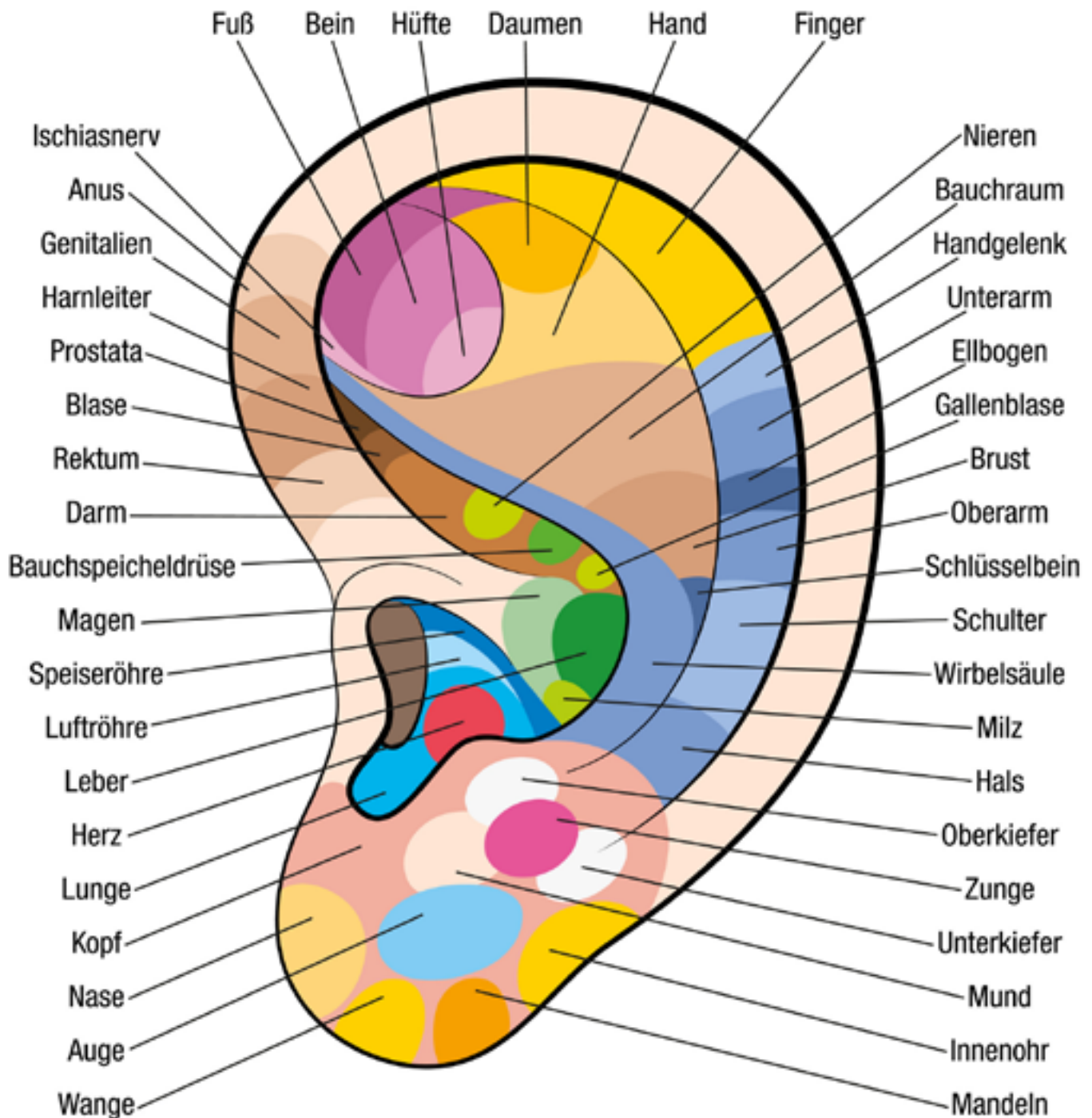


# Die Reflexzonen des Ohres



Grafik: © Peter Hermes Furian - fotolia.com  
Text: ÖBK-Redaktion

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist man der Ansicht, dass sich am ganzen Körper Punkte und Zonen befinden, die jeweils mit einem bestimmten Organ, Körperbereich, Wirbel oder Gelenk in Verbindung stehen. Mit dieser Erkenntnis wird die Akupunktur bereits seit Jahrhunderten für die Unterstützung von Heilungsprozessen genutzt.

Für den Hausgebrauch ist die Massage der Reflexzonen auf den Ohren eine einfache Methode, um kleinere Wehwehchen auszubalancieren oder eine ärztliche Therapie zu ergänzen oder auch, um vorbeugend dem Organismus etwas Gutes zu tun.

**Anwendung:** Wähle einen Punkt auf den Ohren, der sich beim Drücken empfindlich anfühlt. Drücke nun bei jedem Einatmen auf beiden Ohren im Bereich dieser Zone mit den Zeigefingern so fest auf diesen Punkt, dass du einen leichten "Schmerz" empfindest. Dabei kann mit dem Daumen von der anderen Seite der Ohrmuschel ein Gegendruck aufgebaut werden.

Beim Ausatmen den Druck lösen. Auf diese Weise soll der empfindliche Punkt etwa 30 Mal behandelt werden, bevor du den nächsten Punkt wählst. Meistens reichen 3 Akupunkturpunkte. Nach der Massage sollte sich der Körper 15 bis 20 Minuten entspannen können, um die Behandlung nachwirken zu lassen.