RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Akupressur: Hilfsmittel gegen Anspannung, aber kein Wundermittel

Das kleine Koalamädchen drückt sich ganz unschuldig sanft auf die Pfote, schaut dabei neugierig und ehrlich zu, was passiert, und überlässt das Urteil der Wissenschaft.

Akupressur kann als Wohlfühl- und Beruhigungsritual taugen, doch die wissenschaftliche Studienlage ist uneinheitlich – sie ersetzt keine Behandlung und ist kein Heilversprechen. Ich zeige sie als mögliches Hilfsmittel, ohne Versprechen.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Was Akupressur ist

Akupressur ist eine Technik der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der bestimmte Körperpunkte mit den Fingern gedrückt werden. Ihre Wirkung wird in Studien teils untersucht, mit gemischten Ergebnissen. Teilweise ist unklar, wie viel auf Aufmerksamkeit, Entspannung und Erwartung zurückgeht.

So kannst du es ausprobieren

1. **Ruhe suchen:** Setz dich bequem hin.
2. **Punkt finden:** Zum Beispiel die Innenseite des Handgelenks oder die Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger.
3. **Sanft drücken:** Mit mäßigem Druck, nicht schmerzhaft, ein bis zwei Minuten.
4. **Atmen:** Dabei ruhig und lang ausatmen.

> Nicht an verletzten Stellen anwenden. In der Schwangerschaft, bei Erkrankungen oder Medikamenten vorher ärztlichen Rat einholen. Nicht während der Fahrt anwenden.

Einordnung

- Als Ritual kann es helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Als Behandlung von Angst oder Erkrankungen ist die Beleglage nicht ausreichend.
- Wirksame Bausteine sind Atmung, Training, Routinen und bei Bedarf professionelle Hilfe.

Häufige Fragen

Wirkt Akupressur wirklich?

Die Studienlage ist uneinheitlich. Manche Menschen empfinden sie als hilfreich.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Kann ich sie vor dem Fahren anwenden?

Im Stand, in Ruhe, ja. Nicht während der Fahrt.

Ersetzt sie ein Training?

Nein.

Fazit

Probier, was dir guttut, aber verlass dich nicht allein darauf. Training bleibt die Basis.

> Hinweis: Mentaltraining ist eine wirksame Ergänzung, aber keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich bitte mit deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Akupressur Studienlage Angst Systematic Review
- Akupressur Nervosität Anleitung
- Beruhigungsrituale Sport

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler • Kurven-Räubertochter • motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de