



Anleitung zur Selbstbehandlung zu Corona-Zeiten

Wir freuen uns, dass Sie diesen Link zur Selbstbehandlung mit NADA geöffnet haben. Zur Zeit finden wegen COVID 19 viele NADA-Gruppen nicht statt – oder nur sehr eingeschränkt. Zusätzlich sind viele Menschen großen Belastungen ausgesetzt, befinden sich in Quarantäne, haben weniger soziale Kontakte oder Hilfen, oder arbeiten in gesundheitsrelevanten Kontexten mit erhöhter Infektionsgefahr, z.B. im Pflegebereich. Das macht unruhig, unsicher, kann zu Schlafstörungen führen, kurz: „schlägt aufs Gemüt“.

Deswegen ist es von großem Vorteil, dass wir Ihnen auf diesem Wege eine einfache, nicht-medikamentöse Methode zeigen können, die Ihnen hilft, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Wir zeigen Ihnen hier die Selbstbehandlung des Ohrpunktes Shen Men mit Magnetkugeln (auch Magnetperlen bzw. Magnetpflaster genannt). Shen Men ist chinesisch und bedeutet „Tor zum Geist“. Die Stimulation dieses Punktes hilft Ihnen, zur Ruhe zu kommen, sich sicherer zu fühlen.

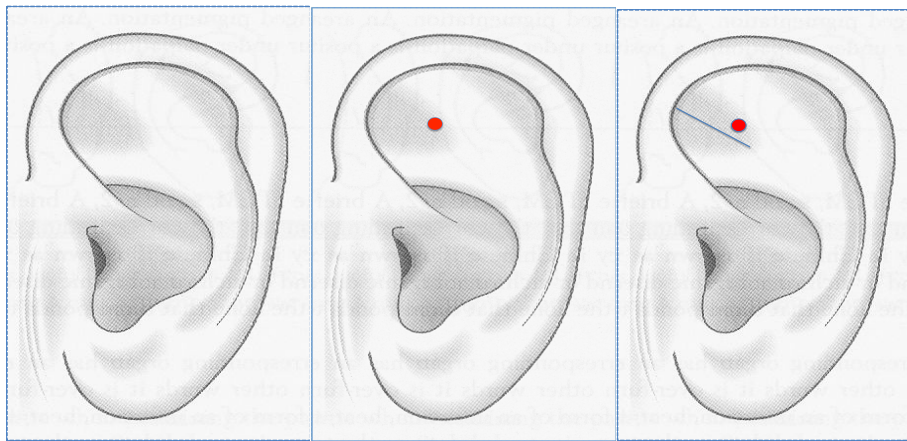
Das normale NADA Verfahren sieht bis zu 5 Nadeln bzw. Magnetpflaster vor, doch eine amerikanische Studie um den ehemaligen Vorsitzenden der NADA-USA, Ken Carter, konnte zeigen, dass allein das Setzen eines Magnetpflasters auf Shen Men bereits eine große Wirkung auf Störungen zeigt, die unter COVID 19 zunehmen könnten: Stress, Schlafstörungen, Angstzustände, Depression, Burnout.

<https://nada-akupunktur.de/phocadownloadpap/oeffentlich/Publicationen/Auricular%20acupressure%20reduces%20anxiety%20and%20burnout%20in%20behavioral%20healthcare.pdf>

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

Lokalisation

Betrachten Sie bitte die drei Abbildungen vom Ohr. Sie können eine ovale, leicht dreieckige Mulde im oberen Teil Ihres Ohres sehen. Shen Men liegt im vorderen Drittel dieser Mulde, in der Nähe der Spitze, und zwar in der oberen Hälfte. Das ist kein winziger Punkt, sondern ein kleines Areal. Ohne viel Phantasie könnte man das Bild mit einem Fisch- oder Mäusekopf vergleichen.



Das praktische Vorgehen bei der Selbstbehandlung

Wichtig Bevor Sie mit der Selbstbehandlung beginnen, nicht vergessen: Ihre Hände waschen, Hände und die betreffende Region im Ohr desinfizieren. Das hat auch den Grund, weil sonst das Pflaster nicht gut halten würde.

Nehmen Sie einen Spiegel, suchen Sie die Mulde und ertasten Sie sie mit Ihrem Zeigefinger.

Was Sie benötigen: ein Set Magnetpflaster, Ihre Hände, evtl. einen Zahnstocher oder eine Pinzette.

Was tun, wenn Sie keine Magnetpflaster zur Hand haben? Wir zeigen Ihnen am Ende des Textes, wie Sie Magnetpflaster bestellen können.

Aber sofort und für die Zwischenzeit genügt auch eine

1. Stärkere Druckmassage

Suchen Sie mit Ihrem Daumen die Stelle gegenüber von Ihrem Zeigefinger, der auf Shen Men liegt. Drücken Sie beide Areale 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. Vertrauen Sie ihrem Gefühl. Sie können nichts falsch machen. Es gibt keine unerwünschten Wirkungen.

2. Wenn Magnetpflaster vorhanden

Warten sie nach Desinfektion ca. 1 Minute, bis die Ohrhaut trocken ist, damit das Pflaster gut haftet. Die Klebefläche des Pflasters möglichst nicht berühren, damit die Klebekraft erhalten bleibt. Das Pflaster bei minimaler Berührung mit der Hand (alternativ mit einem Zahnstocher oder einer Pinzette) vom Blister abheben. Die Kugel in der Mitte des Pflasters auf das „Fisch- oder Mäuseauge“ setzen, dann das Pflaster andrücken. Falls Sie nicht gleich mit ihrem Zielergebnis zufrieden sind (was häufig passiert), nehmen Sie das Pflaster wieder vom Ohr und versuchen Sie es erneut.

Gleiches Vorgehen am anderen Ohr. Möglichst immer beide Ohren behandeln. Danach brauchen Sie eigentlich nichts weiter zu tun. Sie werden erstaunt sein, wie stark Sie diese kleine Magnetkugel am Ohr spüren. Sie können die Magnetkugel auch einige Male am Tag nach Bedarf drücken (vielleicht 15 Mal und möglichst rhythmisch, drücken – loslassen, drücken – loslassen, nicht hin und her).

Sie können ganz normal duschen, baden, sogar schwimmen. Aber bitte nicht die Ohren waschen und nicht abfrottieren, sondern nur abtupfen.

Die Magnetpflaster halten eine Woche oder länger. Sie können sie aber auch öfter wechseln und einfach in den Hausmüll werfen.

Wichtig: Falls Sie das Magnetpflaster so stark spüren, dass es Sie vom Schlaf abhält, entfernen Sie es und legen Sie es am nächsten Tag neu.

Wie können sie die Wirkung der Magnetpflaster noch verbessern?

3. Gönnen Sie sich nach dem Legen der Magnetpflaster eine Zeit von ca. 30 Minuten Ruhe/Entspannung

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl,
- beide Fußsohlen auf dem Boden,
- Ihre Hände auf den Oberschenkeln
- Schließen Sie die Augen.

- Versuchen Sie zur Ruhe zu kommen, indem sie auf Ihr Ein- und Ausatmen (Heben und Senken des Brustkorbs) achten.
- Falls Wahrnehmungen oder Gedanken auftauchen, lassen Sie sie einfach fließen und nehmen sie zur Kenntnis, dass sie eben da sind. Versuchen Sie sie nicht zu bewerten.

Sie werden auf jeden Fall eine meditative Entspannung erfahren.

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 Ihre NADA-Sitzung mit anderen Personen im selben Haushalt.

Beim ersten Lesen dieser Anleitung schwirrt Ihnen vielleicht der Kopf. Deswegen haben wir für Sie einen kleinen **Videofilm** zusammengestellt, mit dem Sie mit Ihrer Selbstbehandlung gut zurechtkommen werden.

[Hier der Link zur Video-Anleitung](#)

Das Material

Die Kugeln haben eine Magnetkraft im Inneren von 800 Gauss, sind dünn vergoldet (Allergieschutz) und auf ebenfalls weitgehend allergiefreiem Pflaster von etwa 1 cm x 1 cm geklebt.

100 Stück der Firma Synergi kosten ca. 6 € plus Versand (z.B. bei Firma Behounek Medizintechnik Graz:

<https://www.therapielaser.at/shop/product-details/284-Synergi-Magnetk%FCgelchen-Gold>

Nochmals zu den Wirkungen

Stressabbau mit Ohrakupressur ist einfach und kostengünstig. Die meisten Leute berichten, dass sie die Behandlung mochten und sich hinterher **„stärker und sicherer“** fühlten.

Nicht nur bei Fragen:

Schreiben Sie uns: kontakt@nada-akupunktur.at

Oder rufen Sie uns an: 0677- 62 62 26 02 (Dienstag 14.30 bis 16.30 Uhr)

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!
Ihr NADA-Vorstand

Und zum Schluss bedanken wir uns bei NADA-Deutsche Sektion, die uns zu dieser Aktion angestoßen hat.