

# Therapie oder nur Wohlfühlhilfe? Was Akupressurmatten können

Akupressurmatten liegen voll im Trend. Die mit Kunststoff-Nadeln gespickten Schaumstoffmatten können bei Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen durchaus eine Wohltat sein.

Eine professionelle Akupressur-Therapie ersetzen sie aber nicht. Akupressur, das ist eine aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende Methode, die viel Wissen und Hintergrund erfordert. „Es werden dabei ganz bestimmte, definierte Punkte angesteuert, die man kennen muss. Das kann eine Akupressurmatte natürlich nicht leisten“, sagt Prof. Christoph-Eckhard Heyde von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Das regelmäßige Liegen auf einer Akupressurmatte kommt also keiner echten medizinischen Anwendung gleich. Die Matten könnten aber durchaus für ein besseres Gefühl sorgen und Stress reduzieren, so Heyde, der die Sektion Wirbelsäule der DGOU leitet.

In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Wirkung der Matten allerdings nicht von anderen Möglichkeiten zur Muskelentspannung, zum Beispiel: klassischen Massagen, Yoga oder dem Einsatz von Wärme und Faszienrollen.

## Das Piksen regt die Durchblutung an



Die Spitzen auf einer Akupressurmatte sollen einen Schmerzreiz setzen und so die Durchblutung fördern. FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

Und wie funktioniert so eine Akupressurmatte? Heyde erklärt: „Wenn man auf so einer unruhigen Oberfläche liegt, können Durchblutungsreize und leichte Schmerzreize gesetzt werden. Diese führen zu einer lokalen Durchblutungsförderung und es wird etwas wärmer.“ Das kann verspann-

ten Rückenmuskeln mehr Entspannung bringen.

Manche im Handel erhältliche Matten erzeugen mehr Druck, manche weniger - entscheidend sind individuelle Vorlieben. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass die Spitzen abgerundet sind. Sie sollten „zwar einen Reiz setzen, aber sie

dürfen nicht so sein, dass sie etwas verletzen können“, so Christoph-Eckhard Heyde.

Auch bei der Liegedauer sollte man aufmerksam sein - und in den eigenen Körper hineinhorchen. Heyde: „Wenn man zu lange liegt und es dann eher ein Leiden als ein Lindern ist, ist das Ganze sicher kontraproduktiv.“

## Wann Vorsicht angesagt ist

Einen positiven Nutzen der Matten sieht der DGOU-Experte vor allem bei chronischen Rückenschmerzen: „Da können solche Anwendungen hilfreich sein, indem sie schlichtweg das Wohlbefinden des Patienten verbessern.“

Aber auch bei vorübergehenden unspezifischen Rückenschmerzen - also Schmerzen mit ungewisser Ursache - sowie Schmerzen etwa durch Muskelverkürzungen, Verheben und Blockierung im kleinen Gelenk könne die Matte entspannend sein.

Achtung: Bei bestimmten Problemen kann die Matte tabu sein. So seien Schmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen, sowie Schmerzen bei Tumorerkrankungen und Verletzungen ein Hinweis, dass schwerwiegende Probleme dahinterstecken. Hier rät Heyde, einen Arzt zu konsultieren.

## Matte kann Bewegung nicht ersetzen

Bei aller Entspannung, die das Liegen auf einer Akupressurmatte bringen kann: Die Bewegung des Körpers, etwa durch Spaziergänge und Sport, könne sie nicht ersetzen, sagt der Experte. Die Matte ist „höchstens ein zusätzliches Instrument, um ein bisschen mehr Wohlbefinden zu verschaffen. Das muss man ganz klar hervorheben.“ (dpa)

# Soziale Medien ersetzen keine echten Kontakte

Mehrere Tausend Follower bei Instagram, zahlreiche digitale Nachrichten, Zustimmung über Herzchen, Likes und Kommentare. Und trotzdem fühlt es sich manchmal erstaunlich leer an. Denn digitale Nähe kann reale Begegnungen nicht ersetzen.

„Wir brauchen realen Kontakt, auch Hautkontakt“, sagt Tatjana Reichhart. Die Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist in München als Coach und Trainerin tätig. „Das lässt sich nicht über soziale Medien ausgleichen.“

## Zwei bis fünf enge Beziehungen reichen

Aber keine Sorge: Niemand muss Tausende analoge Kontakte pflegen, um sich verbunden zu fühlen. Reichhart zufolge reichen oft zwei bis fünf enge Beziehungen.

Wer sind meine engen Beziehungen? Das können Sie mit

zwei einfachen Fragen klären: Wen könnte ich nachts anrufen und um Hilfe bitten? Und wem würde ich bei einem nächtlichen Anruf helfen?

Wer merkt, dass solche Antworten fehlen, kann das als Signal verstehen, den eigenen Alltag wieder stärker auf persönliche Begegnungen auszurichten. Am besten Schritt für Schritt, mit kleinen Verabredungen und festen Zeitfenstern für reale Kontakte. (dpa)

Wir brauchen realen (Haut-)Kontakt: Zwei bis fünf enge Beziehungen tun uns gut.

FOTO: MOHSSEN ASSANIMOGHADDAM/DPA/DPA-MAG

