



Akupunkturmatte

Punkt für Punkt zum Wohlbefinden – mit der Akupunkturmatte für Ihren Rücken.

Die Akupunkturmatte bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, Rückenschmerzen zu lindern. Das Anwendungsprinzip dieser Matte geht zurück auf die jahrtausendealten Medizinsysteme Asiens, das Ayurveda Indiens und die traditionelle chinesische Medizin.

Bei welchen Beschwerden die Akupunkturmatte helfen kann:

Die Akupunkturmatte kann zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung diverser Beschwerden benutzt werden.

- ▶ Rückenschmerzen aufgrund von Fehlhaltung, Muskelverspannungen oder Gelenkblockaden
- ▶ Kopfschmerzen – insbesondere Spannungskopfschmerzen und Migräne
- ▶ Muskelkater, -verspannungen oder lokalisierte Muskelverhärtungen
- ▶ Menstruationsbedingte Rückenschmerzen

Die Anwendung ist denkbar einfach:

Sie legen die Matte auf eine weiche Unterlage und legen sich auf die spitzen Pyramiden. Dabei sollte die Matte genau im schmerzenden Bereich der Wirbelsäule platziert werden. Das klingt zunächst etwas schmerzhaft. Für die ersten 2 bis 3 Minuten kann das Liegen auf der Akupunkturmatte tatsächlich unangenehm sein. Dieses Gefühl wird jedoch bald durch ein intensives Wärmegefühl abgelöst und die Rückenschmerzen lassen nach. Zusammen mit der eintretenden Hautrötung ist diese Wärme therapeutisch erwünscht. Je intensiver Sie sich während der Anwendung entspannen, desto schneller erleben Sie einen positiven, schmerzlindernden Effekt. Zur Unterstützung der Entspannung können Sie während der Anwendung ruhige Musik hören.

Gehen Sie bitte wie folgt vor:

- ▶ Wenn Sie unter Schmerzen im unteren Rücken oder der Brustwirbelsäule leiden, legen Sie die Akupunkturmatte auf den Boden vor einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße für 10 Minuten darauf.
- ▶ Falls Sie unter Schmerzen im Nackenbereich leiden, legen Sie die Akupunkturmatte auf einen Tisch und legen für etwa 10 Minuten Ihre Handflächen auf die Matte.
- ▶ Anschließend legen Sie die Akupunkturmatte einfach auf eine Unterlage (z. B. Bett oder Liege) und sich dann mit dem schmerzenden Körperbereich auf die Matte.
- ▶ Bleiben Sie 20 bis 45 Minuten möglichst entspannt liegen. Die Dauer der Anwendung hängt jedoch von der individuellen Verträglichkeit ab.

Bei akuten Schmerzzuständen sollte die Akupunkturmatte 1- bis 4-mal täglich angewendet werden. Bei chronischen Beschwerden oder Stress kann die Behandlung beliebig lange fortgesetzt werden. Selbstverständlich können Sie sich auch länger als die angegebenen Zeiten auf die Akupunkturmatte legen, ohne dass dies negative Folgen oder gar Nebenwirkungen hätte.

Während einer Anwendung ist ein direkter Hautkontakt mit den Nadeln therapeutisch unverzichtbar. Im Bereich der Halswirbelsäule ist es deshalb sinnvoll, ein gerolltes Handtuch oder ein Kissen unter die Akupunkturmatte zu legen.



Bitte beachten Sie: Je mehr Nadelfelder die Auflagefläche enthält, desto intensiver ist die therapeutische Wirkung. Sollte der Reiz beim ersten Darauflegen aber zu stark sein, können Sie zunächst ein T-Shirt anziehen. Gleiches gilt auch für den Fall, dass im Bereich der Auflagefläche nur wenig Gewebe vorhanden ist (z. B. an den Hüftknochen). Bei dauerhaft zu starkem Druck sollten die betreffenden Nadelfelder entfernt* oder abgedeckt werden.

So funktioniert und hilft die Akupunkturmatte:

Die schmerzlindernden Mechanismen der Akupunkturmatte sind schon lange bekannt und werden auch bei anderen Therapieverfahren genutzt. Durch die starke Stimulation werden die Haut und die darunter liegende Muskulatur stärker durchblutet. Damit nehmen die Sauerstoffversorgung des Gewebes und der Zellstoffwechsel zu. Die verstärkte Durchblutung bewirkt eine Schmerzlinderung, was wiederum zu einer Entspannung und Schmerzlinderung in der Muskulatur führt. Ferner werden Hautnerven gereizt, die zum Rückenmark führen. Die von ihnen übertragenen Impulse führen dazu, dass im Rückenmark Schmerzimpulse, die aus der Muskulatur oder den Gelenken des Rückens ausgesendet werden, nicht mehr angenommen und weitergeleitet werden. Zudem führen die von der Akupunkturmatte ausgelösten Impulse zu Reflexmechanismen, welche die Muskulatur entspannen.

Der von der Matte ausgelöste „oberflächliche“ Schmerz aktiviert auch die körpereigene Schmerzhemmung. Dies kann vor allem Patienten mit chronischem Rückenschmerz helfen, ihre Schmerzen zu lindern: Durch den neuen Schmerzreiz lernt der Körper, seine eigenen Schutzmechanismen wieder zu aktivieren.

Gegenanzeigen:

Von einer Benutzung der Akupunkturmatte wird abgeraten bei akuten Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Psoriasis und Akne), Hautreizungen (z. B. Sonnenbrand) oder Hautentzündungen. Unebenheiten wie Muttermale, Warzen oder Blutschwämmchen sollten – vor allem bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten – wegen eines möglichen Blutungsrisikos ausgespart werden. Hierzu die entsprechenden Nadelfelder von der Matte entfernen* oder z. B. mit Watte abdecken.

Nebenwirkungen:

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bei den ersten zwei bis drei Anwendungen der Akupunkturmatte kann es im Bereich der Auflagefläche zu einem unangenehmen Druckgefühl durch die Nadelspitzen kommen. Dies ist gewöhnungsbedürftig und wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark empfunden. Dieses anfängliche Druckgefühl lässt bei regelmäßiger Anwendung nach und wird kaum noch als störend wahrgenommen.

Wichtig:

Durch die Anwendung der Akupunkturmatte lassen sich Krankheitsursachen nicht beheben – es werden lediglich die daraus resultierenden Beschwerden gelindert oder sogar beseitigt. Insofern ersetzt die Akupunkturmatte weder einen Arztbesuch noch spezielle Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur oder die Einnahme/Anwendung von Arzneimitteln bzw. medizinischen Produkten, die vom Arzt verschrieben wurden. Aus hygienischen Gründen sollte die Akupunkturmatte immer nur von einer Person benutzt werden.

Die hier beschriebene Akupunkturmatte hat eine Größe von 22 x 33 cm und besteht aus 1140 spitzen Kunststoffpyramiden.

* Zum Entfernen der Nadelfelder die Zahnscheiben mit zwei Fingern festhalten, gleichzeitig den Haltestopfen auf der Rückseite der Matte mithilfe einer kleinen Münze lösen und beide Teile so lange gegeneinander drehen, bis sie sich problemlos von der Matte abnehmen lassen. Sollen die abgenommenen Nadelfelder wieder auf der Matte befestigt werden, bitte in umgekehrter Reihenfolge vorgehen: Den Haltestopfen durch das vorgestanzte Loch der Matte schieben, danach die Zahnscheibe auf den Haltestopfen setzen und diese so lange drehen, bis sie sich – durch die versetzten Aussparungen – ohne Druck auf den Haltestopfen aufschieben lässt. Danach den Haltestopfen mit einer kleinen Münze im Uhrzeigersinn drehen, bis Zahnscheibe und Haltestopfen fixiert sind.