

Akupressur im Faktencheck: Evidenz, Qi & Mythen

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Die Akupressur wird häufig zur Linderung von Schmerzen, Übelkeit und Stress eingesetzt. Traditionelle Modelle begründen die Wirkung mit dem Fluss von Lebensenergie (Qi) auf Meridianen. Aus wissenschaftlicher Sicht konnten Meridiane anatomisch bisher nicht nachgewiesen werden. Systematische Übersichten (z. B. Cochrane-Reviews) zeigen eine begrenzte und methodisch heterogene Evidenz. Beobachtete Effekte lassen sich aus Sicht der modernen Medizin primär durch Entspannung, psychologische Faktoren (Placebo-Effekt) sowie neurophysiologische Mechanismen wie die Gate-Control-Theorie erklären.

Akupressur im Faktencheck: Evidenz, Psychologie und Verbraucherschutz

Die Akupressur ist eine weltweit verbreitete, komplementärmedizinische Behandlungsform, die von vielen Menschen mit der Hoffnung angewendet wird, alltägliche und chronische Beschwerden zu lindern. Wer unter Schmerzen, Schlafstörungen, Übelkeit oder psychischem Stress leidet, sucht verständlicherweise nach sanften, nebenwirkungsarmen Methoden, um den eigenen Körper zu unterstützen. Als nicht-invasive Alternative – oder auch Vorläuferin – der Akupunktur erfreut sich die Akupressur enormer Beliebtheit. Sie findet sich in Ratgebern, therapeutischen Praxen und in Form von Akupressurmatten längst auch in vielen heimischen

Schlaf- und Wohnzimmern.

Dass Berührung, Zuwendung und gezielter körperlicher Druck als wohltuend und entspannend empfunden werden, ist eine tief verwurzelte, menschliche Erfahrung. Doch während die subjektiv spürbaren Effekte oft unbestritten sind, stehen die traditionell postulierten Wirkmechanismen dieser Methode in einem starken Kontrast zu den naturwissenschaftlichen und anatomischen Erkenntnissen der modernen Medizin. Dieser Artikel beleuchtet die Akupressur einfühlsam und objektiv aus der Perspektive der evidenzbasierten Medizin, entschlüsselt die neurophysiologischen Geheimnisse hinter der beruhigenden Wirkung von Berührung und liefert wertvolle Orientierung im Sinne des Verbraucherschutzes.

1. Definition und Ursprung: Eine Heilkunst im Wandel der Zeit

Die Akupressur ist eine manualtherapeutische Technik, die auf der gezielten Ausübung von Druck auf spezifische, traditionell definierte Punkte der Körperoberfläche basiert. Der Begriff selbst ist eine Zusammensetzung aus den lateinischen Wörtern *acus* (Nadel) oder *acutus* (spitz) und *pressura* (Druck). In der Praxis wird dieser Druck meist mit den Fingern – häufig Daumen und Zeigefinger –, den Handballen, Ellenbogen oder mithilfe spezieller Werkzeuge wie Holzstäbchen ausgeübt. Im Gegensatz zur Akupunktur, bei der die Hautbarriere durch feine Nadeln durchdrungen wird, bleibt die Akupressur vollständig nicht-invasiv. Dies senkt die Hemmschwelle zur Anwendung und macht sie zu einer beliebten Technik der Selbstfürsorge im Alltag.

Der historische Ursprung der Akupressur ist untrennbar mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden. Bereits in den klassischen medizinischen Werken Chinas, insbesondere dem *Huangdi Neijing* (Der Innere Klassiker des Gelben Kaisers), dessen Zusammenstellung auf die Zeit zwischen 200 v. Chr. und 100 n. Chr. geschätzt wird, finden sich genaue Beschreibungen zur Stimulation bestimmter Körperpunkte.

Aus medizinhistorischer Sicht ist die Entstehung dieser Methoden faszinierend: In Epochen, in denen noch keine Mikroskope, bildgebenden Verfahren oder detaillierten anatomischen Studien des Nervensystems existierten, mussten die Gelehrten Beobachtungen aus der Natur auf den menschlichen Körper übertragen, um Krankheiten zu erklären. Zudem ist der menschliche Reflex, eine schmerzende Stelle (etwa eine verspannte Schulter oder einen gestoßenen Ellbogen)

instinktiv zu reiben oder zu drücken, tief in unserem Verhalten verankert. Aus solchen empirischen Alltagsbeobachtungen entwickelte sich im Laufe von Jahrhunderten ein hochkomplexes, philosophisches System. Die Erklärungsmodelle der damaligen Zeit waren ein beeindruckender Versuch, Sinn und Ordnung in die Vorgänge von Gesundheit und Krankheit zu bringen – auch wenn sie aus heutiger, naturwissenschaftlicher Sicht metaphorisch bleiben.

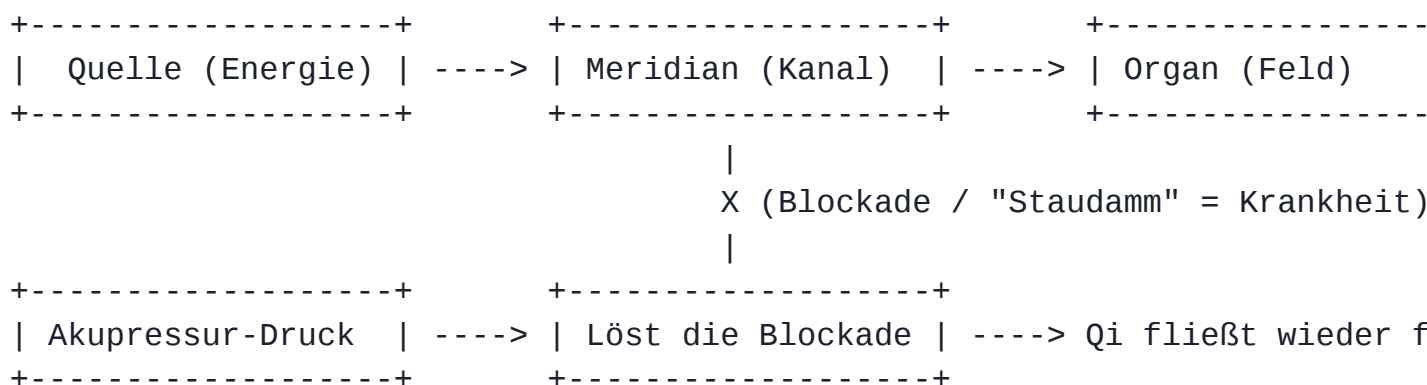
2. Die postulierte Wirkungsweise nach traditionellen Modellen

Um die Akupressur zu verstehen, muss man einen Blick in die Gedankenwelt der Traditionellen Chinesischen Medizin werfen. In diesem System wird der menschliche Körper nicht primär als biologische Maschine aus Zellen, Nerven und Organen betrachtet, sondern als ein dynamisches Geflecht energetischer Prozesse.

Das zentrale Paradigma lautet: Gesundheit hängt von einem ungestörten, harmonischen Fluss der Lebensenergie ab, die als *Qi* (oder *Chi*) bezeichnet wird. Dieses *Qi* fließt der Überlieferung nach nicht wahllos durch den Körper, sondern in einem präzise definierten, unsichtbaren Netzwerk von Leitbahnen, den sogenannten *Meridianen*. Die Meridiane verbinden die Körperoberfläche mit den inneren Organen und sollen das filigrane Gleichgewicht der beiden polaren Prinzipien *Yin* (Ruhe, Kälte, Substanz) und *Yang* (Aktivität, Hitze, Energie) aufrechterhalten.

Krankheiten, Schmerzen oder emotionale Dysbalancen werden in diesem traditionellen Denksystem als Ausdruck einer Störung im Energiefluss interpretiert. Man kann sich dies wie ein komplexes Wasserleitsystem in der Landwirtschaft vorstellen.

Die Metapher des Bewässerungssystems:



In dieser Metapher ist der Meridian ein Bewässerungskanal, der ein lebenswichtiges Feld (ein Organ) mit Wasser (Qi) versorgt. Entsteht durch Stress, falsche Ernährung oder äußere Einflüsse ein "Staudamm" in diesem Kanal, staut sich das Wasser auf der einen Seite (Schmerz, Überfülle), während das Feld auf der anderen Seite vertrocknet (Schwäche, Unterfunktion).

Entlang dieser Meridiane befinden sich dem Modell zufolge Hunderte spezifischer Akupressurpunkte (häufig identisch mit den Akupunkturpunkten). Durch den gezielten mechanischen Druck auf diese "Schleusentore" (beispielsweise den Punkt "Di 4" an der Hand bei Kopfschmerzen oder "Pe 6" am inneren Unterarm bei Übelkeit) sollen die energetischen Blockaden gelöst werden. Das Qi kann wieder frei fließen, das Gleichgewicht ist wiederhergestellt und die Selbstheilungskräfte des Körpers sind aktiviert. So poetisch und in sich logisch dieses Modell auch ist, es entstammt einer vorwissenschaftlichen Ära.

3. Die wissenschaftliche Faktenlage: Was sagt die moderne Forschung?

Aus der Perspektive der modernen, evidenzbasierten Medizin, der Biologie und der Anatomie lässt sich das Konzept von Qi und den Meridianen nicht bestätigen. Selbst mit hochauflösenden bildgebenden Verfahren (wie MRT oder PET-Scans), feingeweblichen (histologischen) Untersuchungen oder operativen Eingriffen konnten bisher keine anatomischen Strukturen gefunden werden, die dem postulierten Meridian-Netzwerk entsprechen. Blutgefäße, Lymphbahnen und Nervenstränge sind präzise kartiert – Meridiane hingegen gelten in der Naturwissenschaft als hypothetische beziehungsweise philosophische Konstrukte.

Dennoch nimmt die medizinische Forschung Verfahren wie die Akupressur ernst und untersucht nicht die *philosophische Erklärung*, sondern die *tatsächliche klinische Wirksamkeit*. Die zentrale Frage lautet: Hilft der Druck auf das Gewebe messbar gegen spezifische Beschwerden, und wenn ja, wie?

Um dies herauszufinden, nutzt die Wissenschaft randomisierte, kontrollierte Studien (RCTs). Bei der manuellen Therapie gibt es jedoch ein großes methodisches Hindernis: die Verblindung. Bei Medikamententests bekommt eine Gruppe ein echtes Medikament, die andere eine Zuckerpille (Placebo), ohne dass jemand weiß, was er einnimmt. Bei der Akupressur spürt der Patient jedoch die Berührung. Forschende behelfen sich oft mit einer sogenannten "Sham-Akupressur" (Schein-Akupressur), bei der Druck auf Stellen ausgeübt wird, die laut TCM "falsch" sind. Doch auch

hierbei wird Haut und Gewebe mechanisch stimuliert, was bereits körperliche Reaktionen auslöst.

Die renommierte **Cochrane Collaboration**, ein weltweites, unabhängiges Netzwerk von Wissenschaftlern, das die vertrauenswürdigsten medizinischen Übersichtsarbeiten (Reviews) erstellt, hat die Studienlage zur Akupressur tiefgreifend analysiert:

- **Schmerzmanagement und Geburtshilfe:** Viele werdende Mütter greifen während der Geburt auf Akupressur zurück, um Schmerzen zu lindern und den Prozess zu erleichtern. Ein Cochrane-Review kam jedoch zu dem Schluss, dass die wissenschaftliche Evidenz hierfür sehr schwach ist. Viele Studien weisen ein hohes Risiko für Verzerrungen (Bias) auf. Eindeutige, verlässliche Belege dafür, dass Akupressur der Standardversorgung oder einer unspezifischen Massage überlegen ist, fehlen. Auch bei der Weheneinleitung konnte nicht nachgewiesen werden, dass manualtherapeutische Drucktechniken beispielsweise die Kaiserschnitttrate senken.
- **Übelkeit und Reisekrankheit (Der Perikard-6-Punkt):** In diesem Bereich gibt es in der Literatur die positivsten Signale. Die Stimulation des sogenannten Pe-6-Punktes am Handgelenk, oft durch spezielle Akupressurbänder, wird bei Reisekrankheit, Schwangerschaftsübelkeit oder postoperativer Übelkeit (PONV) untersucht. Einige Meta-Analysen deuten auf einen moderaten, statistisch messbaren, lindernden Effekt hin. Allerdings betonen Forscher auch hier, dass viele zugrundeliegende Studien qualitative Mängel aufweisen, was eine abschließende, unzweifelhafte medizinische Empfehlung erschwert.
- **Schlafstörungen, Demenz und Erschöpfung (Fatigue):** Kleinere Pilotstudien berichten vereinzelt von positiven Tendenzen beim Einsatz von Akupressur zur Beruhigung von Demenzpatienten oder zur Verbesserung der Schlafqualität. Betrachtet man diese Ergebnisse jedoch in großen, methodisch strengen Übersichten, schwächen sich die Effekte drastisch ab. Die Datenlage ist zu zersplittert und inkonsistent, um verlässliche medizinische Leitlinien daraus abzuleiten.

Zusammenfassend lässt sich wissenschaftlich festhalten: Die Akupressur hat nach aktuellen Erkenntnissen keine *spezifische, auf Meridiane zurückzuführende* Heilwirkung bei Krankheiten, die über den Effekt einer allgemeinen Zuwendung und Massage hinausgeht.

4. Physiologische Erklärungsmodelle: Wie Berührung wirklich wirkt

Dass Akupressur naturwissenschaftlich nicht durch Qi erklärt werden kann, bedeutet keinesfalls, dass die spürbare Linderung, die viele Menschen erfahren, bloße Einbildung ist. Im Gegenteil: Die moderne Neurophysiologie liefert faszinierende, handfeste Erklärungen dafür, was im Körper passiert, wenn Druck auf Gewebe ausgeübt wird.

Wissenschaftler erklären die beobachteten Effekte primär durch zwei hochkomplexe biologische Mechanismen:

A. Die Gate-Control-Theorie (Kontrollschrankentheorie des Schmerzes) Im Jahr 1965 entwickelten die Forscher Ronald Melzack und Patrick Wall ein bahnbrechendes Modell der Schmerzwahrnehmung. Einfach erklärt besagt die Gate-Control-Theorie, dass Schmerzsignale auf ihrem Weg vom Gewebe zum Gehirn im Rückenmark ein neurologisches "Tor" (Gate) passieren müssen. Wenn wir uns stoßen und die Stelle instinktiv reiben, aktivieren wir Druck- und Tast-Rezeptoren (sogenannte Mechanorezeptoren) in der Haut. Diese senden Signale über dicke, extrem schnelle Nervenfasern (A-beta-Fasern) an das Rückenmark. Der eigentliche Schmerzreiz reist hingegen über dünnere, viel langsamere Nervenfasern (C-Fasern). Die schnellen Drucksignale erreichen das Rückenmark zuerst und können dort das "Tor" schließen. Sie aktivieren hemmende Nervenzellen (Interneurone), die verhindern, dass die langsamen Schmerzsignale in voller Stärke an das Gehirn weitergeleitet werden.

Die Metapher der überlasteten Telefonzentrale: Stellen Sie sich das Rückenmark wie eine Telefonzentrale vor, die Anrufe ans Gehirn weiterleitet.

```

[Langsame Schmerzmeldung] -----(C-Fasern)-----> [Telefonzentrale] --(Weiß)
                                     ^
[Schneller Druckreiz / Akupressur] ---(A-beta)--> [Leitung belegen]

```

Durch den gezielten Druck der Akupressur wird die Telefonzentrale mit harmlosen Meldungen ("Hier drückt etwas") derart überschüttet, dass die Schmerzmeldung blockiert wird oder nur noch als "Besetzt-Zeichen" durchkommt. Der Schmerz lässt nach.

B. Muskelentspannung und das "Entspannungs-Orchester" (Parasympathikus) Gezielter, ruhiger Druck fördert die lokale Durchblutung (Mikrozirkulation) im Gewebe. Verspannte, verhärtete Muskeln, die durch Fehlhaltung oder Stress schmerzen, werden mechanisch gelockert.

Sauerstoff und Nährstoffe können besser ins Gewebe fließen, schmerzverursachende Stoffwechselabbauprodukte werden abtransportiert. Darüber hinaus stimuliert die ruhige Berührung das vegetative Nervensystem, genauer gesagt den Parasympathikus (den "Ruhener", eng verbunden mit dem Vagusnerv). Wie ein Dirigent signalisiert diese Berührung dem körperlichen "Entspannungs-Orchester", das Tempo zu drosseln: Die Herzfrequenz sinkt, die Atmung wird tiefer, und der Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol fällt messbar ab. Dieser tiefe, physiologische Entspannungszustand ist extrem wertvoll zur Linderung stressbedingter Symptome.

Diese faszinierenden Körperreaktionen sind jedoch *nicht* an die traditionell definierten Akupressurpunkte gebunden. Sie treten bei unterschiedlichsten Formen der manuellen Gewebemassage auf, unabhängig davon, ob ein spezieller Meridian getroffen wird oder nicht.

5. Psychologie, Placebo und die Kraft der Selbstwirksamkeit

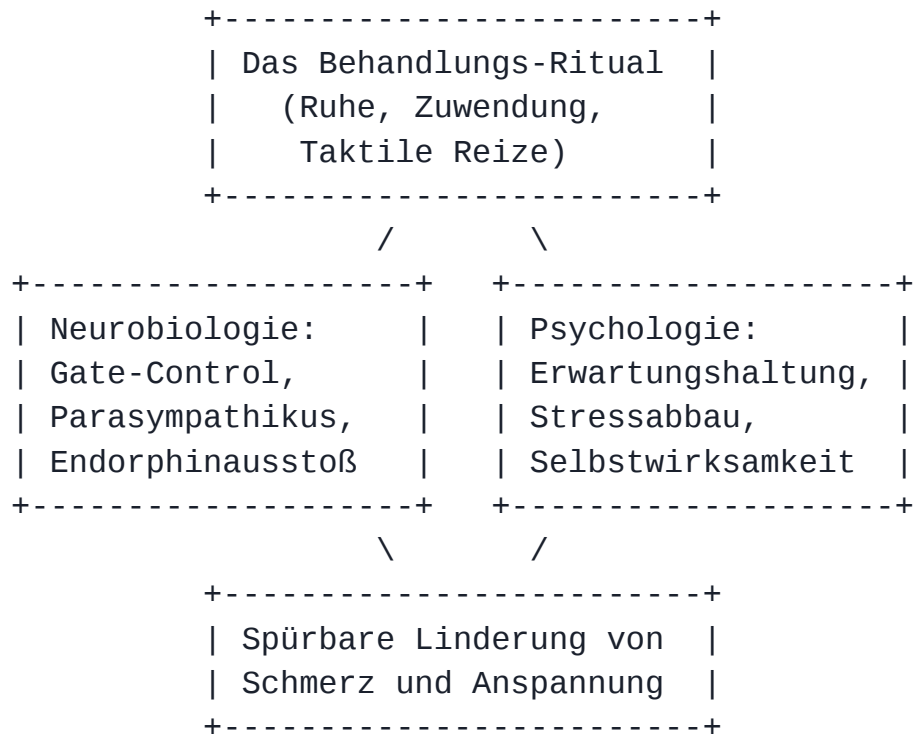
Neben den rein körperlichen (physiologischen) Aspekten spielt die Psychologie eine gewaltige Rolle bei der Wirksamkeit von Akupressur. Die Wissenschaft fasst diese Effekte unter dem Begriff der *unspezifischen Kontexteffekte* zusammen, zu denen auch der viel zitierte Placebo-Effekt gehört.

Es ist wichtig, den Placebo-Effekt richtig zu verstehen. Leider wird er umgangssprachlich oft abwertend mit "Es ist alles nur Einbildung" oder "Es wirkt ja gar nicht richtig" gleichgesetzt. Das ist medizinisch schlichtweg falsch. Der Placebo-Effekt ist eine reale, messbare, neurobiologische Körperreaktion. Wenn ein Patient in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre behandelt wird, Vertrauen zur Methode hat und eine Linderung erwartet, beginnt das Gehirn, körpereigene Schmerzmittel zu produzieren – die sogenannten Endorphine (endogene Morphine). Gleichzeitig wird Dopamin ausgeschüttet, das Belohnungszentrum wird aktiv. Die Schmerzlinderung durch eine positive Erwartungshaltung ist biochemisch im Blut und Gehirnwasser nachweisbar.

Ein weiterer, psychologisch enorm wertvoller Aspekt der Akupressur (insbesondere bei der Selbstanwendung durch Hände oder Matten) ist die **Selbstwirksamkeit**. Menschen mit chronischen Schmerzen oder langanhaltendem Stress fühlen sich ihrem Körper oft hilflos ausgeliefert. Die Möglichkeit, selbst aktiv werden zu können – durch gezielte Entspannung,

Atemübungen und eben auch die Anwendung einer Akupressurmatte –, holt die Betroffenen aus der Passivität. Sie übernehmen wieder die Kontrolle. Dieses psychologische Gefühl der "Ermächtigung" reduziert Angstzustände drastisch und wirkt sich hochgradig positiv auf die Schmerzwahrnehmung aus.

Das biopsychosoziale Zusammenwirken:



Wenn also Beschwerden nach einer Akupressur-Sitzung nachlassen, ist dies oft das erfreuliche Resultat eines perfekten Zusammenspiels aus mechanischer Muskelentspannung, psychologischer Beruhigung und neurobiologischen Schmerzhemmsystemen – gepaart mit dem natürlichen zeitlichen Heilungsverlauf des Körpers (Regression zur Mitte).

6. Risiken, Vorsichtsmaßnahmen und medizinische Abgrenzung

Generell gilt die Akupressur, verglichen mit medikamentösen Therapien oder gar invasiven Eingriffen, als eine sehr risikoarme und sichere Methode. Sie zeichnet sich durch ihre Sanftheit aus. Dennoch erfordern die YMYL-Prinzipien (Your Money or Your Life) in der Gesundheitskommunikation klare Abgrenzungen und Hinweise zum Schutze der Patienten.

Direkte körperliche Risiken und Kontraindikationen: Auch wenn keine Nadeln verwendet werden, kann tiefgehender Druck bei bestimmten Vorerkrankungen problematisch sein.

- **Gefäßerkrankungen und Blutungsneigung:** Personen mit Blutgerinnungsstörungen (Hämophilie), tiefen Venenthrombosen oder Patienten, die blutverdünnende Medikamente (Antikoagulanzen) einnehmen, sollten auf kräftige Akupressur verzichten. Mechanischer Druck kann hier gefährliche Einblutungen (Hämatome) verursachen oder im schlimmsten Fall ein Blutgerinnsel lösen.
- **Haut- und Gewebeschäden:** Auf entzündeter Haut, akuten Verletzungen, offenen Wunden, frischen Narben oder im direkten Bereich von Tumoren darf grundsätzlich kein Druck ausgeübt werden. Auch bei Osteoporose (Knochenschwund) ist im Bereich der Rippen und Wirbelsäule extreme Vorsicht geboten.
- **Schwangerschaft:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin existieren Konzepte von Punkten, die wehenfördernd wirken sollen. Auch wenn die wissenschaftliche Evidenz hierfür schwach ist, lautet das Gebot der medizinischen Vorsicht, dass schwangere Frauen vor der intensiven Anwendung von Akupressur stets Rücksprache mit ihrem Gynäkologen oder ihrer Hebamme halten sollten.

Indirekte Risiken und die Gefahr der Verzögerung: Das größte Risiko komplementärer Verfahren liegt nicht in der Berührung selbst, sondern in der Fehleinschätzung von Krankheiten.

- **Kein Ersatz für ärztliche Diagnostik:** Akupressur darf niemals eine qualifizierte medizinische Diagnose oder evidenzbasierte Behandlung ersetzen. Bei schweren, chronischen, unklaren oder sich verschlechternden Symptomen (wie starken Schmerzen, hohem Fieber, Herz-Kreislauf-Problemen, unerklärlichem Gewichtsverlust) muss unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Werden ernsthafte Erkrankungen (wie Krebs oder Herzleiden) ausschließlich komplementärmedizinisch behandelt, geht wertvolle, oft lebensrettende Behandlungszeit verloren.
- **Vorsicht vor Heilversprechen und Konsumfallen:** Im Bereich des Wellness- und Gesundheitsmarktes werden häufig Produkte (wie bestimmte Stifte, Matten oder Armbänder) mit überzogenen, unhaltbaren Werbeversprechen vertrieben, die von der "Heilung von Migräne" bis zur "Heilung von Organleiden" reichen. Für solche Aussagen gibt es keine wissenschaftliche Grundlage. Verbraucher sollten hier skeptisch bleiben und ihr Geld nicht für falsche Versprechungen ausgeben.

Außerdem können traditionelle Konzepte, die Krankheiten rein auf "Blockaden im Lebensfluss" oder eine falsche Lebensführung zurückführen, bei Betroffenen unbewusst Schuldgefühle auslösen, wenn sich trotz intensiver Bemühungen keine Besserung einstellt. Die moderne Wissenschaft entlastet Patienten an dieser Stelle: Schwere Krankheiten haben hochkomplexe, multifaktorielle (genetische, biologische, umweltbedingte) Ursachen – und sind kein Zeichen für einen persönlichen, energetischen Fehler.

7. Fazit und Empfehlungen für Betroffene

Die Akupressur ist eine historische Behandlungsform, deren traditionelle theoretische Basis (Qi und Meridiane) in der modernen Naturwissenschaft nicht belegbar ist. Eine spezifische, heilende Wirkung bei Krankheiten, die über Kontexteffekte hinausgeht, lässt sich in großen systematischen Übersichtsarbeiten nicht verlässlich nachweisen.

Bedeutet das, dass die Akupressur wertlos ist? Keineswegs. Die spürbaren und oft als sehr positiv empfundenen Effekte der Akupressur erklären sich durch bestens erforschte, reale Mechanismen unseres Körpers: Muskelentspannung, Durchblutungsförderung, Stressreduktion durch das vegetative Nervensystem, Schmerzhemmung durch die Gate-Control-Theorie und die mächtige neurobiologische Kraft von Erwartung und Zuwendung.

Empfehlungen für einen sicheren und heilsamen Umgang:

1. **Als wertvolle Entspannungsmethode nutzen:** Betrachten und nutzen Sie die Akupressur nicht als medizinisches Heilmittel für Krankheiten, sondern als exzellente Methode zur Stressbewältigung, Entspannung und Förderung des körperlichen Wohlbefindens – vergleichbar mit einer wohltuenden Massage oder Achtsamkeitsübungen.
2. **Immer zuerst ärztlich abklären:** Suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden, insbesondere wenn sie neu auftreten, anhalten oder stark sind, stets medizinisches Fachpersonal auf. Diagnostik gehört in die Hände der evidenzbasierten Medizin.
3. **Kritischer Konsum:** Sparen Sie sich das Geld für teure Kurse oder überteuerte Spezialgeräte, die mit medizinischen Heilversprechen beworben werden. Die heilsame Kraft der Berührung ist etwas, das uns als Menschen natürlich gegeben ist – und oft genügen dazu bereits die eigenen Hände oder einfache Hilfsmittel im Rahmen einer sanften Selbstfürsorge.

4. **Kontraindikationen beachten:** Klären Sie bei Vorerkrankungen (besonders Gefäß- und Blutgerinnungsproblemen) oder in der Schwangerschaft die Anwendung zuvor ärztlich ab.

So angewandt, kann die Akupressur einen wundervollen, sicheren und bereichernden Beitrag zur alltäglichen Lebensqualität und psychologischen Widerstandskraft leisten.