

## Akupressur gegen Übelkeit und Erbrechen

Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt und stammt aus der chinesischen Medizin. Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper massiert, um Beschwerden zu lindern.

Die Akupressur eines Punkts in der Nähe des Handgelenks kann zur Behandlung von Übelkeit und Erbrechen eingesetzt werden und Linderung verschaffen.

Akupressiert wird mit der Fingerkuppe von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger. Die Fingerkuppe wird ins Zentrum des Punkts gesetzt, dann wird im Uhrzeigersinn kreisend massiert. Der Finger macht 2–3 Kreisbewegungen pro Sekunde. Dabei bewegt sich die Fingerkuppe in festem Kontakt mit der Haut um den Punkt, aber ohne Einsatz des Fingernagels.

Der Punkt kann vor Beginn der Chemotherapie und vor jeder Mahlzeit während 5 Minuten akupressiert werden. Die Behandlung kann auch vorgenommen werden, sobald ein Gefühl von Übelkeit auftritt.

Das Tragen eines Akupressurbands ersetzt die Druckmassage.

Legen Sie den Ringfinger entlang der Handgelenkfalte.  
Der gesuchte Punkt befindet sich auf der Höhe des Zeigefingers.

