

## Vorwort zur 2. Auflage

Vor zwei Jahren ist die erste Auflage dieses Buches erschienen und ich bin überwältigt von den beeindruckenden Erfahrungsberichten, die ich seit dieser Zeit bekommen habe. Einige dieser Zusendungen habe ich im Original mit in diese zweite Auflage hineingenommen, um ein wenig die Freude und Bereicherung, die darin zu spüren ist, mitzuteilen.

Am häufigsten wird das Konzept »begleitende Hände« in Hospizen, auf Palliativstationen, in SAPV-Teams und in der ambulanten Pflege integriert und angewendet. In diesen Bereichen ist es einfacher, sich die Zeit zu nehmen, die am Anfang notwendig ist, um die Akupressur zu implementieren. Inzwischen gibt es viele Teams, in denen fast alle Mitarbeiter geschult sind, was eine große Kontinuität in der Anwendung garantiert. Die Erleichterungen, die sich für die Patienten und die Betreuenden daraus ergeben, sind enorm und führen zudem langfristig zu einer großen Zeitersparnis. Auch viele Angehörige oder Patienten werden von diesen Teams angeleitet und mit in die Akupressur einbezogen. Besonders bei Patienten mit langwierigen, chronischen Erkrankungen sind alle froh, mit der Akupressur eine einfache Möglichkeit zur Symptomlinderung gefunden zu haben. Die Teams profitieren von der zunehmenden Kompetenz der Patienten und Begleitenden. Manche von ihnen gehen dann mit Hilfe dieses Buches ihren eigenen Weg und setzen vieles selbstständig und kreativ um (► Kap. 3: »Andersherum geht es auch«). Damit dies noch einfacher gelingt, wurden die Leitbahnen in ihren Verläufen als Abbildungen aufgenommen und durch eine Symptomliste ergänzt, in der die häufigsten Symptome und die möglichen Punkte zur Behandlung zusammengefasst worden sind.

Meine Kolleginnen und ich unterrichten im Rahmen von Palliativkursen, Inhausschulungen, bei ambulanten Hospizdiensten und es gibt inzwischen eine Ausbildung, die nach dem Modulsystem aufgebaut ist. In all diesen Bereichen gibt es ein großes Interesse und eine hohe Nachfrage.

Mein größter Wunsch ist es, dieses Konzept mehr in die Altenpflege tragen zu können. Ein Beispiel in Kapitel 8 erzählt, wie die Akupressur dazu beitragen kann, der Spirale von Zeitdruck und Anspannung entgegenzuwirken und mehr Erfüllung in der Arbeit zu finden.

Dorothee Wellens-Mücher  
Mai 2016

## **Vorwort zur 1. Auflage**

### **Entstehung des Konzeptes: »Begleitende Hände – Akupressur in Pflege und Betreuung«**

Als ich 2003 meine mehr als 20-jährige Erfahrung im Unterrichten von Physio- und Ergotherapeuten in Akupressur sowie in der Behandlung von Patienten in der Methode MediAkupress® zusammenfasste, hatte ich keine Ahnung, wie sich diese Arbeit weiterentwickeln würde. Ausgelöst durch Judith Israel, eine Physiotherapeutin aus Neubrandenburg, die im Rahmen ihrer Arbeit auf der Palliativstation Punktkombinationen in die Lymphdrainage integrierte, entwickelte sich das Konzept »Begleitende Hände«. Die Palliativärzte Dr. med. Axel Goepel und Dr. med. Marcus Wyrwol baten um eine Akupressurschulung für Pflegekräfte. Das war eine große Herausforderung, da es galt, kurze, wirksame und einfache Punktkombinationen zur Integration in die Pflege zusammenzustellen. Um dieser gerecht zu werden, betreute ich Gäste im Hospiz sowie krebskranke Kinder auf der Onkologie in Bremen und Bewohner eines Altenheims mit Akupressur. Mit der Zeit kristallisierten sich kurze, effektive Punktsequenzen heraus, die die Arbeit im Pflege- und Betreuungsalltag unterstützen und erleichtern können.

Heute stehen mit dem Konzept »Begleitende Hände« einfache Möglichkeiten der Symptomlinderung für Pflege- und Betreuungskräfte, Patienten und deren Angehörigen zur Verfügung.

Fragen, Anregungen und Erfahrungen von vielen Teilnehmern aus Schulungen in unterschiedlichen Zusammenhängen führten zu einer immer größer werdenden Bandbreite an Einsatzbereichen. Inzwischen wird nach Schulung der Teams in mehreren Einrichtungen dieses Konzept konsequent umgesetzt.

### **Schwerpunkt**

Dieses Buch ist in erster Linie als Praxisanleitung zu verstehen. Dennoch sind die theoretischen Hintergründe – allerdings auf das Wesentliche reduziert – dargestellt, um den Lesern eine Idee von der chinesischen Denkweise zu geben. Damit soll vermieden werden, dass die hier beschriebenen Bausteine und aufgeführten Punktkombinationen zu »Rezepten« verflachen. Die Punktauswahl ist relativ klein gehalten. Bei den meisten Symptomen sind nur die wesentlichsten Punkte aufgeführt, um die Umsetzung in die Praxis zu erleichtern. Zur Ermutigung werden in allen Kapiteln Beispiele aus dem Pflege- und Betreuungsalltag beschrieben. Leser, die Kenntnisse in der chinesischen Medizin und damit der Komplexität, des Krankheitsverständnisses sowie der Behandlung besitzen, mögen die Verkürzung entschuldigen. Vielleicht dient ihnen dieses Buch als Anregung, um es mit eigenen Punktkombinationen und Variationen zu ergänzen.

## Erste Schritte

Gerade weil der Schwerpunkt auf der praktischen Umsetzung liegt, ist Kapitel 2 »Begleitende Hände – Punktlokalisation, Druckstärke, Verweilen« besonders wichtig, da in ihm die Grundlagen für die Ausführung der einzelnen Bausteine beschrieben sind. Diese sollten gründlich und später immer wieder einmal gelesen werden. Alle chinesischen Fachbegriffe sind kursiv geschrieben. Das ist insbesondere wichtig bei den Funktionskreisen, die Organnamen tragen, um einer Verwechslung mit den Organen im westlichen Sinne vorzubeugen. In Kapitel 1 werden die wichtigsten Grundlagen, u. a. das Verständnis der »Organe« im Sinne der chinesischen Medizin, beschrieben.

## Abbildungen und Fotos

Bis auf die Punkte des 6. Kapitels »Drei Basisbausteine« sind alle Punkte in Kapitel 16 »Punkte, Lokalisationen und Indikationen« zusammengefasst. Für jeden gibt es die »Wegbeschreibung« zur Lokalisation, seine Wirkweise und Indikationen in Bezug auf die in diesem Buch beschriebenen Symptome, eine Grafik und Fotos zur Lokalisationshilfe. Auf den Fotos werden die Punkte zur Verdeutlichung auf der nackten Haut gezeigt und zum klaren Erkennen der Lokalisation und Druckrichtung nur mit einem Finger gehalten. In alltäglichen Behandlungssituationen sind die Patienten bekleidet und die Hände der Behandler sind soweit möglich in Kontakt mit dem Patienten, wie es auf den Bildern in den einzelnen Kapiteln zu sehen ist.

## Fachbegriffe

Begriffe, die im Sinne der chinesischen Medizin verwendet werden, sind durch kursive Schrift kenntlich gemacht.

## Dauerstimulation

Es gibt in besonderen Situationen die Möglichkeit, Punkte mit einer Dauerstimulation zu versehen, was in den einzelnen Kapiteln ausgeführt wird. Dabei gilt es zu beachten, dass diese Möglichkeit nur über einen kurzen Zeitraum wirksam und bei chronischen Beschwerden nicht angezeigt ist. Die grundlegende Vorgehensweise ist in Kapitel 5 »Dauerstimulation von Fernpunkten« beschrieben.

## Umgang mit diesem Buch

Um auf die Schnelle Punkte zu einem akuten Problem zu finden, bietet sich das Inhaltsverzeichnis an oder weiter hinten die Liste der Zusammenfas-

sung der Punkte nach Indikationen (Seite 196–198). Dort sind die Basispunkte fettgedruckt und können als erstes verwendet werden.

Geht es um die Regulierung eines längerdauernden Symptoms, bieten die einzelnen Kapitel verschiedene Varianten an. Die Fallbeispiele helfen und geben Anregungen. In Kapitel 16 sind alle Punktlokalisationen genau beschrieben und können dort nachgeschlagen werden. Es lohnt aber auch, immer wieder mal in das Buch zu schauen und, unabhängig von einer momentanen Symptomatik, das eine oder andere auszuprobieren.