

Akupressurmatte für Anfänger

Von QiMat und [Patricia Römpke](#) • 3. Januar 2023 • Aktualisiert am 4. Januar 2023



Akupressurmatten bieten eine natürliche Möglichkeit, Schmerzen und Anspannungen zu lindern. Aber wie genau funktionieren sie und wofür können sie eingesetzt werden? In diesem umfassenden Artikel erfährst Du alles, was man als Anfänger über Akupressurmatten wissen muss, um eine Kaufentscheidung zu treffen.

Inhaltsverzeichnis

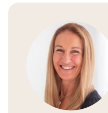
Du willst den Artikel speichern?

Artikel als PDF herunterladen

Die Akupressur hat eine lange Geschichte und wurde schon vor mehr als **3.000 Jahren** in der Traditionellen Chinesischen Medizin (**TCM**) zur Linderung von Schmerzen und zur Steigerung der Gesundheit eingesetzt. In den letzten Jahren hat die Akupressurmatte jedoch auch in westlichen Ländern an Beliebtheit gewonnen und wird häufig als ergänzende Therapie zur Linderung von Schmerzen, zur Verbesserung der Durchblutung und des Schlafs und zur Reduzierung von Stress eingesetzt.

Wie ist eine Akupressurmatte aufgebaut?

Eine Akupressurmatte besteht in der Regel aus einer **70 x 40 cm** großen Schaumstoffmatte mit einem Überzug aus Baumwolle. Auf dem Überzug sind runde Pads angebracht, auf denen sich insgesamt über **6.200 spitze Nadeln** aus Hartplastik befinden. Diese Spitzen drücken bei der Anwendung auf die Haut und stimulieren dadurch die Akupressurpunkte und die Durchblutung.



Patricia Römpke

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit Patricia Römpke erstellt. Patricia Römpke ist mehrfache Buchautorin, z. B. „Yoga für gesunde Füße“ und „Yoga für gesunde Kiefer, Nacken und Schultern“, beides erschienen im Trias Verlag. Sie leitet die Yoga-Schule, Yoga-My-Health Solutions und ist eine zertifizierte Gesundheitspädagogin. Im Rahmen ihrer Heilpraktikerausbildung hat sie sich auf die Schmerztherapie spezialisieren lassen.



Das Wichtigste in Kürze

1 Was ist eine Akupressurmatte?

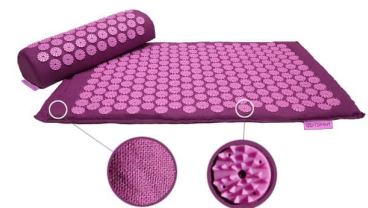
Sie besteht aus einer Schaumstoffmatte, auf der Tausende spitze Kunststoffnadeln angebracht sind.
[Genauer Aufbau](#)

2 Wie funktioniert Akupressur?

Durch die Nadeln werden die Akupressurpunkte stimuliert und die Durchblutung aktiviert.
[Erklärung aus der TCM](#)

3 Wobei kann sie dir helfen?

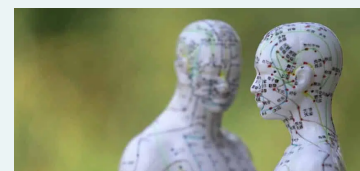
Bei Verspannungen, Schmerzen, Stress, Schlafstörungen.
[Wissenschaftliche Studien](#)



Funktion

Wie funktioniert eine Akupressurmatte?

Laut der TCM-Lehre hat unser Körper über **300 Akupunktur-Punkte** und **12 Meridiane**. Diese werden bei der Akupunktur normalerweise stimuliert, indem man kleine Nadeln in die Haut sticht. Dadurch wird der körpereigene Energie-Fluss, das sogenannte **Qi**, wieder in Balance gebracht und es lassen sich Verspannungen, Schmerzen und Stress lindern.



Bei der Akupressurmatten (auch bekannt als *Akupunkturmatte*) wird dieselbe Wirkung ohne Nadeln, sondern mit ungefährlichen Spitzen aus Kunststoff erzielt. Dabei werden die Akupressurpunkte auf **2 Arten** stimuliert: durch direkten Druck und durch die Aktivierung der

Schmerzrezeptoren. Wenn die Spitzen der Akupressurmatten auf die Haut drücken, werden die darunterliegenden Muskeln stimuliert, was zu einer verbesserten Durchblutung und zu mehr Eigenwärme des Körpers führt. Die Aktivierung der Schmerzrezeptoren kann zudem dazu beitragen, dass bestimmte Botenstoffe freigesetzt werden, die das Wohlbefinden verbessern und Schmerzen lindern können.

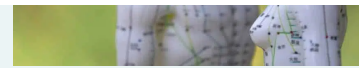
Nachgewiesene Wirkung: Schmerzlindernde Hormone

Man geht davon aus, dass der Körper durch die Massage und Stimulation des Nervensystems mehr Glückshormone (Endorphine) und weniger Stresshormone wie Cortisol ausschüttet. Das führt dazu, dass wir uns besser und entspannter fühlen. Durch die verbesserte Durchblutung können die Muskeln wieder optimal mit **Sauerstoff, Blut** und **Nährstoffen** versorgt werden. Verklebte Faszien werden gelöst und das Bindegewebe flexibel gehalten.

Außerdem wirken die freigesetzten Endorphine wie ein **natürliches Schmerzmittel** auf den Körper. Dadurch werden beispielsweise Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen gelindert. Unsere Kunden berichten uns häufig von diesen positiven Effekten und mittlerweile gibt es auch einige Studien zu der effektiven Wirkung von der „Stachelmatte“.

Zusammenfassung

Die Akupressurmatten entfaltet ihre entspannende Wirkung durch die Stimulation und Massage der betroffenen Körperregionen.



Verlauf der Meridiane und Akupressurpunkte am Körper

Wirkung

Die auch von Physiotherapeuten immer öfter empfohlenen Akupressurmatten können Schmerzen lindern, Stress- und Schlafprobleme lösen. Doch wie kommt die Wirkung zustande?

1

Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen

Um **Rückenschmerzen** auf natürliche Weise zu lindern, legst Du dich ganz einfach für **10-20 Minuten** auf die Akupressurmatten.

Du wirst merken, dass sich deine Rücken-, Schulter- und Nackenmuskeln durch die verbesserte Blutzirkulation und Wärme entspannen, und sich ein Gefühl der Tiefenwärme in den jeweiligen Bereichen breit macht.



Akupressurmatten gegen Rückenschmerzen

Unser Tipp: Integriere die QiMat Akupunkturmatte in deine Gute-Nacht-Routine. Lege dich im Bett vor dem Einschlafen einfach hin und höre dazu entspannende Musik (zum Beispiel unsere *QiFlow Entspannungsmusik*, die wir zu jedem [QiMat Akupressur Set](#) als gratis Geschenk hinzufügen)



Studie zu Nacken- und Rückenschmerzen

Zum Beispiel wurde die Wirkung bei chronischen **Nacken- und Rückenschmerzen** (NRS) in einer Studie mit 82 Teilnehmern nachgewiesen: [1]

Die Wissenschaftler um Claudia Hohmann von der Universität Duisburg-Essen hatten 40 Patienten mit chronischen Nackenschmerzen und 42 Patienten mit chronischen Rückenschmerzen nach dem Zufallsprinzip entweder der Akupressur-Behandlungsgruppe oder der Kontrollgruppe zugeteilt. Nach 14 Tagen konnte festgestellt werden:

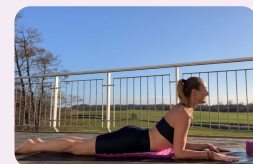
Relevante Blog Artikel



[Cellulite reduzieren mit der Akupressurmatten](#)



[Ischias-Schmerzen mit der Akupressurmatten lindern](#)



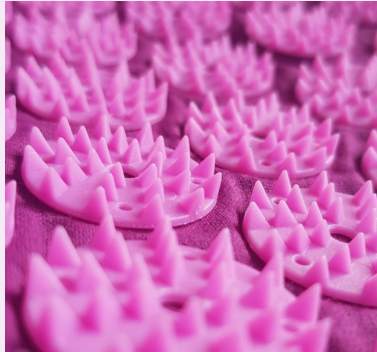
[Verklebte Faszien mit der Akupressurmatten lösen](#)

- Sowohl Rücken- als auch Nackenschmerzen haben sich durch die Anwendung einer Akupressurmatte verringert.
 - Forscher sehen den Schmerzrückgang im Zusammenhang mit dem Einfluss der Matte.
- Ein besonderer Vorteil wird in der leichten und sicheren Benutzbarkeit der Matte gesehen.

2

Tiefe Entspannung und Stressabbau

Neben körperlichem [Stress](#) sind wir gerade in unserer heutigen Zeit auch von starkem psychischem Stress betroffen. Bei einer 10-20 Minuten langen Anwendung der QiMat Akupunkturmatte können die körpereigenen Glückshormone ausgeschüttet werden. Das Ergebnis: Du spürst eine tiefe Entspannung und der Stress wird abgebaut.



Kunststoff-Spitzen einer Akupressurmatte

Anwendung: Immer, wenn Du nach der Arbeit gestresst bist und dich entspannen willst, kannst Du deinen persönlichen Masseur auspacken und dich für eine gewisse Zeit hinlegen und entspannen.

3

Linderung von Kopfschmerzen

Auch gegen [Kopfschmerzen](#) kann QiMat helfen. Häufig werden Kopfschmerzen durch Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich ausgelöst. Durch den Gebrauch eines Akupressur-Sets in Kombination mit dem enthaltenen [Akupressurkissen](#) können diese Verspannungen erheblich reduziert werden.



Studie zur Linderung von Kopfschmerzen

Das wurde auch durch die sogenannte Gerac-Studie (German Acupuncture Trials) aus dem Jahr 2005 bestätigt, welche von gesetzlichen Krankenkassen finanziert wurden. Dabei wurden 1500 Patienten mit Spannungskopfschmerzen untersucht. Zu Beginn der Studie litten die Probanden durchschnittlich an 15 Tagen im Monat an Kopfschmerzen. Nach der Akupunkturbehandlung lag die Quote bei 60 % der Patienten bei nur noch 6-8 Tagen im Monat. [2]

4

Verbesserte Schlafqualität

Liegst auch Du abends manchmal im Bett und kannst nicht einschlafen? Mit der Akupunkturmatte kannst Du dich vor dem zu Bett gehen entspannen und den angesammelten Stress des Tages abbauen. So kannst deinen [Schlaf verbessern](#) und bist am Morgen wieder voller Energie.



Studie zur Schlafqualität

Eine kanadische Studie prüfte die Wirksamkeit anhand von 18 Probanden mit bereits zwei Jahre lang bestehenden Schlafstörungen. Für das Experiment erhielten sie über fünf Wochen hinweg insgesamt zehn einstündige Akupressur-Behandlungen. **Es stellte sich heraus, dass sich die REM-Schlafphasen der Testpersonen deutlich verbesserten, sodass diese endlich wieder länger schlafen konnten.** [3]

Regeneration der Muskeln

Wie bereits erwähnt, kann eine sogenannte Yantramatte die Durchblutung und somit den Nährstofftransport im Gewebe fördern. Nach einem langen Tag greifen viele Sportler zur QiMat. Diese hilft ihnen dabei, die Muskeln zu regenerieren und einem Muskelkater vorzubeugen.



„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“

Chinesisches Sprichwort zur Regeneration

Nebenwirkungen und mögliche Gefahren

Ist Akupressur gefährlich?

Die Haut kann während und nach der Anwendung sehr rot werden. Das ist jedoch alles andere als gefährlich. Im Gegenteil: Die rote Haut ist ein Zeichen dafür, dass die Durchblutung gefördert wurde und das bedeutet, dass die Wirkung der „Fakirmatte“ eingesetzt hat.

Allerdings ist zu beachten, dass Menschen mit Krebserkrankung, Herzproblemen, Epilepsie und entzündlichen Hautkrankheiten wie Neurodermitis auf die Akupressurmatte verzichten sollten. Im Zweifelsfall sollte man das persönliche Krankheitsbild immer mit einem Arzt abklären.

Außerdem sollte auch Frauen in der Schwangerschaft keine Akupressurmatte verwenden, da der Körper in dieser Zeit empfindlich auf die Stimulation reagieren kann.

Zusammenfassung

Eine Akupressurmatte kann neben jeglichen Schmerzen auch Stress und Schlafprobleme auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen lindern. Gleichzeitig wird die Immunsystemfunktion stimuliert und Cellulite reduziert.

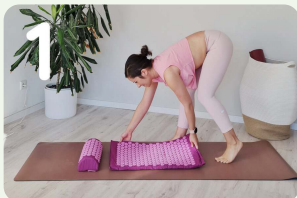
Anwendung

Die Anwendung einer Akupressurmatte kann bei vielen Beschwerden auf natürliche Weise helfen. Wir wollen dir zeigen, wie Du sie richtig anwenden kannst.

Wie benutzt man eine Akupressurmatte?

Je nach gewünschter Intensität kannst Du dein Oberteil ausziehen oder anlassen. Durch ein dünnes Oberteil wird der Effekt leicht abgeschwächt. Ein feines Tuch auf die Matte zu legen, kann den Einstieg zusätzlich erleichtern. Die meisten Vorteile hast Du aber, wenn Du dich mit bloßer Haut auf die Matte legst.

Tiefe Entspannung in 3 einfachen Schritten



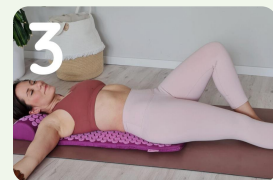
Ein gemütliches Plätzchen finden

Du kannst die Akupressurmatte im Bett oder auf dem Sofa ausbreiten. Lege die Matte auf den Boden oder auf deine Yoga-Matte für eine intensivere Erfahrung.



Vorsichtig hinlegen und genießen

Setze dich vor der Matte hin und stütze dich mit deinen Armen neben der Matte ab. Lege dich langsam mit dem Rücken auf die Matte und atme dabei aus.



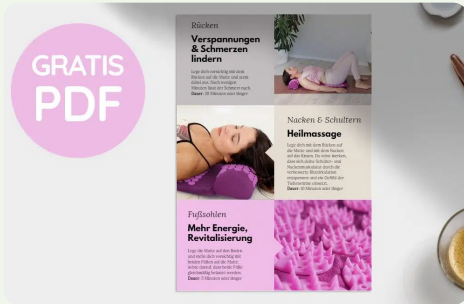
Die tiefe Entspannung des Körpers spüren

Du spürst, dass dein Rücken durch die bessere Durchblutung warm wird und zu kribbeln beginnt. Nach ungefähr 5 Minuten wird die Selbstheilung aktiviert.

Positionierung am Körper (mit PDF Datei)

Je nachdem, welche Körperregion Du stimulieren willst, kannst Du unterschiedliche Positionen wählen. In unserer praktischen PDF-Datei hast Du eine kompakte

Übersicht, über die beliebtesten Positionen. Du kannst dir die Datei ausdrucken, auf dem Handy speichern oder an deine Freunde schicken.



PDF herunterladen

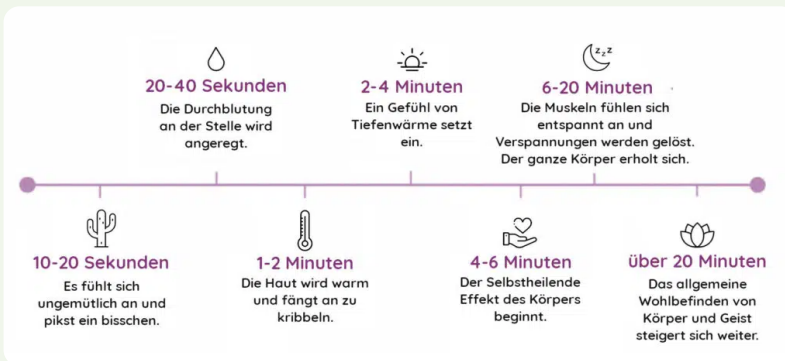
Eine genaue Anleitung zur Anwendung der Akupressurmatte findest Du hier: [6 Akupressur-Übungen für deinen Körper](#)

Wie lange sollte man auf der Akupressurmatte liegen?

Bereits nach einer Dauer von **2-4 Minuten** auf der Akupressurmatte setzt ein Gefühl von Tiefenwärme ein. Die Selbstheilung des Körpers und die Entspannungsphase beginnt bei den meisten Menschen nach etwa **4-6 Minuten**. Ab diesem Zeitpunkt kann sich der Körper erholen und manche Anwender schlafen dabei sogar ein. Eine Obergrenze für die Entspannung auf der Matte gibt es zum Glück nicht.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir dir, die QiMat Akupressurmatte regelmäßig zu benutzen.

Beachte: Das Erlebnis verläuft für jeden Menschen unterschiedlich. Für manche ist bereits das erste Mal entspannend, andere wiederum brauchen etwas länger, bis sich die volle Wirkung entfaltet. Lass dich davon nicht verunsichern. Anfangs verwenden manche Kunden auch gerne ein dünnes Handtuch oder T-Shirt, um sich an das Piksen zu gewöhnen.



Zeitlicher Verlauf einer Akupressurmassage

Zusammenfassung

Eine Akupressurmatte kann neben jeglichen Schmerzen auch Stress und Schlafprobleme auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen lindern. Gleichzeitig wird die Immunsystemfunktion stimuliert und Cellulite reduziert.

Häufige Fragen zur Akupressurmatte

Bevor Du dich für eine Akupressurmatte entscheidest, hast Du vielleicht noch einige Fragen. Hier sind ein paar der am häufigsten gestellten Fragen zur Akupressurmatte:

Sind Akupressurmatten auch für schwere Personen geeignet?

Für das Körpergewicht gibt es keine Begrenzung. Man sollte allerdings beachten, je schwerer die Person ist, desto höher ist auch der Druck auf der Matte und damit steigt die Intensität der Massage. Es empfiehlt sich, anfangs mit Kleidung zu starten.

Was bringt eine Akupressurmatte?

Akupressur funktioniert ähnlich wie eine Akupunktur bei einem Therapeuten. Die selbstheilende und entspannende Wirkung der Akupressur entsteht durch die Anregung der Durchblutung und der Stimulation des Nervensystems. Dadurch können Schmerzen und Verspannungen sowie Stress und Schlafprobleme auf natürliche Weise und ohne Nebenwirkungen gelindert werden.

Dürfen Akupressurmatten auch für Kinder verwendet werden?

Ja, auch Kinder können von Akupressurmatten profitieren: Sehr aufgeweckte und unruhige Kinder können sich beispielsweise durch die Akupressur-Massage entspannen. Durch das geringere Gewicht fühlen sich die Spitzen bei Kindern außerdem nicht so intensiv an, was den Einstieg für sie erleichtert.

Kann man Akupressurmatten waschen?

Ja, Du kannst den Mattenbezug per Hand in lauwarmem Wasser mit etwas Waschmittel waschen. Vorher muss die Schaumstoffmatte herausgenommen werden.

Erfahrungen von Anwendern

Bereits Tausende Kunden konnten ihre Probleme mit einer Akupressurmatte lösen. Hier sind einige Kommentare und Bewertungen von echten Anwendern:

Facebook Kommentare

-  Silke Sabunka
Ich hab auch so eine Matte bei allen Erkrankungen anwendbar   3
-  La Bella
Meine kam heute anund gleich ausprobiert. Mega 🤩🤩🤩 
-  Heidi Malutzki
Es hilft wirklich!Erst denkt man:"Oh weh"! Aber es ist toll 
-  Serap Gürsel
Habe es auch.. 🤩 Hilft mir 🤩 sehr gut.. kann ich echt weiter empfehlen 🤩 
-  Nicole Haun
Ich möchte meine nicht mehr missen ❤️  2
-  Juliane Wruck
Eine tolle Matte, benutze sie auch gegen meine Rückenschmerzen und es lindert sie.   2
-   Verfasser
QiMat
Juliane Wruck Das freut uns sehr! 🤩

QiMat Bewertungen

- Entspannung pur.**
★★★★★
Ich liebe das Set und verwende es fast täglich. 15 Minuten meine kleine Auszeit, meine Wellness Zeit. Die **Verspannungen werden weniger**, der **Nacken weicher**. Aber auch mental, die Auszeit auf der Akupressurmatte ist immer ein kleiner **kurzer Urlaub für die Seele**.
Ina @inabatziakas
- Super** 🤩
★★★★★
Mag die Matte total gerne, wenn ich einen stressigen Tag hatte bzw. angespannt bin, weil sie den ganzen Körper entspannt und ich danach immer **viel schneller einschlafen** kann!
Alina @alinarothbauer
- Tolle Entspannung**
★★★★★
Am Anfang ist es doch sehr ungewohnt mit der Matte, aber nach einer kurzen Zeit ist es so entspannt, dass ich jedes Mal während ich auf der Matte war, **nach kurzer Zeit eingeschlafen** bin! **Löst Verspannungen** und **hilft bei Schmerzen!**
Sibel @bellebon_belle

Fazit

Eine Akupressurmatte aktiviert die natürlichen Selbstheilungskräfte deines Körpers und ist eine sinnvolle Ergänzung zur herkömmlichen Medizin.

Hier sind die ausschlaggebenden Argumente zur Nutzung einer Akupunkturmatte auf einen Blick:

- ✔ Akupressurmassage kann **Rückenschmerzen, Nackenbeschwerden und andere Verspannungen** lindern, damit Du dein Leben aktiv genießen kannst.
- ✔ Eine Akupressurmatte kann bei **Stress und Kopfschmerzen** helfen, damit Du dich nach einem anstrengenden Tag richtig erholen kannst.
- ✔ Die entspannten Muskeln können den **Tiefschlaf** fördern, um morgens fit in den Tag zu starten.
- ✔ Die verbesserte Durchblutung kann die **Regeneration der Muskeln** und **Cellulite verringern**.

Möchtest Du die Welt der Akupressur risikofrei erkunden? Dann schau dir jetzt unseren detaillierten [Akupressurmatten Vergleich](#) an und finde deine passende QiMat!

1 Preis-Leistungs-Sieger



QiMat Original Set ab €59,99

[Zum QiMat Original Set →](#)

Das QiMat Original Set ermöglicht dir eine unkomplizierte Akupressurmassage für Zuhause und ist perfekt für Einsteiger geeignet. Das gesamte Set ist günstiger als eine einzige Massagestunde.

- ✔ **Akupressurmatte**
- ✔ **Akupressurkissen**
- ✔ **Tragetasche**

Technische Details:

Füllung	Schaumstoff
Überzug	Baumwolle
Spitzen	Kunststoff
Anz. Spitzen	6.054
Maße	68 × 42 × 2 cm
Zubehör	Akupressurkissen & Beutel

Vorteile

- ✔ Günstiger Preis
- ✔ Gut für Anfänger geeignet

Nachteile

- ✘ Zu klein für manche Anwender

Nachhaltigkeits-Sieger



QiMat Premium Set ab €139,99

[Zum QiMat Premium Set →](#)

Das QiMat Premium Set besteht größtenteils aus natürlichen Materialien und ist durch die zusätzliche Mini-Akupressurmatte dazu geeignet, den gesamten Rücken gleichzeitig zu massieren.

- ✔ **Akupressurmatte**
- ✔ **Inkl. Mini-Akupressurmatte** (als Verlängerung geeignet)
- ✔ **Akupressurkissen**

Technische Details:

Füllung	Kokosfaser (Matte), Buchweizenhülsen
Überzug	Antibakterielle Leinen & Baumwolle
Spitzen	hypoallergenes Hartplastik (HIPS)
Anz. Spitzen	9.100
Maße	111 × 78 × 2 cm, mit Verlängerung
Zubehör	Mini-Akupressurmatte & Kissen

Vorteile

- ✔ Natürliche Materialien
- ✔ Größere Maße
- ✔ Inkl. Mini-Akupressurmatte

Nachteile

- ✘ Höherer Preis

Quellen und wissenschaftliche Studien

[1] <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/753583/>

[2] http://www.daegfa.de/PatientenPortal/Akupunktur.Wo_hilft_Akupunktur.Spannungskopfschmerzen.aspx

[3] http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/heilmittel/id_62377740/akupunktur-gegen-schlafstoerungen.html



✉ info@qimat.de



SHOP

Produkte vergleichen

[QiMat Original Set](#)

[QiMat Premium Set](#)

INFO

[Über uns](#)

[Blog](#)

[Kontakt](#)

FOLGE UNS



