



RATGEBER

# Akupressur der Hand

Die sechs wichtigsten Druckpunkte, die Reflexzonenkarte und die richtige Dosierung — zum Ausdrucken

**VON ULRICH PÖTTER**

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

[wellnessheimstudium.de](http://wellnessheimstudium.de)

# Warum ausgerechnet die Hand

Die Hand ist der Körperteil, den Sie immer dabei haben – und sie ist dicht mit Punkten belegt. In der traditionellen chinesischen Medizin verlaufen rund **350 Druckpunkte auf etwa zwölf Leitbahnen**, viele davon im Bereich von Handfläche, Handrücken und Handgelenk. Sie liegen unmittelbar unter der Haut und lassen sich ertasten.

Das macht die Handakupressur zur zugänglichsten Form: Sie brauchen keine Liege, keine Hilfsmittel und niemanden, der Ihnen hilft. Ein paar Minuten im Sitzen genügen.

## Das Wichtigste in Kürze

- **Druck:** gleichmäßig und schmerzfrei. Über etwa drei Sekunden aufbauen, halten, ebenso behutsam lösen.
- **Dauer:** fünf Sekunden bis maximal zwei Minuten je Punkt.
- **Regelmäßigkeit schlägt Intensität:** täglich ein paar Minuten wirken mehr als einmal die Woche eine lange Sitzung.
- **Der bekannteste Punkt** ist Hegu (Dickdarm 4) in der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger.
- **Richtung der Wirkung:** kräftiger Druck wirkt eher entspannend, sanfter Druck eher belebend – der leichtere Reiz ist der intensivere.
- **Nebenwirkungen** sind selten und harmlos: gelegentlich ein blauer Fleck oder kurz ein Wärmegefühl.

### WAS AKUPRESSUR IST – UND WAS NICHT

Akupressur ist eine Wellness-Anwendung zur Entspannung und zum Wohlbefinden. Sie ist keine Heilbehandlung und ersetzt weder Diagnose noch Therapie. Bei anhaltenden Beschwerden gehört die Ursache ärztlich abgeklärt.

# Die sechs wichtigsten Punkte

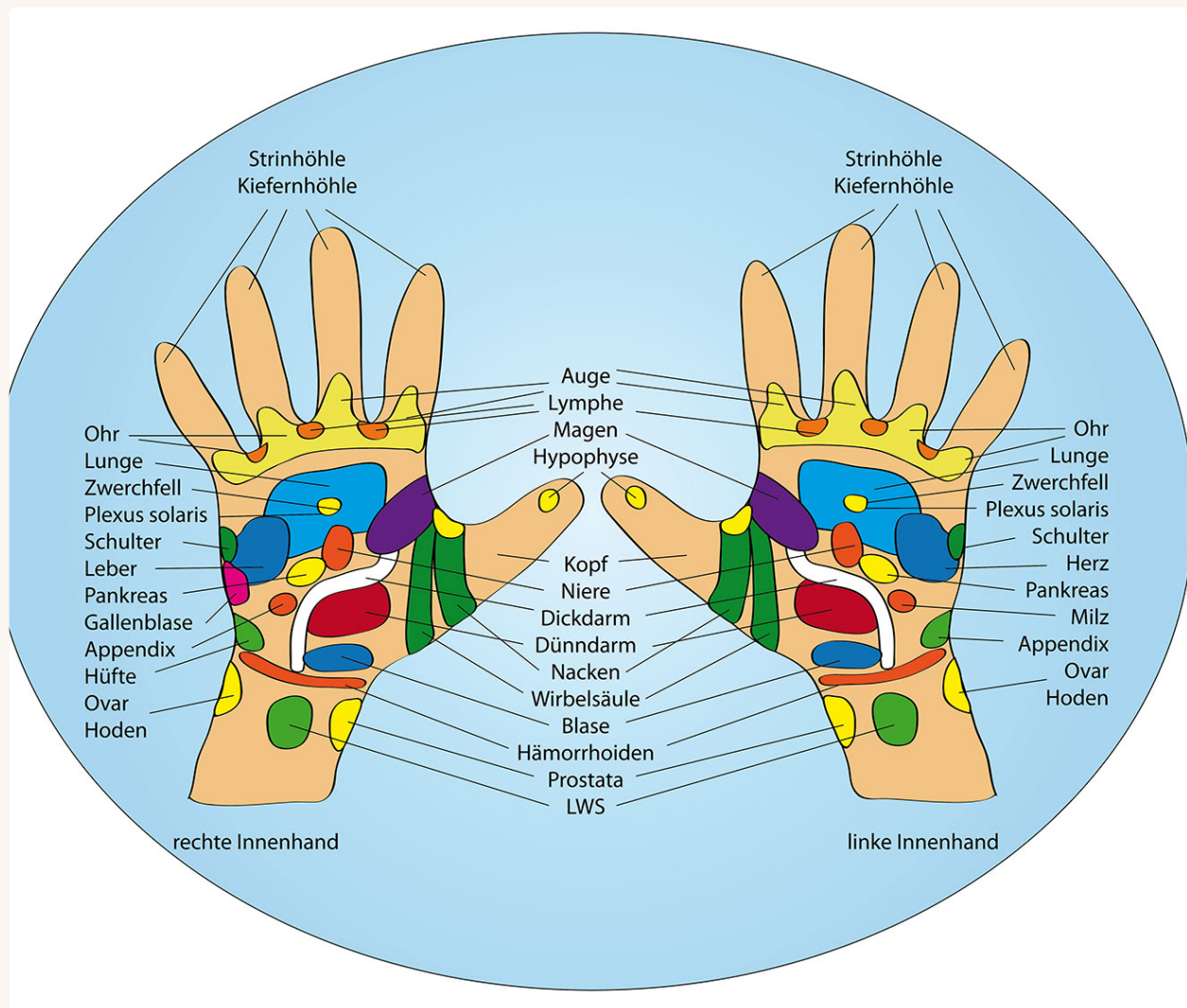
Diese Seite ist zum Ausdrucken gedacht. Sechs Punkte reichen für den Alltag – wer sie sicher findet, kommt weiter als jemand, der dreißig kennt und keinen trifft.

|                               |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dickdarm 4<br/>Hegu</b>    | <b>Im Muskelwulst zwischen Daumen und Zeigefinger.</b> Der bekannteste Druckpunkt überhaupt. Typisch bei Kopfschmerzen, Verspannungen und Zahnschmerz. |
| <b>Herz 7<br/>Shenmen</b>     | <b>An der Handgelenksfalte, Kleinfingerseite.</b> Bei innerer Unruhe, zum Beruhigen und als Einschlafhilfe.                                            |
| <b>Perikard 8<br/>Laogong</b> | <b>In der Mitte der Handfläche.</b> Bei Stress, Nervosität und innerer Hitze.                                                                          |
| <b>Perikard 6<br/>Neiguan</b> | <b>Innenseite, etwa drei Fingerbreit über der Handgelenksfalte.</b> Bei Übelkeit, Reiseübelkeit und Magendruck.                                        |
| <b>Dünndarm 3<br/>Houxi</b>   | <b>An der Handkante unterhalb des kleinen Fingers.</b> Bei Nacken- und Rückenverspannungen.                                                            |
| <b>Lunge 10<br/>Yuji</b>      | <b>Am Daumenballen, am Übergang von roter zu weißer Haut.</b> Bei Halskratzen und Hustenreiz.                                                          |

Suchen Sie den Punkt nicht nach Millimetern, sondern nach Gefühl: Wo eine Blockade sitzt, ist das Gewebe etwas fester und der Druck deutlicher spürbar als daneben.

# Die Reflexzonen der Hand

Neben den Punkten der Leitbahnen kennt die Handreflexzonen-Lehre ganze Felder, die Körperregionen zugeordnet werden. Die Karte zeigt die gängige Zuordnung für beide Innenhände.



Reflexzonen beider Innenhände in der üblichen Darstellung. © gillsans – stock.adobe.com

**So arbeiten Sie damit:** Suchen Sie das Feld, tasten Sie es mit dem Daumen der anderen Hand ab und bleiben Sie dort, wo sich das Gewebe fester anfühlt. Die Karte ist eine Orientierung, kein Koordinatensystem – die Felder gehen ineinander über.

# Die Technik: Druck, Dauer, Rhythmus

Die Akupressur im engeren Sinn kennt nur eines: den gezielten Druck auf einen Punkt. Alles Weitere sind Massagetechniken, die sich gut damit verbinden lassen.

|                   |                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Druckpunkt</b> | Mit der Daumenkuppe senkrecht auf den Punkt. Über rund drei Sekunden aufbauen, gleichmäßig halten, ebenso langsam lösen. Fünf Sekunden bis zwei Minuten. |
| <b>Klopfung</b>   | Leichtes, rhythmisches Klopfen auf dem Reizpunkt — belebender als der gehaltene Druck.                                                                   |
| <b>Reibung</b>    | Gleichmäßiges Reiben über den Bereich, gut zum Aufwärmen vor dem eigentlichen Punktdruck.                                                                |
| <b>Knetung</b>    | Behutsam bis etwas kraftvoller, vor allem am Daumenballen und an den Fingergrundgelenken.                                                                |

## Kräftig oder sanft?

Beides ist richtig — die Frage ist das Ziel. **Kräftiger, durchgehender Druck** wirkt eher entspannend; je intensiver Sie drücken, desto ruhiger fühlt sich die Anwendung hinterher an. **Sanfter Druck** wirkt umgekehrt: Je vorsichtiger Sie stimulieren, desto deutlicher ist der Reiz — viele beschreiben das als belebend. Wer Dysbalancen lösen möchte, geht sanfter vor.

# Die Grenzen — fünf Regeln

Akupressur der Hand gilt als nebenwirkungsarm und eignet sich auch für Anfänger. Diese fünf Regeln gehören trotzdem eingehalten.

- **Nie so fest, dass es schmerzt.** Akupressur darf sich deutlich anfühlen, aber nicht weh tun. Sobald ein Punkt wirklich schmerzt, nehmen Sie den Druck zurück.
- **Nicht bei bestehenden Erkrankungen** anwenden, ohne das vorher ärztlich abzuklären.
- **Nie auf offenen Wunden, frischen Narben oder Entzündungen.**
- **Rhythmisch arbeiten** — Druck aufbauen und wieder lösen, statt minutenlang starr zu halten.
- **Lieber kurz und regelmäßig** als lang und selten. Ein überstrapazierter Druckpunkt bringt nichts.

## Was auftreten kann

Gelegentlich ein leichter blauer Fleck oder eine druckempfindliche Stelle — meist eine Folge von zu viel Kraft oder empfindlicher Haut, und von allein wieder weg. Seltener kurzzeitig Wärmegefühl, Schwindel oder Müdigkeit; das gilt als Reaktion des Organismus und legt sich mit etwas Ruhe. **Wer Vorerkrankungen oder akute Beschwerden hat, wendet nicht an, sondern fragt vorher nach.**

### EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Bei der Handakupressur entscheidet die Dosierung über den Erfolg — nicht die Kraft. Bauen Sie den Druck über rund drei Sekunden langsam auf, halten Sie ihn gleichmäßig und lösen Sie ihn ebenso behutsam wieder; abruptes Drücken bringt nichts und wird schnell unangenehm. Wichtiger als eine einzelne intensive Sitzung ist die Regelmäßigkeit: lieber täglich ein paar Minuten als einmal pro Woche eine lange Anwendung. Und sobald ein Punkt wirklich schmerzt, nehmen Sie den Druck zurück — Akupressur soll sich angenehm anfühlen. — Ulrich Pötter

---

## Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Wer Akupressur und Reflexzonenarbeit nicht nur an sich selbst, sondern an anderen anwenden möchte, braucht mehr als eine Punktekarte: Anatomie, Grifftechnik, Anamnese und das sichere Erkennen der Grenzen. Die Lehrvideos der WHI-Akademie zeigen jeden Griff in der Anwendung – auf DVD oder als Stream, im eigenen Tempo und mit Zertifikat zum Abschluss.

- ▶ **Alle Lehrvideos im Heimstudium (DVD & Stream)**  
[www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream](http://www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream)
- ▶ **Shiatsu-Massage mit Zertifikat – Druckpunkte auf den Meridianen**  
[www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/shiatsu-massage-mit-zertifikat](http://www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/shiatsu-massage-mit-zertifikat)
- ▶ **Fußreflexzonenmassage mit Zertifikat – Reflexzonen am Fuß**  
[www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/fussreflexzonenmassage-mit-zertifikat](http://www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/fussreflexzonenmassage-mit-zertifikat)
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Akupressur der Hand**  
[www.wellnessheimstudium.de/infos/ratgeber/akupressurpunkte-der-hand](http://www.wellnessheimstudium.de/infos/ratgeber/akupressurpunkte-der-hand)

---

© 2026 WHI-Akademie · [wellnessheimstudium.de](http://wellnessheimstudium.de) · eine Marke der WellnessInPerfektion WIP GmbH

Akupressur ist eine Wellness-Anwendung. Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden lassen Sie die Ursache ärztlich abklären.

Bilder © Juriah Mosin und © gillsans – stock.adobe.com.