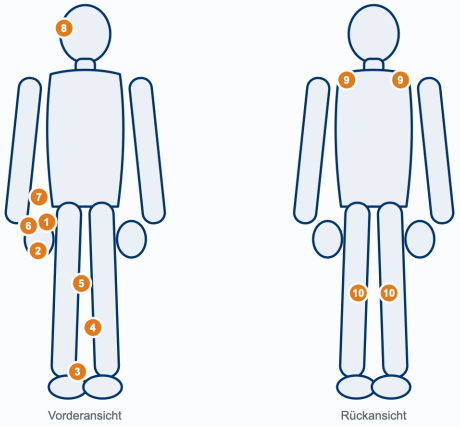
Die 10 wichtigsten Akupressurpunkte

Lage, Anwendung und Studienlage auf einen Blick – von Feryal Genç, Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin



So wenden Sie Akupressur an

1. **Punkt lokalisieren** mit der Cun-Angabe (1 Cun = Daumenbreite der behandelten Person).
2. **Punkt bestätigen:** Er fühlt sich meist druckempfindlicher an als die Umgebung.
3. **Druck aufbauen** mit der Daumenkuppe – spürbar, aber nicht schmerzhaft.
4. **1 bis 3 Minuten** halten oder kreisen, ruhig weiteratmen.
5. **Seite wechseln** – die meisten Punkte liegen beidseitig.
6. **Zwei- bis dreimal täglich** wiederholen.

	Punkt	Lage	Traditionelle Anwendung	Studienlage	Vorsicht
1	**Pe6** Nei Guan	2 Cun über der Handgelenksbeugefalte, mittig zwischen den Sehnen	Übelkeit, Erbrechen, Reiseübelkeit	gesichert	Schwangerschaft: nur nach Rücksprache
2	**Di4** He Gu	Handrücken, Vertiefung zwischen Daumen- und Zeigefingerknochen	Kopfschmerzen, Verspannungen, Erkältung	Erfahrung	**Schwangerschaft: nicht anwenden**
3	**Le3** Tai Chong	Fußrücken, zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen	Kopfschmerzen, Anspannung, Reizbarkeit	Erfahrung	Bluthochdruck ärztlich behandeln
4	**Mi6** San Yin Jiao	3 Cun über dem Innenknöchel, Hinterkante Schienbein	Regelschmerzen, Zyklus, Schlaf	Hinweise	**Schwangerschaft: nicht anwenden**
5	**Ma36** Zu San Li	3 Cun unter der Kniescheibe, eine Fingerbreite seitlich	Erschöpfung, Verdauung	Erfahrung	keine besonderen bekannt
6	**He7** Shen Men	Handgelenksfalte, Seite des kleinen Fingers	Unruhe, Lampenfieber, Einschlafen	Erfahrung	psychische Erkrankung: ärztlich
7	**Lu7** Lie Que	1,5 Cun über der Handgelenksfalte, Daumenseite	Nacken, Kopf, Erkältung, Atemwege	Erfahrung	Asthma, Husten ärztlich abklären
8	**Dü19** Ting Gong	vor dem Ohr, Vertiefung bei geöffnetem Mund	Ohrgeräusche, Kiefergelenk	Erfahrung	**Hörsturz ist ein Notfall**
9	**Gb21** Jian Jing	höchster Punkt des Trapezmuskels	Nacken- und Schulterverspannung	Erfahrung	**Schwangerschaft: nicht anwenden**
10	**Bl40** Wei Zhong	Mitte der Kniekehle, zwischen den Sehnen	unterer Rücken, Knie, Wadenkrämpfe	Erfahrung	**nicht bei Krampfadern/Thromboseverdacht**

In der Schwangerschaft

- **Di4, Mi6 und Gb21 meiden** – sie gelten in der TCM als wehenfördernd.
- Alle übrigen Punkte nur nach Rücksprache mit Hebamme oder Ärztin.
- Bei Kindern: deutlich sanfter und kürzer, nie gegen Widerstand.

Nicht anwenden

- auf verletzter Haut, Narben, Brüchen, über Tumoren oder unklaren Schwellungen
- bei Thromboseverdacht oder ausgeprägten Krampfadern
- bei Gerinnungsstörungen oder Blutverdünnern: nur sehr sanfter Druck

Studienlage: gesichert belegt durch Übersichtsarbeiten · Hinweise erste Belege · Erfahrung überlieferte Anwendung ohne belastbare Studien.
Akupressur ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei akuten, anhaltenden oder plötzlichen Beschwerden ärztliche Hilfe suchen.

Ausführlicher Artikel mit Quellen:
paracelsus.de/magazin/ausgabe/202103/die-top-10-akupressurpunkte
Stand 10/2026