



DOSSIER · THERAPIE

Akupressur

Akupressur ist eines der am häufigsten untersuchten komplementärmedizinischen Verfahren. Die Datenlage konzentriert sich auf **Erschöpfung, Schmerzmanagement** und **onkologische Symptome**, zeigt aber auch methodische Herausforderungen: Placebo-Kontrollen sind selten einheitlich, und die Vergleichbarkeit der Anwendungsformen ist begrenzt.

885

STUDIEN
INSGESAMT

741

AM MENSCHEN

569

DAVON
KONTROLLIERT

1

AN TIEREN

0

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Akupressur auf einen Blick

HERKUNFT:

Akupressur ist ein manuelles Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei dem durch Druck auf definierte Körper- oder Ohrpunkte der Fluss der Lebensenergie (Qi) reguliert werden soll. Die Methode geht auf die Han-Dynastie zurück, wurde jedoch erst im 20. Jahrhundert systematisch in klinischen Studien untersucht. Sie wird sowohl präventiv als auch supportiv bei chronischen Schmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen eingesetzt und kann als Selbstanwendung, durch Therapeuten oder als aurikuläre Akupressur erfolgen.

STUDIENLAGE:

885 ausgewertete Arbeiten · 569 kontrollierte Studien am Menschen · 172 Beobachtungsstudien · 37 Übersichtsarbeiten · 1 Tierversuche · 0 Zellkulturarbeiten

STÄRKSTE BELEGE:

- **Onkologie:** Systematische Übersichtsarbeiten und Metaanalysen zeigen eine signifikante Assoziation zwischen Akupressur und Reduktion von Krebschmerzen sowie chemotherapieinduzierter Übelkeit und Erbrechen. Studien mit Lungenkrebspatienten und Brustkrebspatientinnen berichten signifikante Verbesserungen der Symptomlast, liefern jedoch Hinweise bei niedriger bis moderater Evidenzqualität und hoher Heterogenität.
- **Erschöpfung und Stress:** Sechs Studien deuten auf signifikante Verbesserungen von Fatigue-Scores hin, insbesondere bei onkologischen Patienten. Eine Metaanalyse zu primärer Insomnie liefert Hinweise auf signifikante Verbesserungen der Schlafdauer und -effizienz durch Ohrakupunktur, jedoch mit begrenzter Studienqualität und fehlenden Langzeitdaten.
- **Schmerzmanagement** Eine Metaanalyse mit 806 Teilnehmern weist auf eine signifikante Schmerzreduktion durch Ohrakupressur hin (SMD: -1,59). Studien zu akuten Hüftfrakturen und Notfallpatienten zeigen schnelle Linderung von Schmerzen und Angst, allerdings ohne Langzeitdaten oder Vergleiche mit etablierten Therapien.
- **Sicherheit** Systematische Übersichtsarbeiten bestätigen, dass Akupressur ein sicheres Verfahren ist. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind selten; leichte Reaktionen wie Druckstellen, Hautreizungen oder vorübergehende Schmerzen werden berichtet. Die meisten Ereignisse sind vorübergehend und mild.

GRENZEN:

- Die methodische Qualität der Studien ist uneinheitlich, insbesondere durch fehlende oder umstrittene Placebo-Kontrollen. Schein-Akupressur an nicht-klassischen Punkten kann selbst Effekte auslösen und verzerrt die Ergebnisse.
- Anwendungsprotokolle variieren stark in Druckintensität, Dauer, Frequenz und Punktkombinationen, was Metaanalysen und allgemeingültige Aussagen erschwert.
- Die Evidenz zu Immunsystem, Entzündungsprozessen und Stoffwechselerkrankungen steht noch aus. Studien zu Symptomclustern bei Krebspatienten zeigen erste Erfolge, reichen aber nicht für klare Empfehlungen.

EINORDNUNG:

Akupressur ist ein gut untersuchtes, sicheres komplementärmedizinisches Verfahren der TCM, das in kontrollierten Studien Verbesserungen bei supportiver Therapie onkologischer Symptome, Schmerzen und Schlafstörungen zeigte. Die breitere Anwendung wird jedoch durch methodische Heterogenität und fehlende Standardisierung eingeschränkt.

1. Was Akupressur ist und wie sie durchgeführt wird

Akupressur ist ein manuelles Verfahren der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**, bei dem Druck auf definierte Körper- oder Ohrpunkte ausgeübt wird. Die Methode basiert auf der Annahme, dass die Stimulation dieser Punkte den Fluss der Lebensenergie (**Qi**) reguliert und so körperliche oder psychische Beschwerden lindert. Im Gegensatz zur Akupunktur wird kein Nadelstich, sondern Finger-, Daumen- oder Hilfsmitteldruck eingesetzt. Die Technik kann als **Selbstanwendung**, durch Therapeuten oder als **aurikuläre Akupressur** (Ohr-Akupressur) erfolgen. Historisch reicht die Praxis bis in die Han-Dynastie zurück, wurde aber erst im 20. Jahrhundert systematisch in klinischen Studien untersucht. Heute wird sie sowohl in der **Prävention** als auch in der **supportiven Therapie** eingesetzt, etwa bei chronischen Schmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen.

Entscheidend für das Verständnis der Studienlage ist die **Vielfalt der Anwendungsformen**: Akupressur wird an unterschiedlichen Punkten, mit variabler Druckintensität, Dauer und Frequenz durchgeführt. Zudem existieren **verschiedene Schulen** (z. B. Shiatsu, Tuina), die sich in Technik und theoretischem Hintergrund unterscheiden. Die **aurikuläre Akupressur** nutzt spezifische Ohrpunkte, die nach dem Konzept der Somatotopie (Abbildung des Körpers auf das Ohr) ausgewählt werden. Da die Stimulation oft manuell erfolgt, ist die **Standardisierung** schwierig – ein zentrales Problem bei der Bewertung der Wirksamkeit. Zudem fehlt ein einheitlicher **Placebo-Standard**: Kontrollgruppen erhalten teils keine Behandlung, teils Schein-Akupressur an nicht-klassischen Punkten oder oberflächlichen Druck. Diese Heterogenität erschwert Metaanalysen und die Ableitung allgemeingültiger Aussagen.

2. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Die tragenden Arbeiten am Menschen und die wichtigsten Übersichten — nach Anwendungsgebiet, mit Population, Dauer, Zubereitung, Messgröße und Ergebnis, so wie die Originalarbeiten es berichten. Zahlen stehen nur dort, wo die Arbeit sie nennt.

Verteilung der **kontrollierten Studien am Menschen** nach Anwendungsgebiet — die Zahlen sind nicht addierbar, da eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann:

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Erschöpfung und Stress	221

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Sicherheit und Verträglichkeit	186
Kognition und Psyche	158
Onkologie	107
Bewegungsapparat	42
Herz und Kreislauf	36
Darm und Mikrobiom	35
Immunsystem	23

Onkologie

In einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2020 wurden randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) ausgewertet, die Akupressur oder Akupunktur zur Linderung von Krebssschmerzen untersuchten. Die eingeschlossenen Studien umfassten Patienten mit verschiedenen Krebsarten und verglichen die Verfahren mit Sham-Kontrollen, analgetischer Therapie oder Standardbehandlung. Die Metaanalyse zeigte eine signifikante Assoziation zwischen Akupressur/Akupunktur und einer Reduktion von Krebssschmerzen, wobei die Qualität der Evidenz jedoch als niedrig bis moderat eingestuft wurde. Die Heterogenität der Studien und das Risiko von Verzerrungen schränken die Aussagekraft ein ¹.

Eine randomisierte Studie aus dem Jahr 2021 untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur (auricular acupressure, AA) auf krebsbedingte Fatigue (CRF), Schlafstörungen und Angst bei 100 Lungenkrebspatienten während der Chemotherapie. Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen randomisiert: AA mit Samen Vaccariae (Gruppe A), AA mit magnetischen Kügelchen (Gruppe B) oder Routinepflege (Gruppe C). Die Intervention dauerte neun Wochen. Gruppe A zeigte eine signifikante Reduktion der CRF, insbesondere der physischen und affektiven Fatigue, im Vergleich zu Gruppe C (F: 24,63, $p < 0,01$). Gruppe A war zudem effektiver in der Reduktion physischer Fatigue als Gruppe B (Differenz: -1,75, 95% KI: -2,69 bis -0,82, $p < 0,01$). Schlafqualität verbesserte sich nur in Gruppe A signifikant (Differenz: -1,17, 95% KI: -2,23 bis -0,10, $p = 0,03$), allerdings nur in der Per-Protocol-Analyse. Kognitive Fatigue blieb unbeeinflusst ⁹.

Eine Crossover-Studie mit 10 Kindern untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur auf chemotherapieinduzierte Übelkeit und Erbrechen (CINV). Die Kinder erhielten nach der ersten Chemotherapie (Baseline) entweder Ohrakupressur an spezifischen Punkten (AAP) oder an Sham-Punkten (SAP) zusätzlich zur Standardtherapie. In der dritten Chemotherapiephase wurden die Gruppen gewechselt. Die AAP-Gruppe berichtete eine signifikante Reduktion von CINV im Vergleich zur SAP-Gruppe. Die Studie zeigte eine hohe Compliance (88% vollständige Datensätze), liefert jedoch nur präklinische Hinweise, da Effektgrößen, Langzeitwirkungen und die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf größere Populationen nicht abschließend untersucht sind ¹¹.

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 60 Patienten nach subtotaler Gastrektomie bei Magenkrebs verglich Standardpflege mit zusätzlicher Akupressur an den Punkten Neiquan (P6) und Zusanli (ST36) über drei Tage. Die Studie deutet auf eine einfache, nicht-invasive Methode zur Verbesserung des postoperativen Komforts hin, jedoch sind weitere Untersuchungen zur Klärung der Mechanismen notwendig ¹⁴.

In einer randomisierten Studie mit 52 Brustkrebspatientinnen während der Chemotherapie wurde die Wirkung von Ohrakupressur auf Verstopfung untersucht. Die Experimentalgruppe erhielt über sechs Wochen Akupressur an sieben Ohrpunkten mit Vaccaria-Samen, während die Kontrollgruppe Standardpflege erhielt. Die Studie bestätigt die Sicherheit und Akzeptanz der Methode, jedoch fehlen Vergleiche mit anderen nicht-pharmakologischen Interventionen ¹⁵.

Eine Beobachtungsstudie von 2016 diskutierte die Bedeutung von Symptomclustern bei Krebspatienten und identifizierte fünf Studien, die nicht-pharmakologische Interventionen – darunter auch Akupressur – zur Behandlung von Symptomclustern wie Schmerz, Fatigue und Schlafstörungen oder Atemnot untersuchten. Die Übersichtsarbeit zeigte erste Erfolge für verschiedene Ansätze, wobei Akupressur als eine der untersuchten Methoden genannt wird. Die Evidenzlage für Akupressur bei Symptomclustern ist jedoch noch unzureichend, um spezifische Empfehlungen abzuleiten. Weitere Studien zur Wirksamkeit von Akupressur in diesem Bereich sind notwendig.

Eine Studie mit 48 Brustkrebspatientinnen untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur auf chemotherapieinduzierte Übelkeit und Erbrechen. Die Experimentalgruppe erhielt zusätzlich zur Standardmedikation fünf Tage lang Ohrakupressur. Im Vergleich zur Kontrollgruppe zeigte sich eine signifikante Reduktion der Häufigkeit und Intensität von Übelkeit und Erbrechen in der akuten und verzögerten Phase ($p = 0,001$). Die Studie empfiehlt Ohrakupressur als ergänzende, nicht-invasive Methode, jedoch fehlen Angaben zur Langzeitwirkung und Vergleich mit anderen komplementären Verfahren ²¹.

Erschöpfung und Stress

Für Fatigue und Schlafstörungen zeigte sich in einigen der kontrollierten Studien eine signifikante Verbesserung, insbesondere bei onkologischen Patienten und in der postoperativen Pflege. Die Studien wiesen jedoch eine hohe Heterogenität auf, und die Qualität der Evidenz war begrenzt. Die Ergebnisse zeigen, dass Akupressur eine vielversprechende Methode zur Symptomlinderung sein könnte, jedoch sind weitere hochwertige Studien erforderlich ².

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2015 untersuchte die Wirkung von Ohrakupunktur mit Samen- oder Kügelchenbefestigung auf primäre Insomnie. 15 Studien mit insgesamt 1381 Teilnehmern wurden eingeschlossen. Im Vergleich zu Sham-Akupunktur oder Placebo zeigte die Ohrakupunktur signifikante Verbesserungen in der klinischen Wirksamkeitsrate (RR = 1,40, 95% KI: 1,07 bis 1,83), Schlafdauer (MD = 56,46 Minuten, 95% KI: 45,61 bis 67,31), Schlaffeffizienz (MD = 12,86%, 95% KI: 9,67 bis 16,06) und weiteren Schlafparametern. Die Qualität der Studien war moderat, und die Ergebnisse deuten auf eine potenzielle Wirksamkeit der Ohrakupunktur hin, jedoch fehlen Langzeitdaten und Vergleiche mit etablierten Therapien ¹⁹.

VERMUTUNG

Die vorliegenden Studien legen nahe, dass Akupressur bei Erschöpfung und Stresssymptomen wie Schlafstörungen eine unterstützende Rolle spielen könnte. Die Datenlage zu spezifischen Anwendungsprotokollen oder Zielgruppen steht noch aus. Weitere Studien mit standardisierten Interventionen und längeren Nachbeobachtungszeiten sind notwendig, um die langfristige Wirksamkeit und Sicherheit zu prüfen.

Knochen und Gelenke

Eine randomisierte, doppelblinde Sham-kontrollierte Studie aus dem Jahr 2006 untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur bei 38 älteren Patienten mit akuten Hüftfrakturen während des Transports im Rettungswagen. Die Interventionsgruppe (n = 18) erhielt Akupressur an drei spezifischen Ohrpunkten für Hüftschmerzen, während die Sham-Gruppe (n = 20) Akupressur an unspezifischen Punkten erhielt. Bei Ankunft im Krankenhaus zeigte die Interventionsgruppe signifikant geringere Schmerzen (F = 28, p = 0,0001), weniger Angst (F = 4,3, p = 0,018) und eine niedrigere Herzfrequenz (F = 18, p = 0,0001) im Vergleich zur Sham-Gruppe. Die Studie deutet auf eine schnelle und nicht-invasive Methode zur Symptomlinderung hin, jedoch fehlen Angaben zur Langzeitwirkung und zur Übertragbarkeit auf andere Patientengruppen ³.

Haut

Eine systematische Übersichtsarbeit von 2014 untersuchte unerwünschte Ereignisse im Zusammenhang mit Ohrakupunktur und Ohrakupressur. Die Analyse umfasste 32 randomisierte kontrollierte Studien, fünf unkontrollierte klinische Studien, vier Fallberichte und zwei kontrollierte klinische Studien. Bei Ohrakupunktur wurden am häufigsten lokale Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein, leichte Blutungen und Übelkeit berichtet. Bei Ohrakupressur traten vor allem Hautreizungen, leichte Schmerzen und Schwindel auf. Die meisten Ereignisse waren vorübergehend und mild. Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse wurden nicht identifiziert. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass Ohrakupunktur und Ohrakupressur relativ sichere Verfahren sind, jedoch sind prospektive Studien zur systematischen Erfassung von Nebenwirkungen notwendig ⁴.

Weitere Untersuchungen

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2014 untersuchte die Wirksamkeit von Ohrakupunktur und Ohrakupressur bei Schmerzen im Vergleich zu Sham- oder Kontrollgruppen. 13 RCTs mit 806 Teilnehmern wurden eingeschlossen. Die Gesamtstandardisierte Mittelwertdifferenz (SMD) betrug -1,59 (95% KI: -2,36 bis -0,82), was auf eine signifikante Schmerzreduktion durch die Verfahren hinweist. Ohrakupressur zeigte die stärkste Evidenz, gefolgt von Ohrakupunktur. Elektroakupunktur zeigte aufgrund der kleinen Stichprobe (n = 19) keine signifikanten Effekte. Die Studie betont die Notwendigkeit weiterer groß angelegter RCTs zur Bestätigung der Ergebnisse ⁵.

Eine systematische Übersichtsarbeit von 2020 untersuchte die Wirkung von Akupunktur und Akupressur auf Schmerzen während der Geburt. Die eingeschlossenen Studien zeigten heterogene Ergebnisse, wobei einige Studien eine signifikante Schmerzreduktion durch Akupressur im Vergleich zu Sham oder Standardpflege berichteten. Die Qualität der Evidenz war jedoch begrenzt, und die Studien wiesen methodische Mängel auf. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass weitere hochwertige Studien notwendig sind, um die Wirksamkeit von Akupressur in der Geburtshilfe zu bewerten ⁸.

Eine systematische Übersichtsarbeit von 2015 analysierte Sham-Akupressur-Kontrollen in randomisierten kontrollierten Studien. Sechs verschiedene Sham-Akupressur-Methoden wurden identifiziert, wobei die Stimulation an „Nicht-Akupunkturpunkten“ am häufigsten verwendet wurde. Die Studien zeigten, dass die Wahl der Sham-Intervention die Ergebnisse beeinflussen kann. Die Autoren betonten die Notwendigkeit standardisierter Sham-Kontrollen, um die Validität von Akupressur-Studien zu verbessern ⁷.

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2017 untersuchte integrative Therapieansätze – darunter Akupressur, Akupunktur und weitere Methoden – zur Kontrolle von chemotherapieinduzierter Übelkeit und Erbrechen (CINV) bei Kindern. Die eingeschlossenen Studien zu Akupressur zeigten, dass diese ein möglicher Ansatz sein könnte, jedoch fehlen ausreichende Daten zur Wirksamkeit und Sicherheit. Die Autoren empfehlen weitere Studien, um die Rolle von Akupressur in der pädiatrischen Onkologie innerhalb dieses breiten Therapiespektrums zu klären.

VERMUTUNG

Einige der kontrollierten Studien deuten darauf hin, dass Akupressur in verschiedenen Anwendungsbereichen wie Schmerzen, Übelkeit und Stresssymptomen potenziell wirksam sein könnte. Allerdings sind die Ergebnisse oft heterogen, und die methodische Qualität dieser Studien variiert stark. Es fehlen insbesondere standardisierte Protokolle, Langzeitdaten und Vergleiche mit etablierten Therapien, um die klinische Relevanz von Akupressur abschließend zu bewerten.

Kognition und Psyche

Eine randomisierte, verblindete Studie aus dem Jahr 2003 untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur auf Angst während des Rettungstransports bei 36 Patienten mit medizinischen Notfällen. Die Interventionsgruppe (n = 17) erhielt Akupressur am „Entspannungspunkt“, während die Sham-Gruppe (n = 19) Akupressur an einem unspezifischen Punkt erhielt. Bei Ankunft im Krankenhaus berichtete die Interventionsgruppe signifikant weniger Angst (p = 0,002) und eine positivere Einstellung gegenüber der medizinischen Behandlung (p = 0,006).

Die Interventionsgruppe erhielt zweimal täglich Akupressur, während die Kontrollgruppe Standardpflege erhielt. Nach der Intervention zeigte die Akupressur-Gruppe signifikant niedrigere Angst- und Fatigue-Werte. Die gemessenen Unterschiede in Cortisolspiegeln (Differenz: 4 µg/dl, p < 0,05) und Herzfrequenz (Differenz: 9,2 Schläge/Minute, p < 0,001) stammen aus einer präklinischen Studie (Tierversuch) und liefern präklinische Hinweise auf Stressreduktion; die Wirkung am Menschen ist nicht untersucht.

Eine systematische Übersichtsarbeit von 2011 untersuchte die Evidenz für Shiatsu und Akupressur bei verschiedenen Gesundheitsproblemen. Neun Shiatsu-Studien und 71 Akupressur-Studien wurden eingeschlossen. Die stärkste Evidenz für Akupressur fand sich bei Schmerzen (insbesondere Dysmenorrhoe, Rückenschmerzen und Wehenschmerzen), postoperativer Übelkeit und Erbrechen sowie bei Angst und Schlafstörungen. Die Qualität der Studien war jedoch oft begrenzt, und es fehlen standardisierte Protokolle ¹⁰.

Eine randomisierte kontrollierte Studie mit 305 Frauen während einer In-vitro-Fertilisation (IVF) untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur auf Angst und IVF-Ergebnisse. Die Interventionsgruppe zeigte signifikant niedrigere Angstwerte und höhere klinische Schwangerschaftsraten (CPR), Implantationsraten (IR) und Lebendgeburtenraten (LBR) im Vergleich zu Sham-Akupressur und Standardpflege. Die Studie liefert einen Hinweis auf eine mögliche Rolle von Ohrakupressur in der IVF-Behandlung, jedoch sind weitere Studien zur Bestätigung der Ergebnisse notwendig ¹³.

Eine integrative Übersichtsarbeit von 2019 untersuchte die Wirkung von Akupressur auf Schlafqualität, Depression, Angst und Unruhe bei älteren Menschen. 19 Studien wurden eingeschlossen, von denen neun eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität und vier eine Reduktion von Depressionen durch Akupressur zeigten. Die Ergebnisse deuten auf eine vielversprechende Methode hin, jedoch fehlen standardisierte Protokolle und Langzeitdaten ²³.

Sicherheit und Verträglichkeit

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2015 untersuchte die Wirksamkeit und Sicherheit von Akupressur und Akupunktur bei postoperativen Schmerzen. 13 der eingeschlossenen kontrollierten Studien mit 806 Teilnehmern wurden in die Metaanalyse einbezogen. Diese zeigte eine signifikante Reduktion der Schmerzen (VAS-Scores) und des Morphinverbrauchs durch Akupressur. Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse wurden berichtet. Die Evidenz für die Wirksamkeit war am stärksten für Pflastertherapie an Körperpunkten (Level I) und Ohrakupressur (Level II). Die Autoren betonten jedoch, dass die Evidenz in dieser Gruppe von Studien noch nicht ausreicht, um Akupressur als Standardtherapie zu empfehlen¹².

Eine systematische Übersichtsarbeit von 2012 untersuchte die Wirksamkeit von Akupressur, Reflexzonenmassage und Ohrakupressur bei Insomnie. 40 RCTs wurden eingeschlossen, von denen nur 10 Sham-Kontrollen verwendeten. Die Metaanalyse zeigte, dass Akupressur als Monotherapie marginal besser als Sham-Kontrolle abschnitt, während Ohrakupressur keine konsistenten Ergebnisse lieferte. Die Studien wiesen methodische Mängel auf, und die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Evidenz für die Wirksamkeit dieser Methoden bei Insomnie begrenzt ist²².

Bewegungsapparat

Eine systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse von 2017 untersuchte die Wirksamkeit von Ohrakupressur bei chronischen Rückenschmerzen. Die Metaanalyse zeigte signifikante Effekte auf die Schmerzreduktion innerhalb von 12 Wochen (SMD = -1,13, 95% KI: -1,70 bis -0,56, $p < 0,001$). Bei der Behinderungseinschränkung zeigte sich jedoch kein signifikanter Effekt (MD = -1,99, 95% KI: -4,93 bis 0,95, $p = 0,18$). Die Studie kommt zu dem Schluss, dass Ohrakupressur eine vielversprechende Methode zur Schmerzlinderung bei chronischen Rückenschmerzen sein könnte, jedoch sind weitere hochwertige Studien notwendig, um die Ergebnisse zu bestätigen¹⁶.

Herz und Kreislauf

Eine Beobachtungsstudie mit 14 gesunden Probanden untersuchte die Wirkung von Ohrakupressur auf die Regulation autonomer Funktionen. Die Teilnehmer erhielten manuelle Akupressur oder Vibrationsstimulation am „Herz“-Punkt des Ohres. Nach manueller Akupressur zeigte sich eine signifikante Reduktion der Herzfrequenz ($p \leq 0,001$) und eine Erhöhung der Herzfrequenzvariabilität (HRV, $p = 0,008$). Die Pulswellengeschwindigkeit (PWV) verringerte sich tendenziell, während der Augmentationsindex (AIx) anstieg. Die Studie deutet auf eine mögliche Modulation autonomer Funktionen durch Ohrakupressur hin, jedoch sind weitere Studien mit größeren Stichproben und klinischen Populationen notwendig²⁰.

Gesamtbild

Die vorliegenden kontrollierten Studien zeigen, dass Akupressur in verschiedenen klinischen Bereichen potenziell wirksam sein könnte, insbesondere bei der Linderung von Schmerzen, Übelkeit, Fatigue, Angst und Schlafstörungen. Ein Teil der kontrollierten Studien untersuchte onkologische Symptome wie chemotherapieinduzierte Übelkeit und Erbrechen sowie krebsbedingte Fatigue. Auch in der postoperativen Pflege und bei chronischen Schmerzen zeigen sich vielversprechende Ergebnisse. Die Studien deuten darauf hin, dass Akupressur eine sichere, nicht-invasive und kostengünstige Methode zur Symptomlinderung sein könnte, die gut in multimodale Therapiekonzepte integriert werden kann.

Trotz der positiven Ergebnisse ist die Evidenzlage in vielen Bereichen noch begrenzt. Viele der vorliegenden Studien weisen methodische Mängel auf, wie kleine Stichproben, fehlende Sham-Kontrollen, kurze Interventionsdauern und unzureichende Nachbeobachtungszeiten. Zudem fehlen standardisierte Protokolle zur Anwendung von Akupressur, was die Vergleichbarkeit der Studien erschwert. Besonders in Bereichen wie Kognition, Psyche und Herz-Kreislauf-Gesundheit sind weitere hochwertige Studien notwendig, um die Wirksamkeit und Sicherheit von Akupressur abschließend zu bewerten.

Methodik der Studienlage

[Die eingeschlossenen Studien umfassen ein breites Spektrum an Designs, darunter randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), systematische Übersichtsarbeiten, Metaanalysen, Crossover-Studien und Beobachtungsstudien. Die typische Studiendauer variiert stark: Während einige Studien nur wenige Tage (z. B. postoperative Akupressur) umfassen, erstrecken sich andere über mehrere Wochen oder Monate (z. B. Akupressur bei chronischen Rückenschmerzen oder Fatigue). Die Endpunkte sind meist symptombezogen und umfassen subjektive Parameter wie Schmerzintensität (z. B. VAS, NRS), Fatigue-Scores, Angst- und Schlafqualitätsmessungen sowie objektive Parameter wie Cortisolspiegel, Herzfrequenzvariabilität oder klinische Erfolgsraten (z. B. Schwangerschaftsraten bei IVF). Ein systematisches Defizit der Studien liegt in der fehlenden Standardisierung der Akupressur-Interventionen. Die Auswahl der Akupunkte, die Dauer und Häufigkeit der Anwendung sowie die verwendeten Materialien (z. B. Samen, magnetische Kügelchen, manueller Druck) variieren stark. Zudem fehlen oft adäquate Sham-Kontrollen, was die Interpretation der Ergebnisse erschwert. Viele Studien weisen ein hohes Risiko für Verzerrungen auf, insbesondere in den Bereichen Verblindung, Randomisierung und Berichterstattung. Langzeitdaten und Vergleiche mit etablierten Therapien sind selten, was die klinische Relevanz der Ergebnisse einschränkt.]

Akupressur zwischen Placebo-Problem und klinischer Relevanz

Ein zentrales

METHODISCHES PROBLEM

der Akupressur-Forschung ist die **fehlende Standardisierung der Placebo-Kontrolle**. Da die Intervention manuell und subjektiv erlebt wird, ist es schwierig, eine **inaktive Vergleichsbedingung** zu schaffen. Schein-Akupressur an nicht-klassischen Punkten kann selbst physiologische oder psychologische Effekte auslösen – etwa durch **Erwartungshaltung** oder **unspezifische Stimulation**. Eine systematische Übersichtsarbeit zu Sham-Kontrollen zeigt, dass viele vermeintlich inaktive Placebos in Studien **signifikante Effekte** aufweisen, was die Interpretation der Ergebnisse verzerrt. Zudem fehlt oft eine **Verblindung der Therapeuten**, da diese die Druckpunkte aktiv stimulieren. Dies führt zu **Bias-Risiken**, insbesondere bei subjektiven Endpunkten wie Schmerz oder Erschöpfung. Eine Metaanalyse zu Krebs-Schmerz weist zwar auf eine **Assoziation mit verbesserter Schmerzlinderung** hin, betont aber die **Limitationen durch Placebo-Effekte** und fordert strengere Kontrollbedingungen.

Ein weiterer

KRITISCHER PUNKT

ist die **Heterogenität der Anwendungsprotokolle**, die **Vergleiche zwischen Studien erschwert**. Akupressur wird in unterschiedlichen **Druckstärken, Dauern und Frequenzen** durchgeführt – von einmaliger Anwendung bis zu täglichen Sitzungen über Wochen. Zudem variieren die **ausgewählten Punkte** je nach Schule (z. B. TCM vs. japanische Varianten) oder Indikation. Eine systematische Übersichtsarbeit zur Symptomkontrolle zeigt, dass selbst bei ähnlichen Beschwerden (z. B. Übelkeit) **unterschiedliche Punktkombinationen** eingesetzt werden, was die **Reproduzierbarkeit** der Ergebnisse beeinträchtigt. Zudem fehlen oft **Dosis-Wirkungs-Studien**, die klären, ob längere oder intensivere Stimulation zu stärkeren Effekten führt. Die **mangelnde Standardisierung** betrifft auch die **Zielpopulationen**: Viele Studien wurden in **spezifischen Settings** durchgeführt, sodass unklar bleibt, ob die Ergebnisse auf andere Gruppen übertragbar sind. Die **Forschung zu Akupressur** bleibt damit **indikationsspezifisch** und lässt **allgemeingültige Aussagen** nur begrenzt zu.

3. Wie belastbar die Forschung ist

Die Forschung zu Akupressur ist **breit gestreut**, mit einem deutlichen Schwerpunkt auf **kontrollierten Studien am Menschen**. Die Mehrzahl der Untersuchungen konzentriert sich auf **drei Anwendungsgebiete: Erschöpfung, Sicherheitsaspekte und kognitive Funktionen**. Besonders häufig wird Akupressur in der **Onkologie** untersucht, vor allem zur Linderung von **Schmerz, Übelkeit und Fatigue** während oder nach Chemotherapie. Weitere Schwerpunkte liegen auf **Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System** und **gastrointestinalen Beschwerden**. **Immunsystem** und **Entzündungsprozesse** sind weniger vertreten, ebenso wie **Stoffwechselerkrankungen**. Die Verteilung zeigt, dass Akupressur vor allem als **supportive Maßnahme** in der Symptomkontrolle erforscht wird, nicht als primäre Therapie.

Die **methodische Qualität** der Studien ist **uneinheitlich**. Zwar dominieren randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), doch die **Placebo-Kontrolle** ist ein zentrales Problem: Viele Arbeiten verglichen Akupressur mit keiner Behandlung oder mit Schein-Akupressur an nicht-klassischen Punkten, deren Eignung als Placebo umstritten ist. Eine systematische Übersichtsarbeit zu Sham-Akupressur-Kontrollen zeigt, dass Schein-Interventionen oft nicht inert sind und selbst Effekte auslösen können. Zudem variieren **Anwendungsprotokolle** stark – von einmaliger Stimulation bis zu mehrwöchigen Serien, mit unterschiedlichen Druckstärken und Punktkombinationen. Die meistzitierten Arbeiten deuten auf **positive Trends** hin, doch die **Heterogenität der Ergebnisse** lässt keine klaren Schlussfolgerungen zu. **Sicherheitsdaten** sind robust: Schwerwiegende Nebenwirkungen sind selten, leichte Reaktionen wie Druckstellen oder vorübergehende Schmerzen werden berichtet. Die **Übertragbarkeit** der Ergebnisse ist eingeschränkt, da viele Studien in **spezifischen Populationen** durchgeführt wurden.

4. Was häufig behauptet wird — und was die Daten hergeben

AUSSAGE	STUDIENLAGE
Akupressur lindert chronische Schmerzen besser als Medikamente.	Die Studienlage zeigt keinen direkten Vergleich mit pharmakologischen Therapien. Kontrollierte Studien deuten auf symptomatische Linderung hin, aber kein
Akupressur verhindert alle Formen von Übelkeit gleich gut.	Akupressur wurde zur Vorbeugung von Übelkeit untersucht; die kontrollierten Ergebnisse konzentrieren sich vor allem auf chemotherapie-induzierte Übelkeit
Aurikuläre Akupressur ist genauso wirksam wie Körper-Akupressur.	Die meisten Studien konzentrieren sich auf Körper-Akupressur . Aurikuläre Varianten sind seltener untersucht, und direkte Vergleiche fehlen.
Akupressur kann als alleinige Therapie bei Erschöpfung eingesetzt werden.	Die Forschung prüft Akupressur fast ausschließlich als supportive Maßnahme , nicht als Monotherapie . Die Effekte sind moderat und kontextabhängig .

5. Die belastbarsten Arbeiten

Geordnet nach Aussagekraft, nicht nach Bekanntheit. Die vollständige Auswertung umfasst deutlich mehr Arbeiten; hier stehen die tragfähigsten.

Kontrollierte Studien am Menschen

- ¹ Clinical Evidence for Association of Acupuncture and Acupressure With Improved Cancer Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis (2020)
- ² The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review (2011)
- ³ Out-of-hospital auricular acupressure in elder patients with hip fracture: a randomized double-blinded trial (2006)
- ⁴ Adverse events of auricular therapy: a systematic review (2014)
- ⁵ Efficacy of auricular therapy for pain management: a systematic review and meta-analysis (2014)
- Auricular acupressure as a treatment for anxiety in prehospital transport settings (2003)
- ⁶ Auricular acupressure relieves anxiety and fatigue, and reduces cortisol levels in post-caesarean section women: A single-blind, randomised controlled (2016)
- ⁷ Sham Acupressure Controls Used in Randomized Controlled Trials: A Systematic Review and Critique (2015)
- ⁸ Acupuncture or acupressure for pain management during labour (2020)
- ⁹ Auricular acupressure for cancer-related fatigue during lung cancer chemotherapy: a randomised trial (2021)
- ¹⁰ The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure (2011)
- ¹¹ Reduction in nausea and vomiting in children undergoing cancer chemotherapy by either appropriate or sham auricular acupuncture points with standard c (2012)
- Acupuncture and related interventions for symptoms of chronic kidney disease (2016)
- ¹² Acupuncture-Point Stimulation for Postoperative Pain Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2015)
- ¹³ Auricular acupressure reduces anxiety levels and improves outcomes of in vitro fertilization: a prospective, randomized and controlled study (2014)
- ¹⁴ Acupressure improves the postoperative comfort of gastric cancer patients: A randomised controlled trial (2015)
- ¹⁵ Effects of Auricular Acupressure on Constipation in Patients With Breast Cancer Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial (2018)
- ¹⁶ Efficacy of Auricular Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2017)
- Auricular acupressure for pain relief in adolescents with dysmenorrhea: a placebo-controlled study (2013)
- Auricular acupressure for managing postoperative pain and knee motion in patients with total knee replacement: a randomized sham control study (2012)
- Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea (2016)
- Auricular acupressure for analgesia in perioperative period of total knee arthroplasty (2013)
- ¹⁷ Effects of acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting-a systematic review with meta-analyses and trial sequential analysis of randomized (2017)
- ¹⁸ The effectiveness of acupressure for the control and management of chemotherapy-related acute and delayed nausea: a randomized controlled trial (2014)

6. Resümee

Akupressur ist als supportive Maßnahme in der Onkologie zur Linderung von Schmerzen, Fatigue, Übelkeit und Erbrechen sowie in der Behandlung von Schlafstörungen und akuten Schmerzzuständen (z. B. Hüftfrakturen) am häufigsten untersucht. Die Sicherheit des Verfahrens zeigte sich in systematischen Übersichtsarbeiten, mit seltenen und meist milden Nebenwirkungen. Studien liefern Hinweise auf signifikante Effekte in kontrollierten Settings, allerdings mit Einschränkungen durch methodische Heterogenität und fehlende Standardisierung. Die aurikuläre Akupressur (Ohr-Akupressur) wird besonders häufig in der Symptomkontrolle eingesetzt und zeigt in einigen Metaanalysen konsistente Trends zur Wirksamkeit, insbesondere bei Schmerzen und Schlafstörungen.

VERMUTUNG Die vorliegenden Daten legen nahe, dass Akupressur eine vielversprechende supportive Methode zur Symptomlinderung bei Erschöpfung, Stress und psychischen Belastungen wie Angst sein könnte. Studien zu Notfallpatienten und postoperativen Settings deuten auf schnelle, nicht-invasive Effekte hin, die eine breitere Anwendung in der Akutversorgung rechtfertigen könnten. **Vermutung:** Aufgrund der Heterogenität der Studien ist jedoch unklar, welche Anwendungsprotokolle (Dauer, Frequenz, Punktkombinationen) für spezifische Indikationen optimal sind. Die positiven Trends in der Onkologie und Schmerztherapie könnten darauf hindeuten, dass Akupressur besonders in Kombination mit konventionellen Therapien wirksam ist, doch fehlen direkte Vergleichsstudien. **Vermutung:** Die Annahme, dass Akupressur über die Regulation des Qi wirkt, bleibt hypothetisch; mögliche physiologische Mechanismen wie die Modulation des autonomen Nervensystems oder endogener Opiode könnten die beobachteten Effekte erklären, sind aber nicht ausreichend untersucht.

Zukünftige Forschung sollte sich auf die Entwicklung und Validierung standardisierter Anwendungsprotokolle konzentrieren, um die Vergleichbarkeit von Studien zu verbessern. Hochwertige randomisierte kontrollierte Studien mit einheitlichen Placebo-Kontrollen (z. B. standardisierte Sham-Akupressur) sind notwendig, um die Wirksamkeit in spezifischen Indikationen wie chronischen Schmerzen, Fatigue oder Angststörungen abschließend zu bewerten. Langzeitstudien mit ausreichenden Nachbeobachtungszeiten fehlen bisher und sind essenziell, um die Dauerhaftigkeit der Effekte und mögliche Spätfolgen zu klären. Zudem sollten Studien die Wirksamkeit von Akupressur im Vergleich zu etablierten nicht-pharmakologischen Therapien (z. B. Physiotherapie, kognitive Verhaltenstherapie) untersuchen, um ihre klinische Relevanz einzuordnen. Mechanistische Studien könnten helfen, die physiologischen Grundlagen der Akupressur zu verstehen, insbesondere die Rolle des autonomen Nervensystems, endogener Opiode oder entzündungshemmender Prozesse. Schließlich sind größere Studien in bisher unterrepräsentierten Bereichen wie Immunsystem, Stoffwechselerkrankungen und pädiatrischer Onkologie erforderlich, um das Potenzial von Akupressur in diesen Feldern zu evaluieren.

7. Was offen ist

- **Langzeiteffekte:** Ob wiederholte Akupressur zu anhaltenden Veränderungen führt oder nur kurzfristige Linderung bewirkt, ist unklar.
- **Mechanismen:** Die **neurobiologischen Grundlagen** (z. B. Endorphinausschüttung, autonome Regulation) sind **hypothesebasiert**, aber nicht vollständig aufgeklärt.
- **Kosten-Nutzen-Verhältnis:** Es fehlen **gesundheitsökonomische Studien**, die den Aufwand der Anwendung gegen den Nutzen abwägen.

Häufige Fragen

Kann Akupressur bei Kindern sicher angewendet werden?

Die Studienlage zu **Kindern** ist **begrenzt**, aber vorhanden. Kontrollierte Studien zeigen **keine schwerwiegenden Nebenwirkungen**, etwa bei **chemotherapie-induzierter Übelkeit**. Leichte Reaktionen wie **Hautrötungen** oder **vorübergehende Unbehaglichkeit** wurden berichtet. Die **Anwendung sollte altersgerecht** erfolgen, z. B. mit reduzierter Druckstärke. **Sicherheitsdaten** stammen vor allem aus **onkologischen Settings**, für andere Indikationen ist die Evidenz **dünn**.

Wie lange hält die Wirkung einer Akupressur-Sitzung an?

Die **Wirkdauer** variiert je nach Studie und Indikation. In kontrollierten Studien zu **postoperativem Schmerz** oder **Übelkeit** zeigen sich Effekte oft für **einige Stunden**, selten länger als 24 Stunden. Bei **chronischen Beschwerden** (z. B. Fatigue) werden **mehrwöchige Serien** untersucht, mit **kumulativen Effekten**. Die **meisten Arbeiten** messen jedoch nur **kurzfristige Endpunkte**, sodass **Langzeitdaten fehlen**. Die **Heterogenität der Protokolle** (Dauer, Frequenz) erschwert allgemeingültige Aussagen.

Kann Akupressur mit anderen Therapien kombiniert werden?

Akupressur wird in Studien **häufig als additive Maßnahme** eingesetzt, etwa in der **Onkologie** (Schmerz, Übelkeit) oder **postoperativen Versorgung**. Kontrollierte Studien zeigen **keine negativen Wechselwirkungen** mit Standardtherapien, aber auch **keine systematische Prüfung von Synergien**. Eine Metaanalyse zu Krebs-Schmerz betont, dass Akupressur **kein Ersatz** für etablierte Therapien ist, sondern **supportiv** wirken kann. **Kombinationsstudien** mit Physiotherapie oder Medikamenten sind **selten** und lassen keine **allgemeinen Empfehlungen** zu.

Quellen

- 1 Clinical Evidence for Association of Acupuncture and Acupressure With Improved Cancer Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis
He Y, Guo X, May BH, Zhang AL, Liu Y, Lu C et al. · 2020
- 2 The efficacy of acupressure for symptom management: a systematic review
Lee EJ, Frazier SK · 2011
- 3 Out-of-hospital auricular acupressure in elder patients with hip fracture: a randomized double-blinded trial
Barker R, Kober A, Hoerauf K, Latzke D, Adel S, Kain ZN et al. · 2006
- 4 Adverse events of auricular therapy: a systematic review
Tan JY, Molassiotis A, Molassiotis A, Wang T, Wang T, Suen LK · 2014
- 5 Efficacy of auricular therapy for pain management: a systematic review and meta-analysis
Yeh CH, Chiang YC, Hoffman SL, Liang Z, Klem ML, Tam WW et al. · 2014
- 6 Auricular acupressure relieves anxiety and fatigue, and reduces cortisol levels in post-caesarean section women: A single-blind, randomised controlled study
Kuo SY, Tsai SH, Chen SL, Tzeng YL · 2016
- 7 Sham Acupressure Controls Used in Randomized Controlled Trials: A Systematic Review and Critique
Tan JY, Suen LK, Wang T, Wang T, Molassiotis A, Molassiotis A · 2015
- 8 Acupuncture or acupressure for pain management during labour
Smith CA, Collins CT, Levett KM, Armour M, Dahlen HG, Tan AL et al. · 2020
- 9 Auricular acupressure for cancer-related fatigue during lung cancer chemotherapy: a randomised trial
Lin L, Zhang Y, Qian HY, Xu JL, Xie CY, Dong B et al. · 2021
- 10 The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure
Robinson N, Lorenc A, Liao X · 2011
- 11 Reduction in nausea and vomiting in children undergoing cancer chemotherapy by either appropriate or sham auricular acupuncture points with standard care
Yeh CH, Chien LC, Chiang YC, Lin SW, Huang CK, Ren D · 2012
- 12 Acupuncture-Point Stimulation for Postoperative Pain Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Liu XL, Tan JY, Molassiotis A, Molassiotis A, Suen LK, Shi Y · 2015
- 13 Auricular acupressure reduces anxiety levels and improves outcomes of in vitro fertilization: a prospective, randomized and controlled study
Qu F, Zhang D, Chen LT, Wang FF, Pan JX, Zhu YM et al. · 2014
- 14 Acupressure improves the postoperative comfort of gastric cancer patients: A randomised controlled trial
Hsiung WT, Chang YC, Yeh ML, Chang YH · 2015
- 15 Effects of Auricular Acupressure on Constipation in Patients With Breast Cancer Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial
Shin J, Park H · 2018
- 16 Efficacy of Auricular Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Yang LH, Duan PB, Hou QM, Du SZ, Sun JF, Mei SJ et al. · 2017
- 17 Effects of acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting-a systematic review with meta-analyses and trial sequential analysis of randomized controlled trials
Miao J, Liu X, Wu C, Kong H, Xie W, Liu K · 2017
- 18 The effectiveness of acupressure for the control and management of chemotherapy-related acute and delayed nausea: a randomized controlled trial
Molassiotis A, Russell W, Hughes J, Breckons M, Lloyd-Williams M, Richardson J et al. · 2014
- 19 Auricular acupuncture with seed or pellet attachments for primary insomnia: a systematic review and meta-analysis
Lan Y, Wu X, Tan HJ, Wu N, Xing JJ, Wu FS et al. · 2015
- 20 Brain-modulated effects of auricular acupressure on the regulation of autonomic function in healthy volunteers
Gao XY, Wang L, Gaischek I, Michenthaler Y, Zhu B, Litscher G · 2012
- 21 The effect of auricular acupressure on nausea and vomiting caused by chemotherapy among breast cancer patients
Eghbali M, Yekaninejad MS, Varaei S, Jalalilnia SF, Samimi MA, Sa'atchi K · 2016
- 22 Acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia: a systematic review of randomized controlled trials
Yeung WF, Chung KF, Poon MM, Ho FY, Zhang SP, Zhang ZJ et al. · 2012
- 23 An integrative review of acupressure interventions for older people: A focus on sleep quality, depression, anxiety, and agitation
Hmwe NTT, Browne G, Mollart L, Allanson V, Chan SW · 2019

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/akupressur/ · Stand 2026-10-15