

## Die Selbstbehandlung mit Magnetkugeln

Wir zeigen Ihnen hier die Selbstbehandlung des Ohrpunktes **Shen Men** mit Magnetkugeln („Magnetperlen“). **Warum?** In dieser Zeit von COVID 19 und der daraus folgenden Isolation kann jeder eine Methode lernen zur Stärkung der seelischen und körperlichen Gesundheit.

In einer Studie der Forschungsgruppe um Ken Carter wurde die Wirkung einer Behandlung dieses Punktes auf die Angehörigen von Gesundheitsberufen untersucht.

Die Studie wurde in Applied Nursing Research (2019) publiziert und zeigte gute Auswirkungen auf Symptome von Burnout, Depression, Stress, Angstzuständen und Schlafstörungen. LINK: <https://nada-akupunktur.de/nada/nuetzliches/publikationen/file/65-auricular-acupressure-reduces-anxiety-and-burnout-in-behavioral-healthcare.html>

Deutsche Übersetzung finden Sie dort auch nach Ostern...

### Hier beschreiben wir, wie Sie den Punkt finden und selbst behandeln können

#### Lokalisation

Sehen Sie in den Spiegel und auf die Abbildungen vom Ohr.

Alles, was nun folgt, sollen Sie mit gewaschenen oder desinfizierten Händen machen. Sie können eine ovale, leicht dreieckige Mulde im oberen Teil Ihres Außenohrs sehen und auch mit einem Finger erspüren. In der Mulde, eher zum oberen Rand hin und vor der Dreiecksspitze liegt **Shen Men**. Das ist kein winziger Punkt, sondern ein **kleines Areal** und hat eine Fläche von ca. 3 mm x 3 mm. Daher ist Shen Men auf der Vorderseite leicht und gut zu treffen. Legen Sie einen Daumen auf die Vorderseite und den Zeigefinger auf die Rückseite Ihres Ohres. Dann halten Sie jetzt zwischen Daumen und Zeigefinger Shen Men. Auf der Rückseite des Ohres heißt der entsprechende Punkt **Retro Shen Men**. Er hat die gleiche Wirkung. Dazu klappen Sie die Ohrspitze nach vorn/unten: Der Punkt (das Areal) liegt etwa 2 cm unter der Ohrspitze in einer Vertiefung. Er liegt gegenüber des vorderen Shen Men. Sie können vorn oder hinten behandeln.



Punkt Shen Men am Rand der Dreiecksmulde geklebt



Magnetkugelpflaster auf Shen Men

#### Vorgehen bei der Selbstbehandlung

Die Ohrhaut sanft reinigen, damit das Pflaster gut haftet. Die Klebefläche des Pflasters möglichst wenig berühren, damit sie nach dem Andrücken länger klebt. Das kleine Pflaster

mit dem Fingernagel oder z.B. einem Zahnstocher vom Blister abhebeln. Die Kugel auf das Areal legen, wo keine Wunde ist. Dann das Pflaster andrücken.



Magnetkugelpflaster auf Retro Shen Men  
Zahnstochers



Applikation mit Hilfe eines  
Zahnstochers

Gleiches Vorgehen am anderen Ohr. Möglichst immer beide Ohren behandeln. Danach können Sie die Magnetpflaster so lassen. Die Magnetwirkung stimuliert den Punkt kontinuierlich. **Sie müssen den Punkt nicht durch zusätzliches Drücken stimulieren.** Beim Baden oder Duschen nicht so sehr hinter den Ohren schrubbten. Dann halten die Perlen oft eine Woche oder länger. Sie können die Perlen aber auch öfter wechseln oder manchmal zusätzlich sanft massieren. Alte Kugeln einfach in den Hausmüll werfen. Eine neue Perle 1 mm neben die Druckstelle von der alten kleben oder sie auf die Rückseite (auf Retro Shen Men) kleben.

Die Applikation von Pflastern oder Klebeband mit **Samenkörnchen** (Rettichsamensamen oder Kuhsamen) oder anderen festen runden Kugeln (von 1 – 2 mm) geht genauso. **Hier müssen Sie selbst ab und zu stimulieren.**

Wenn die Kugeln schmerzen (BrillenträgerIn, im Schlaf), kleben sie es 1 mm daneben oder wechseln auf die Rückseite.

**Methode der Druckmassage**, auch möglich, wenn keine Magnetkugeln zur Hand. Halten Sie die Areale **Shen Men vorn und hinten** zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken sie beide etwa 30 - 60 Sekunden lang spürbar zusammen. Das können Sie gleichzeitig am rechten und linken Ohr machen. Druckmassage so lange oder oft wiederholen, wie Sie möchten: als kurze Behandlung zwischendurch oder längerer Zeit, wenn Sie eine Pause haben (z.B. 30 min). Oder bei einer Sitzung (einzeln oder in einer Online-Gruppe (siehe unten). Vertrauen Sie ihrem Gefühl. Sie können nichts falsch machen. Es gibt keine **unerwünschten** Wirkungen.

Sie können sich während einer Sitzung darauf konzentrieren, tief durchzuatmen oder Ihre Aufmerksamkeit auf die Unterseite Ihrer Füße zu lenken. Auch das fördert die Wirkung der Behandlung am Ohr.

Die Selbstbehandlung ist eine Unterstützung für sie selbst. Sie ist kein Ersatz für eine medizinische und psychosoziale Versorgung.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, arrangieren Sie eine Behandlung zur gleichen Zeit wie andere Personen. Über eine Konferenz-App könnten Sie sich verabreden.

**Beispiel:** DO THE NEXT RIGHT THING - COMMUNITY **Acupuncture** FOR THE BORDERLANDS.  
<https://crossroadsacupuncture.com/2020/03/26/do-the-next-right-thing-nada-zoom-cafe/>

Im Online-Portal ZOOM wird auch gezeigt, wie Sie die Behandlung technisch hinbekommen. Der Stil der anschließenden Sitzung ist wie beim NADA-Protokoll eher non-verbal.

### **Das Material**

Die Magnetkugeln sollen einen Durchmesser von 1 - 2 mm haben. Sie haben eine Magnetkraft im Inneren von 800 Gauss, sind dünn vergoldet und auf Pflaster von etwa 5 mm x 5 mm geklebt. Eine „Perle“ kostet alles in allem ca. 17 cent. Ein Päckchen mit 100 fertigen Kugelpflastern auf 10 Blistern kostet zur Zeit rund € 17 (mit MwSt. und Versandkosten). Sie sind – wie die Rettichsamen - in Deutschland z.B. bei folgenden Firmen zu beziehen:

**CHINAPURMED** <https://www.chinapurmed.de/produkt/es-05-magnetische-ohrkugeln-vergoldet-17m-100-stk/>

**WANDREY** <https://www.wandrey-med.de/shop-2/nada-akupunktur/magnetische-ohrkugeln-mit-grossem-pflaster-hautfarben-100-stueck/>

Wir empfehlen die Variante mit dem etwas größerem Pflaster ( 5mm x 5mm).

**WENDY & CO** <https://www.wendyco.dk/shop/25-kugleplastre/>

Mit 2 mm großen vergoldeten Magnetpreskugler aus Dänemark. Preislich und qualitativ gibt es keine Unterschiede.

Pflaster mit traditionellem schwarzen Rettichsamen gehen auch. Und Sie könnten auch andere kleine harte, glatte Objekte verwenden, die von Ihnen mit einem Pflaster oder medizinischem Klebeband am Punkt fixiert werden.

### **Die Wirkungen**

Stressabbau mit Ohrakupressur ist sicher, nicht invasiv, einfach und kostengünstig. Die meisten Leute berichten, dass sie die Behandlung mögen und dass sie Ihnen bei Angstzuständen, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Burnout hilft. Sie sagen oft, dass sie dadurch besser mit Stress zurechtkommen. Der Punkt **Shen Men** vorn (oder auf der Rückseite **Retro Shen Men**) hat mehrere Wirkungen: Je nach ihrem gegenwärtigen Zustand wirkt er ausgleichend und stärkend, wirkt beruhigend und verbessert den Schlaf und fördert die Konzentration.

### **Auch Kinder und alte Menschen können das lernen und an sich selbst anwenden.**

Manche spüren sofort eine Wirkung oder sie ist subtil und kann sich auch erst später einstellen.

Die Magnetperlen (oder Samenkörnchen) haben nie eine gegenteilige Wirkung. Auch Schwangere dürfen sie anwenden. Sie haben keine medizinische Kontraindikation. Sie beeinträchtigen nicht ihre Beweglichkeit, ihre Fahrtüchtigkeit oder ihre Aktivität. Sie sind ideal für eine erste Hilfe und auch als Begleitung in einer Reha-Behandlung. Sie sind ideal **für Mitarbeiter im Gesundheitswesen, für Rettungspersonal und für alle anderen, die mit Stress besser klar kommen wollen oder müssen.**

### **Was ist NADA?**

**NADA (National Acupuncture Detoxification Association)** ist eine in vielen Ländern und auf allen Kontinenten tätige gemeinnützige Organisation.

Ziel ist, ein einfaches, sicheres und wirksames Behandlungskonzept unter Verwendung von Ohrakupunktur dort zu etablieren, wo Menschen Hilfe benötigen.

NADA bildet aus, unterstützt neue Projekte, unterstützt Forschung und Qualitätssicherung.

NADA – Deutsche Sektion e.V.

[www.nada-akupunktur.de](http://www.nada-akupunktur.de)