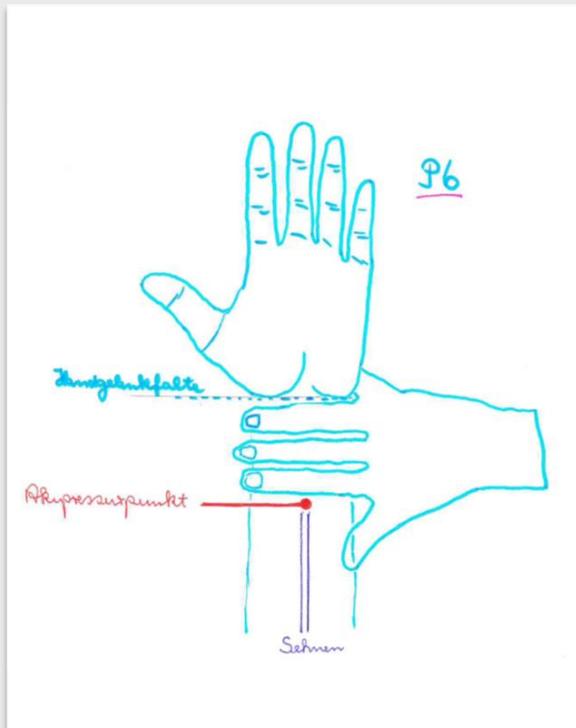
Ist eine Bewegungstherapie und hat ihre Wurzeln in der anthroposophischen Medizin. Ziel ist die Schulung der inneren Achtsamkeit und die Anregung der körperlichen Selbstwahrnehmung.

## 2. a Definition Akupressur

Eine ganzheitliche Methode der traditionell chinesischen Medizin. Diese tiefe Körperarbeit wirkt sich auf alle Körperfunktionen aus. Das Qi wird zum harmonischen Fließen angeregt. Orientiert sich an der Akupunktur und nutzt die aus dieser bekannten Punkte entlang der Meridiane (Energiebahnen). Ziel ist das Vorbeugen und Lindern von Beschwerden.

DAO Akupressur in der traditionell chinesischen Medizin, Shiatsu aus Japan, MediAkupress  
„Begleitende Hände aus Deutschland, Klopfakupressur (EFT) aus den USA, PEP nach Bohne aus  
Deutschland

## 2.b Akupressurpunkte Linderung/Vermeidung von Übelkeit

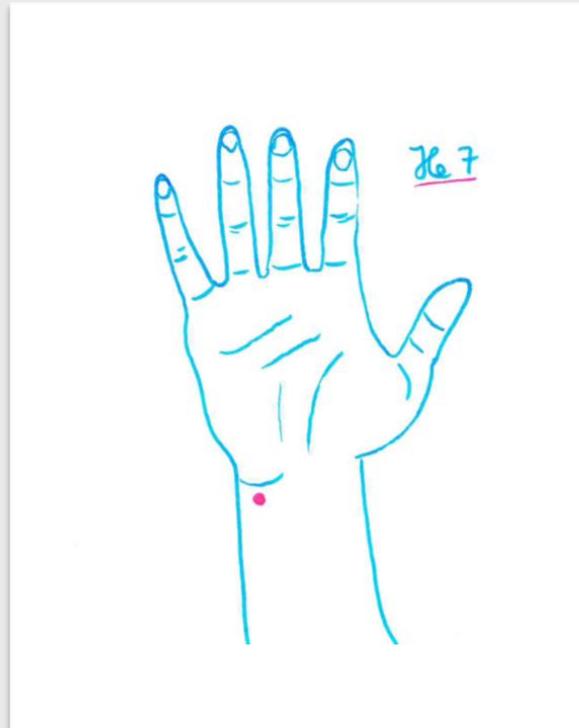


### Pericard 6 = das Innere Tor

- **Wann** : Postoperativ/chemo-/Bestrahlungsinzidiert
- **Lage**:
  - Auf dem Innenarm 3 Fingerbreiten entfernt von der Handwurzel
  - Handgelenkfalte, in der Mitte zwischen den beiden Sehnen
  - Druckrichtung in der Tiefe, wo i.d.R. eine kleine Vertiefung zu spüren ist
- **Wie oft?**: 2x tgl. kreisförmig ca. 1 Minute lang, danach auf den anderen Arm wechseln

## 2.b Akupressurpunkte

Linderung/Vermeidung von Anspannung, innerer Unruhe, Angst & Schlafstörungen

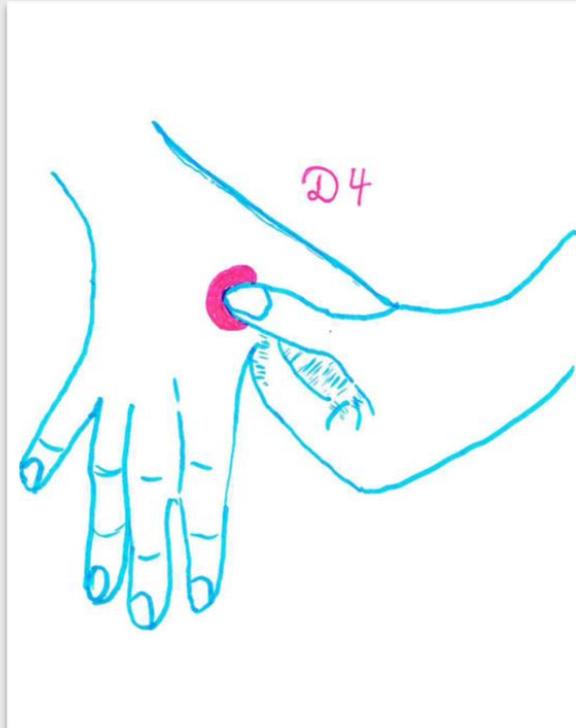


### Herz 7 = Tor des Bewusstseins

- **Wann** : Herzrasen, Angst, Panickattacken
- **Lage**:
  - Entlang des kleinen Fingers auf der Handinnenseite bis zum Handgelenk gleiten.
  - Meist unterhalb der ersten Handgelenksfalte findet sich zwischen den beiden Sehnen ein kleine Vertiefung
- **Wie oft**: Punkt beidseitig im Wechsel je ca. 1 Minute mit minimalem Druck halten oder im Uhrzeigersinn kreisen

## 2.b Akupressurpunkte Linderung von Durchfällen

Achtung!: D4 Nicht bei Schwangerschaft einsetzen! Kann Wehen auslösen.

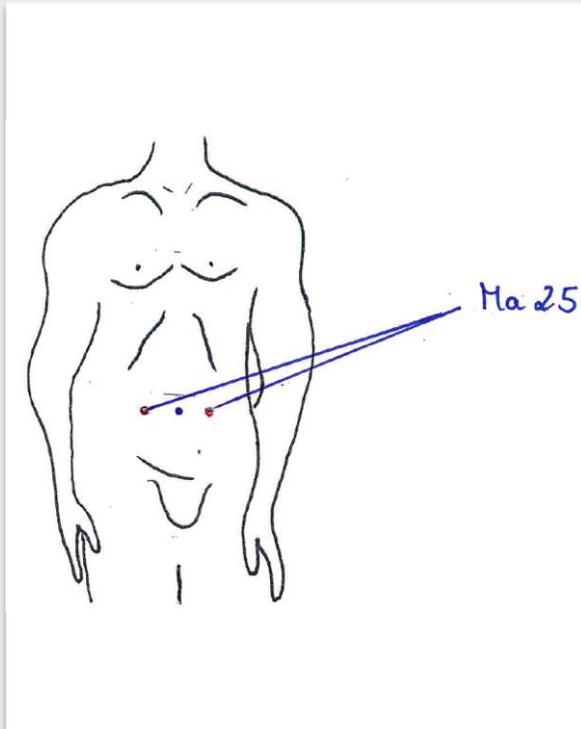


### Di 4 = Dickdarm 4/Vereinte Täler

- **Wann:** Durchfall
- **Lage:**
  - Daumen und Zeigefinger zusammenlegen, dabei bildet sich am Ende der Falte ein kleine Erhebung
  - Finger der anderen Hand mit leichtem Druck Richtung Zeigefinger schieben.
  - Der am unangenehmsten empfundene Punkt ist genau richtig
- **Wie :** je Seite mit leichtem Druck ca. 1 Minute

## 2.b Akupressurpunkte Zur Linderung von Durchfällen

Achtung!: D4 Nicht bei Schwangerschaft einsetzen! Kann Wehen auslösen.



### MA25 = Magen 25/Gelber Kaiser

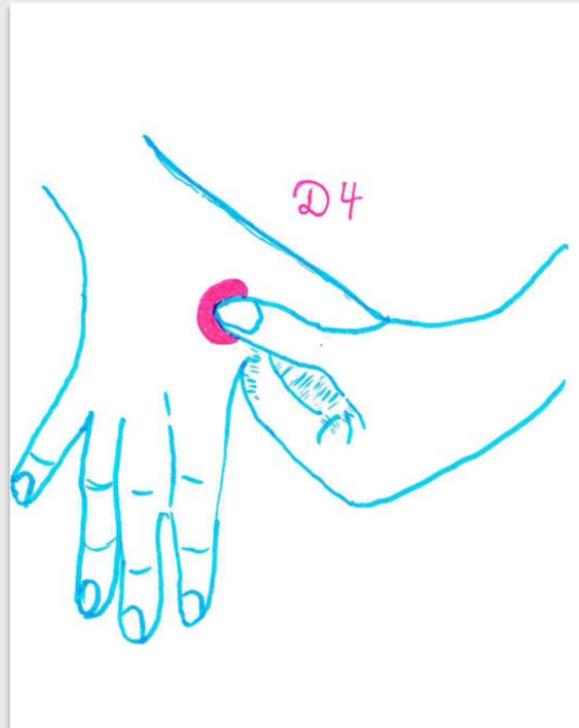
- **Wann:** Durchfall
- **Lage:** Drei Fingerbreit neben dem Bauchnabel, senkrecht auf dem Bauchmuskel
- **Wie:** Punkt beidseitig im Wechsel je ca. 2 Minuten mit leichtem Druck halten

Alternativ oder Ergänzend zur Akupressur des

**Di 4 = Dickdarm 4/Vereinte Täler**

## 2.b Akupressurpunkte Lösung von Obstipation

Achtung!: D4 Nicht bei Schwangerschaft einsetzen! Kann Wehen auslösen.

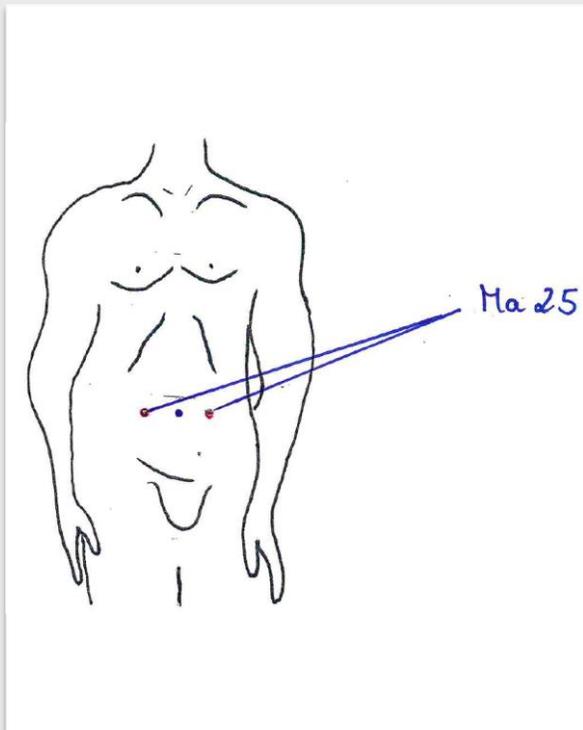


### Di 4 = Dickdarm 4/Vereinte Täler

- **Wann:** Durchfall
- **Lage:**
  - Daumen und Zeigefinger zusammenlegen, dabei bildet sich am Ende der Falte eine kleine Erhebung
  - Finger der anderen Hand mit leichtem Druck Richtung Zeigefinger schieben.
  - Der am unangenehmsten empfundene Punkt ist genau richtig
- **Wie :** je Seite abwechselnd in kreisenden Bewegungen leicht massieren

## 2.b Akupressurpunkte Lösung von Obstipation

Achtung!: D4 Nicht bei Schwangerschaft einsetzen! Kann Wehen auslösen.



### MA25 = Magen 25/Gelber Kaiser

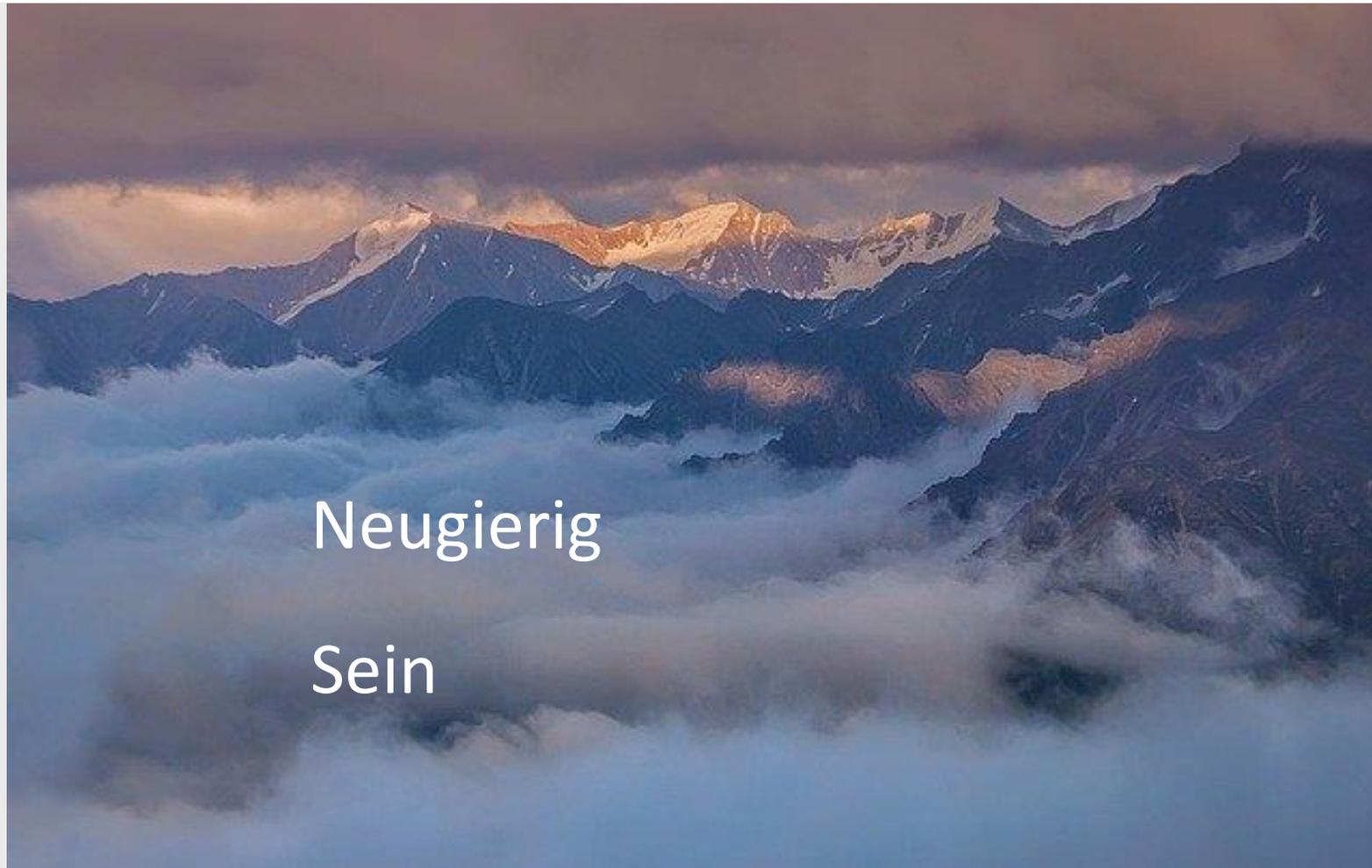
- **Wann:** Lösung von Obstipation
- **Lage:** Drei Fingerbreit neben dem Bauchnabel, senkrecht auf dem Bauchmuskel
- **Wie:** je Seite in kreisenden Bewegungen mit leichtem Druck ca. 2 Minuten massieren

Alternativ oder Ergänzend zur Akupressur des

**Di 4 = Dickdarm 4/Vereinte Täler**

### 3. Atemmeditation: Zur Entspannung & Ruhe kommen





Neugierig

Sein

Sabine Eßer – Breast Care Nurse  
Frauenklinik Holweide  
Tel.: +49 221 890716709  
EsserS@kliniken-koeln.de  
© Kliniken Köln

## Quellen:

- Akupressur-WikipediaAromatherapie (publisso.de)
- Feldenkrais Deutschland-die Feldenkrais-Methode
- MediAkupress® Medizinische Akupressur & Qi Gong; Skript MediAkupress „Begleitende Hände“© | D. Wellens-Mücher
- Refubium – Randomisierte-kontrollierte Pilotstudie zur Wirksamkeit von Atemtherapie, Autogenem Training und Gesundheitstraining bezüglich Lebensqualität und Stimmung (Depressivität, Angst) in der Nachsorge von Patientinnen mit Mammakarzinom (Stadium I-III) (fuberlin.de)
- <https://www.mediakupress.de/>
- [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/userupload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version\\_1/LL\\_Komplement%C3%A4r\\_Langversion\\_1.0.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/userupload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version_1/LL_Komplement%C3%A4r_Langversion_1.0.pdf)
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Akupressur>
- <https://integrative-onkologie.ch/leistungsspektrum/anthroposophische-therapieverfahren/heileurythmie/>