

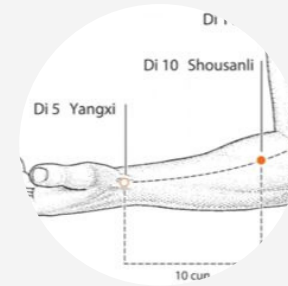


Akupressur

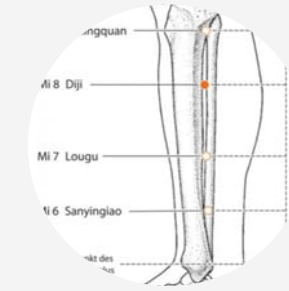
Blut-Hitze

Akupressur

BLUT-HITZE



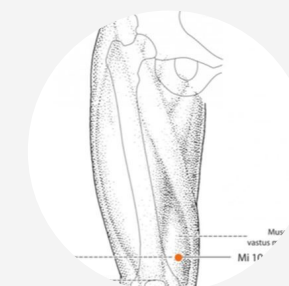
Dickdarm 10



Milz 8



Leber 2



Milz 10



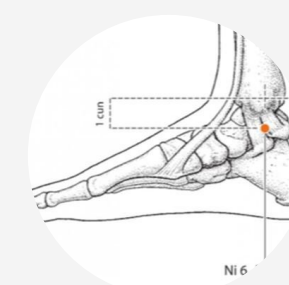
Leber 3.



Niere 2



Lunge 7



Niere 6

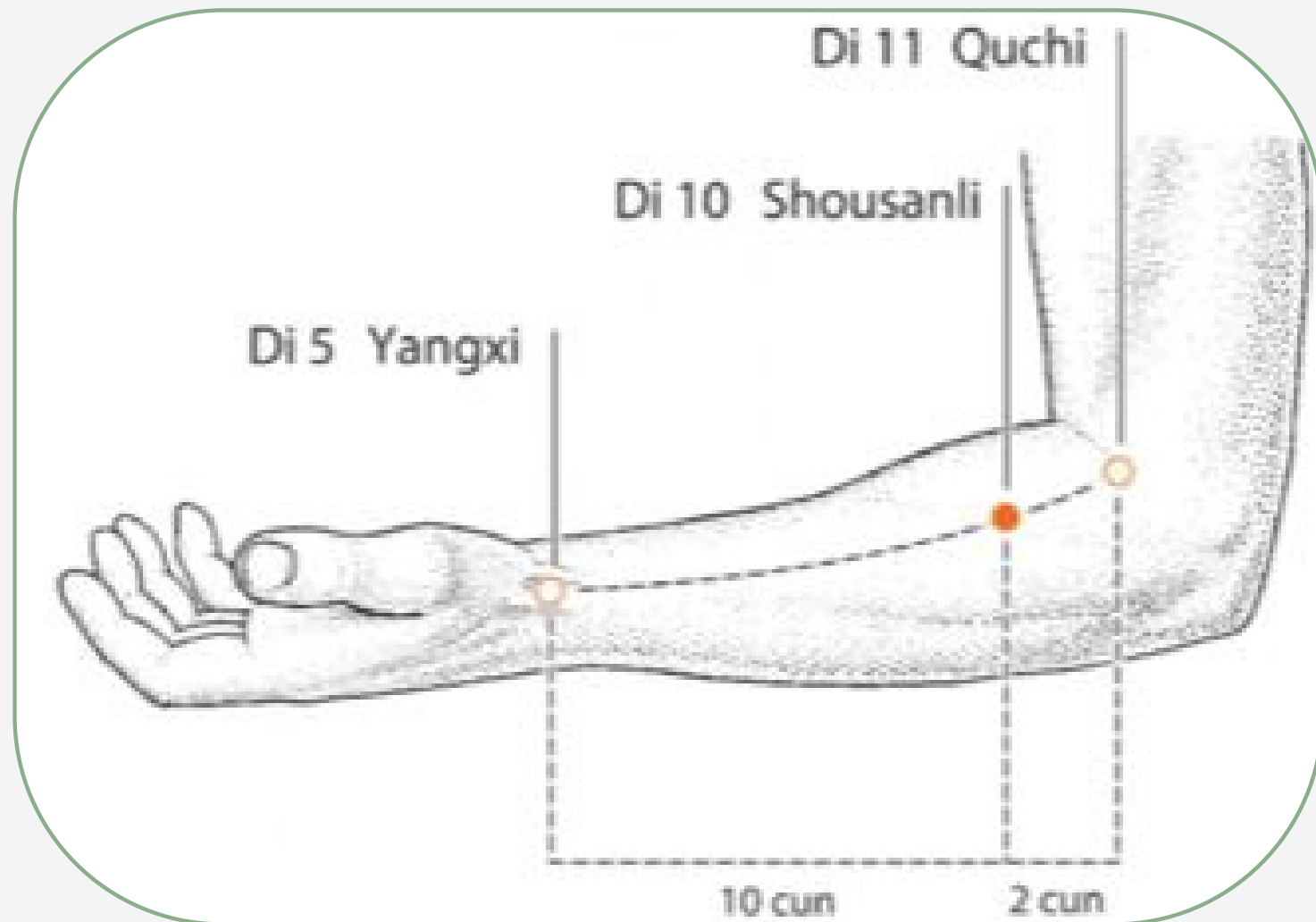


Milz 6



Ren Mai 4.

Dickdarm 10



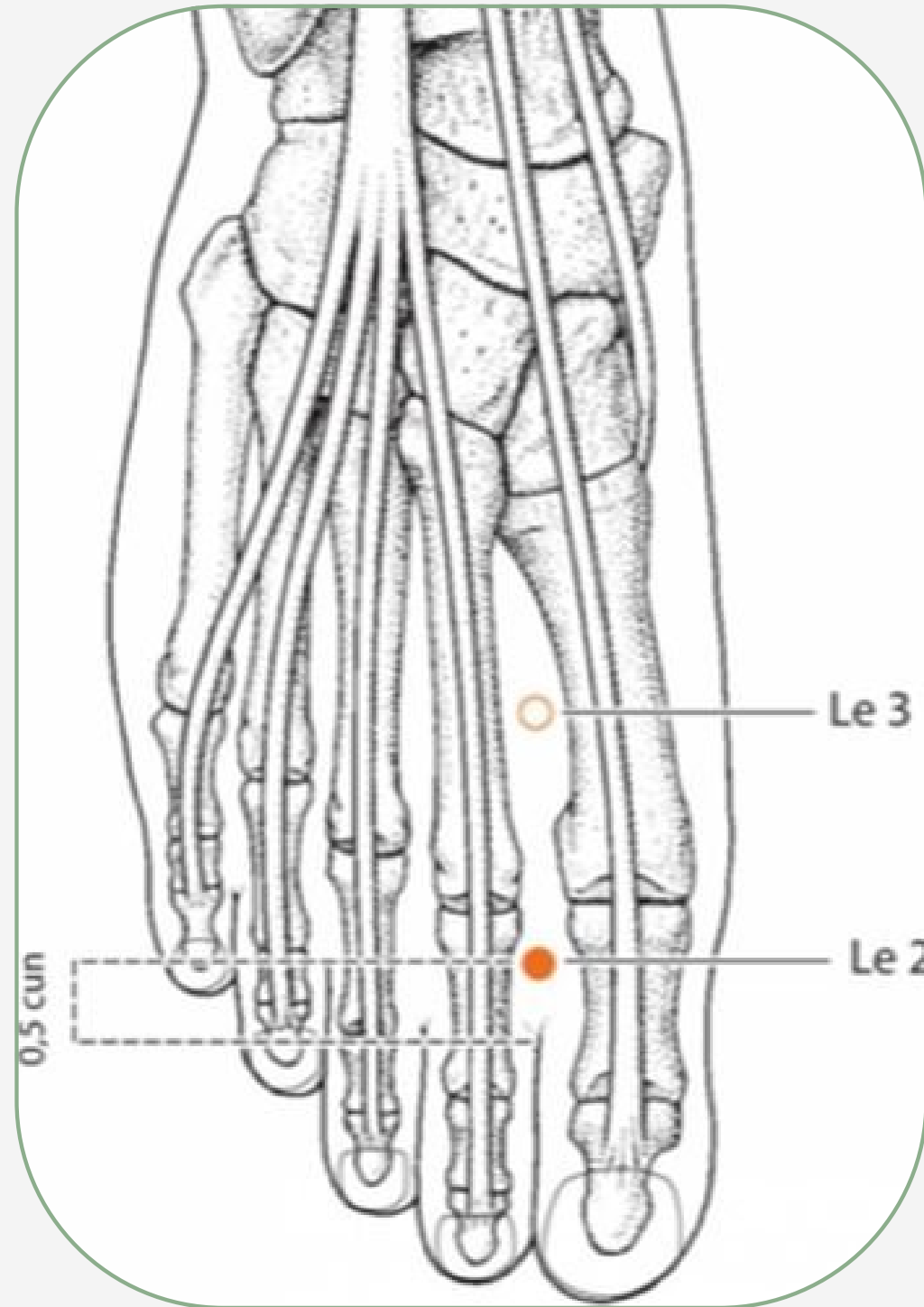
Video

Lokalisation:

1,5 Fingerbreit von der gebeugten Ellenbogenfalte Richtung Hand. Dieser Punkt ist in der Regel bei der Palpation sehr empfindlich.

Wirkung:

- Reguliert Qi und Blut (Schmerzen im Bauch, Erbrechen, Durchfall)
- Aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerzen (im Bauch und Darm)
- Harmonisiert die Därme und den Magen



Video

Leber 2

Lokalisation:

Auf dem Fußrücken, zwischen der ersten und zweiten Zehe, 0,5 Daumenbreite proximal der Schwimmhaut.

Wirkung:

- Klärt Hitze in der Leber (Kopfschmerzen, Schwindel, bitteren Mundgeschmack, rote Augen, Zorn, Traurigkeit, Angst, Palpitationen)
- Verteilt das Leber-Qi und beruhigt sie (Klosgefühl im Hals, schlechte Laune)
- Klärt Hitze aus dem Blut (Nasenbluten, zu frühe Menstruation, zu starke Menstruationsblutung)
- Unterstützt den unteren Bauch (Durchfall, Verstopfung, Blähungen)

Leber 3

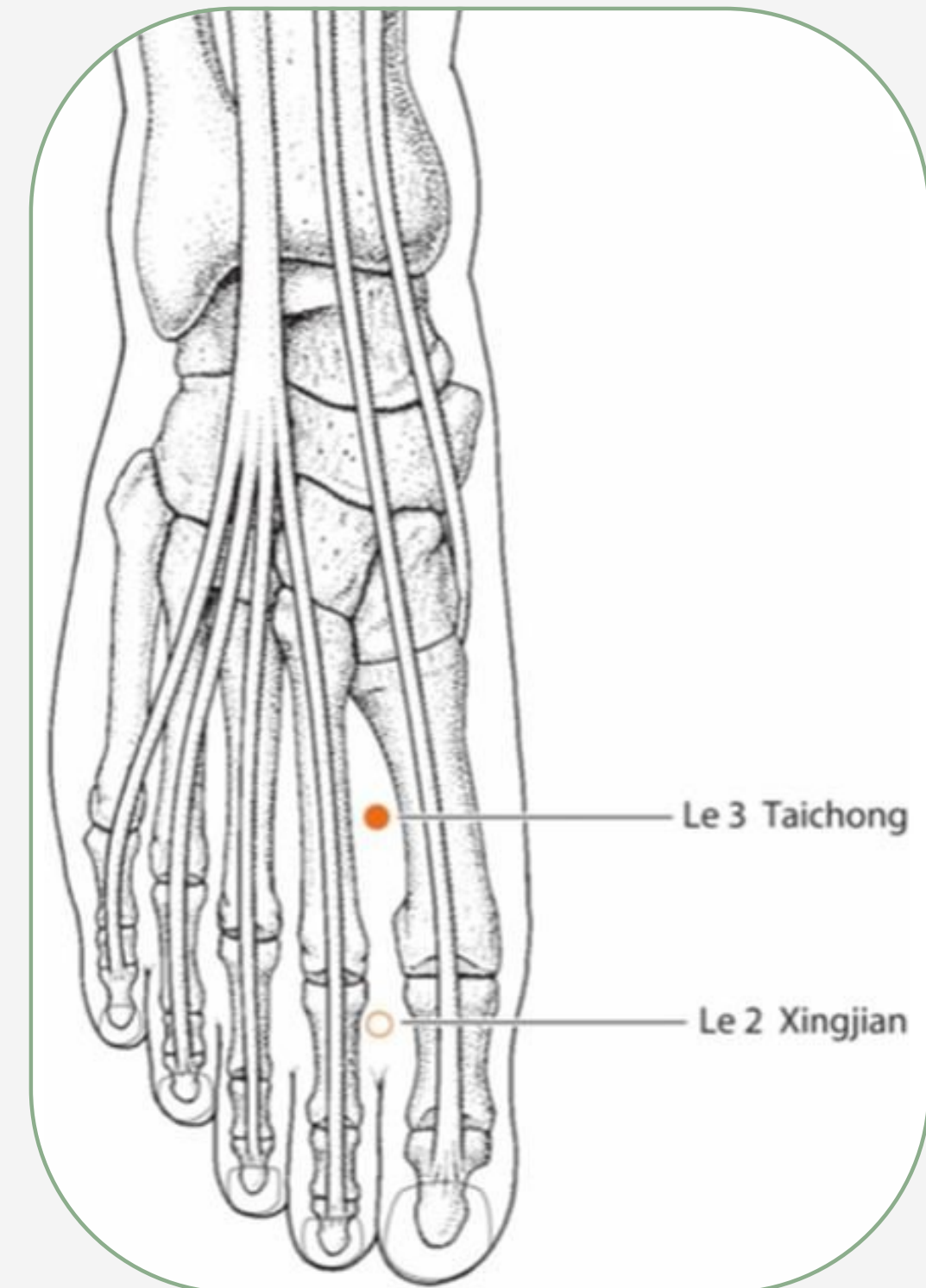
Lokalisation:

Du fährst auf dem Fußrücken mit dem Finger in den Zwischenraum zwischen 1. und 2.

Metatarsalknochen in Richtung Knöchel, bis man in eine betonte Vertiefung, kurz vor der Gabelung besagter Knochen gelangt.

Wirkung:

- Verteilt das Leber-Qi (Macht gute Laune)
- Unterdrückt Leber-Yang (Kopfschmerzen)
- Nährt das Leber-Blut und Leber-Yin (Schwindel und trockene Augen)
- Klärt den Kopf und die Augen (Kopfschmerzen)
- Reguliert die Menstruation
- Reguliert den unteren Bauch (Schmerzen während der Menstruation)



Video

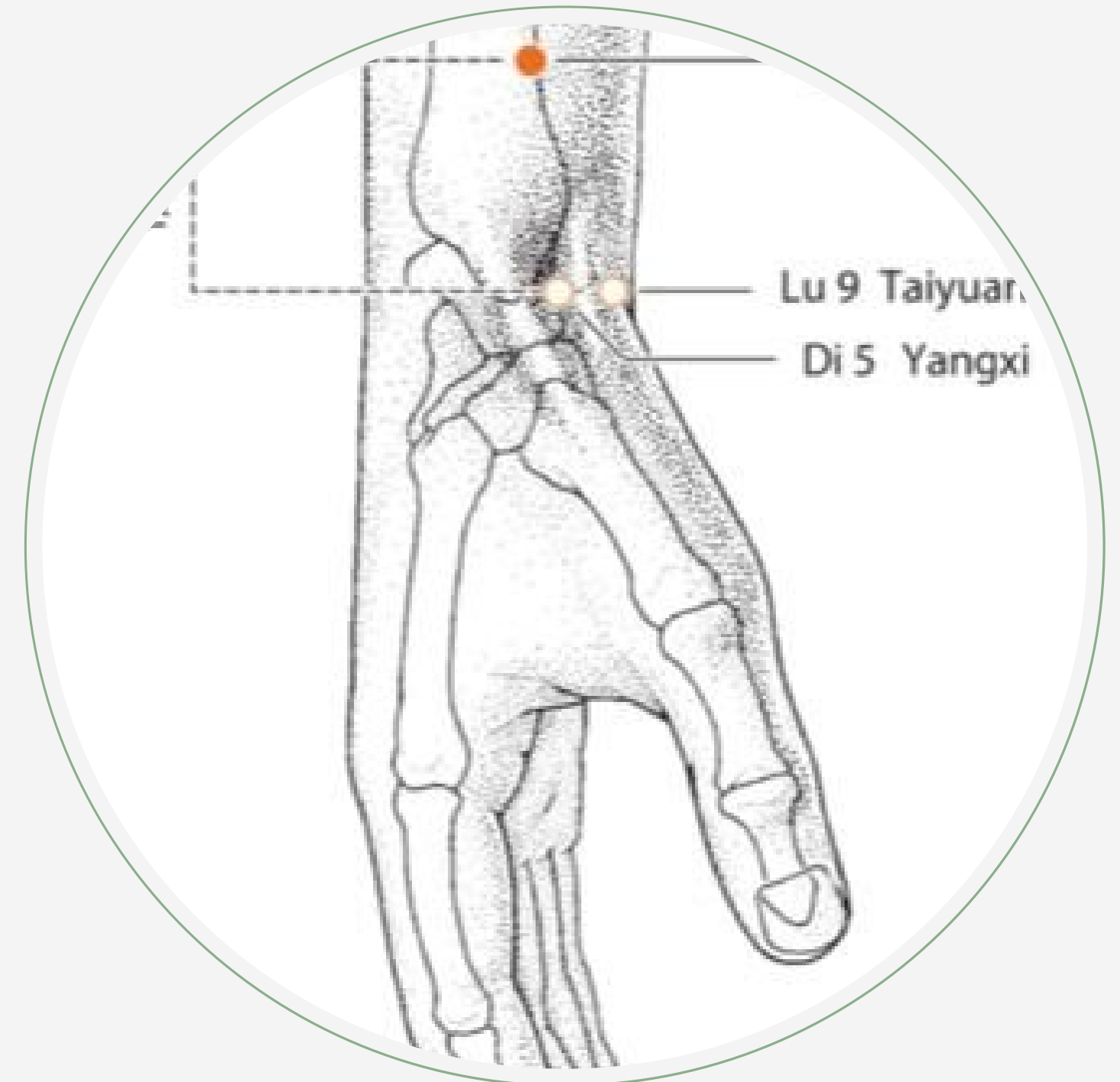
Lunge 7

Lokalisation:

Wenn der Zeigefinger auf der Spalte des Handgelenks platziert wird und du direkt nach proximal über den gesamten Processus styloideus radii fährst, fällt der Finger in eine Spalte zwischen zwei Sehnen.

Wirkung:

- Lu 7 (re) + Ni 6 (li) regulieren den Ren Mai und tonisieren den Uterus (Fördert die Durchblutung der Geschlechtsorgane und reguliert die Menstruationsblutung)
- Befreit die Oberfläche (Schüttelfrost, verstopfte und laufende Nase, Husten, Asthma)
- Löst Schleim (Husten, Kopf- und Genickschmerzen)



[Video](#)

Milz 6

Lokalisation:

Dieser Punkt kann am leichtesten eine Handbreit oberhalb des höchsten Punktes des medialen Malleolus lokalisiert werden.

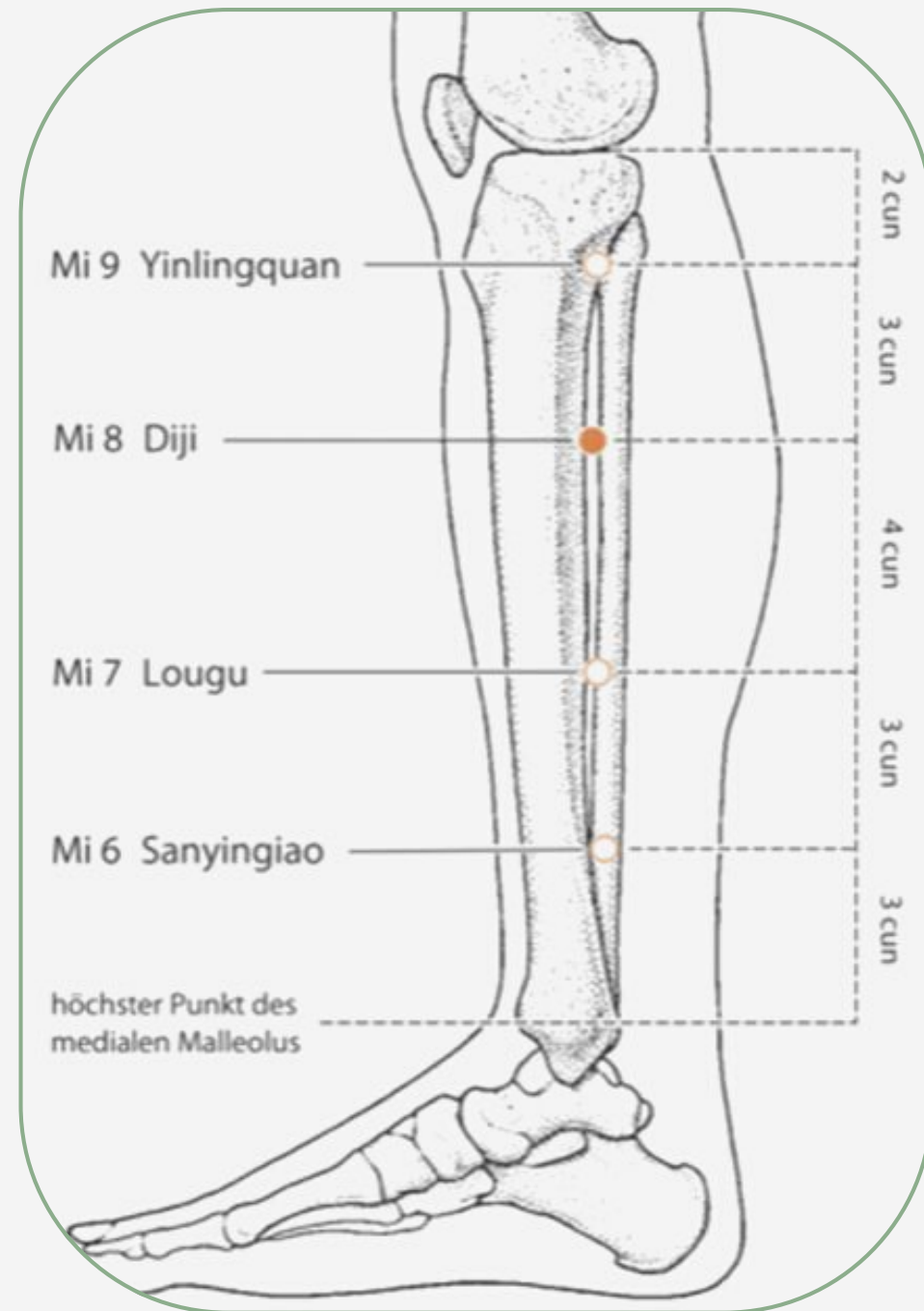
Wirkung:

- Stärkt die Milz und den Magen (Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Schweregefühl in den Gliedern)
- Hebt das Qi (Gibt Energie)
- Beseitigt Feuchtigkeit (Ödeme)
- Harmonisiert die Leber und tonisiert die Nieren
- Reguliert die Menstruation (Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Menstruation, Schmerzen während der Menstruation)
- Reguliert das Wasserlassen und unterstützt die Genitalien (Unfruchtbarkeit, Blasenentzündungen)



[Video](#)

Milz 8



Video

Lokalisation:

Du findest diesen Punkt eine Handbreit unterhalb des Knies.

Wirkung:

- Reguliert die Menstruation und stärkt das Blut
- (Für eine bessere Versorgung der Gebärmutter und weniger Menstruationsschmerzen)
- Harmonisiert die Milz und beseitigt Feuchtigkeit (Für weniger Ödeme oder Wassereinlagerungen vor oder während der Menstruation)

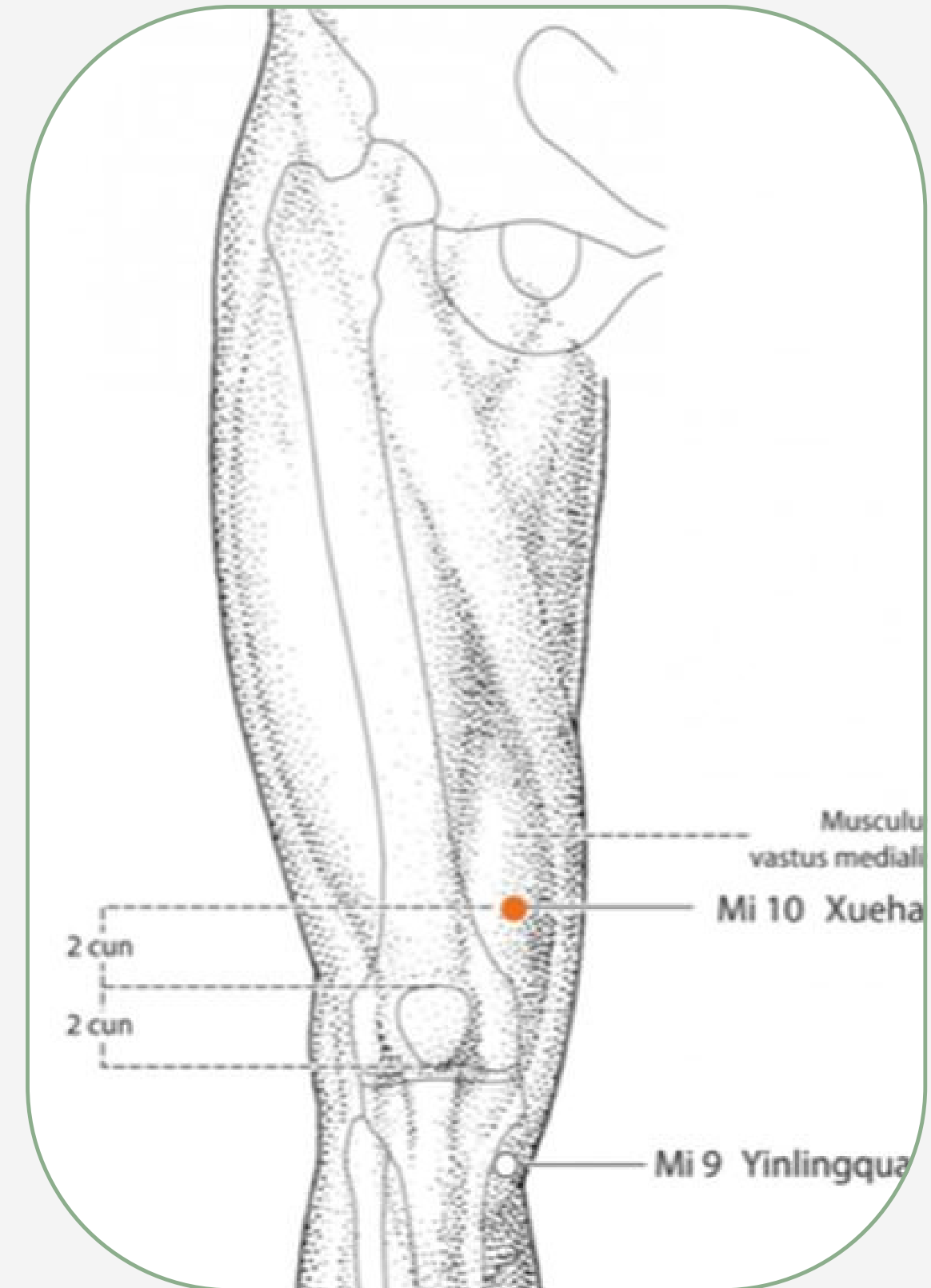
Milz 10

Lokalisation:

1,5 Fingerbreit proximal des Oberrands der Patella, in einer weichen Vertiefung auf dem Muskelbauch des Musculus vastus medialis.

Wirkung:

- Stärkt das Blut und beseitigt Stagnation (Gegen Schmerzen, Zysten oder Myome im Unterleib)
- Kühlt das Blut (Bei starker Menstruationsblutung)
- Harmonisiert die Menstruation (Bei Schmerzen oder viel Blutverlust)
- Unterstützt die Haut (Gut bei zyklusabhängiger Akne)



Video

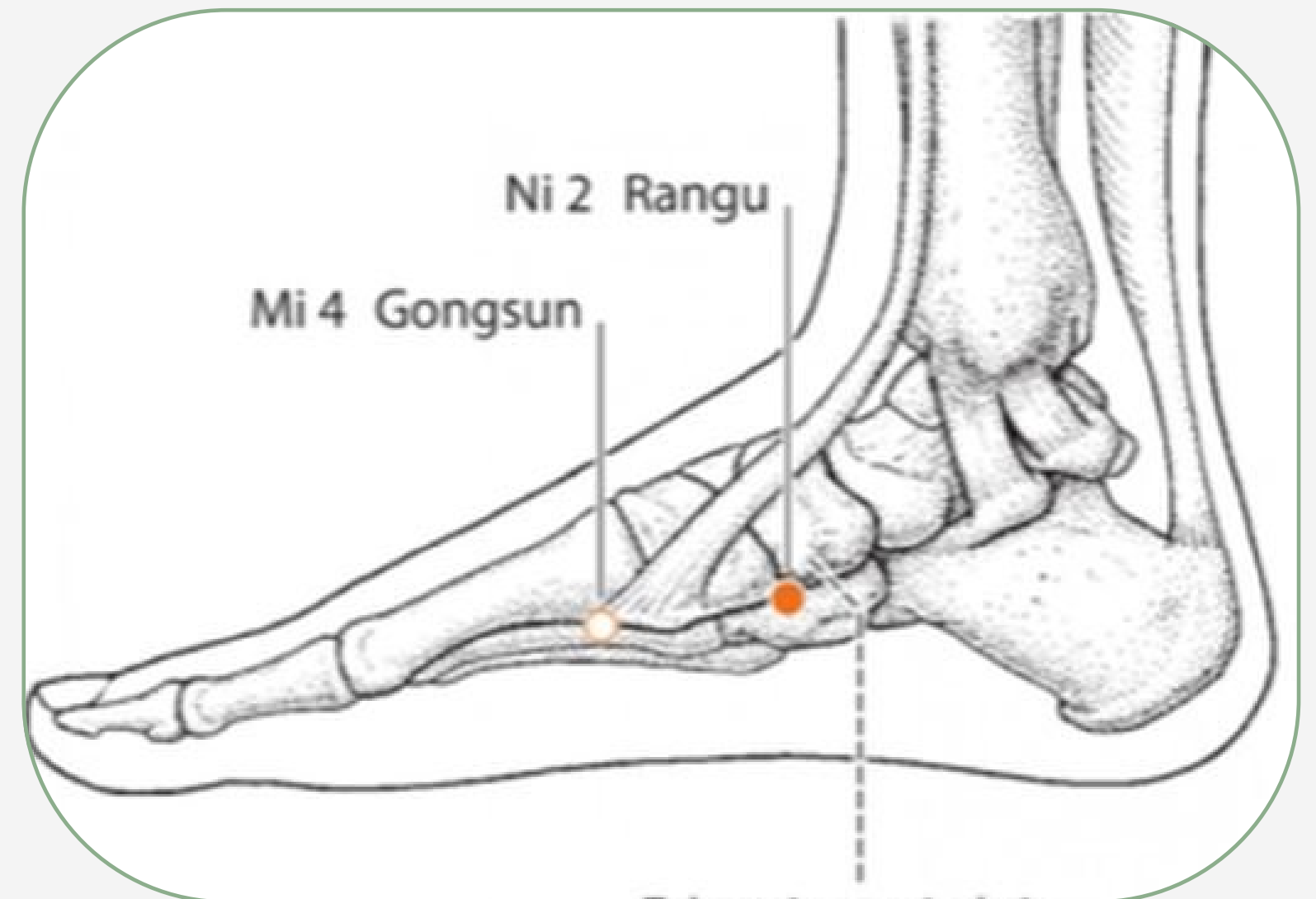
Niere 2

Lokalisation:

Auf der medialen Seite des Fußes, distal und inferior des Malleolus medialis in einer Vertiefung distal und inferior der Tuberositas navicularis.

Wirkung:

- Klärt Mangel-Hitze (trockener Hals, Nachtschweiß, Asthma, Durst, Juckreiz im Genitalbereich, unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, übermäßiges sexuelles Verlangen)
- Reguliert die Nieren (Kalte Füße, Angst)
- Reguliert den unteren Bauch



Video

Niere 6

Lokalisation:

1 Fingerbreit vom höchsten Punkt des Malleolus medialis, in einer Vertiefung zwischen zwei Bändern.

Wirkung:

- Lu 7 (re) + Ni 6 (li) regulieren den Ren Mai und tonisieren den Uterus (Fördert die Durchblutung der Geschlechtsorgane und reguliert die Menstruationsblutung)
- Unterstützt den Hals
- Nährt die Nieren und klärt Mangel-Hitze (Nachtschweiß)
- Beruhigt den Geist (Schlafstörungen)
- Reguliert den Unterbauch (Unregelmäßige Menstruation, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, Kälte im Unterbauch, Unfruchtbarkeit)



[Video](#)

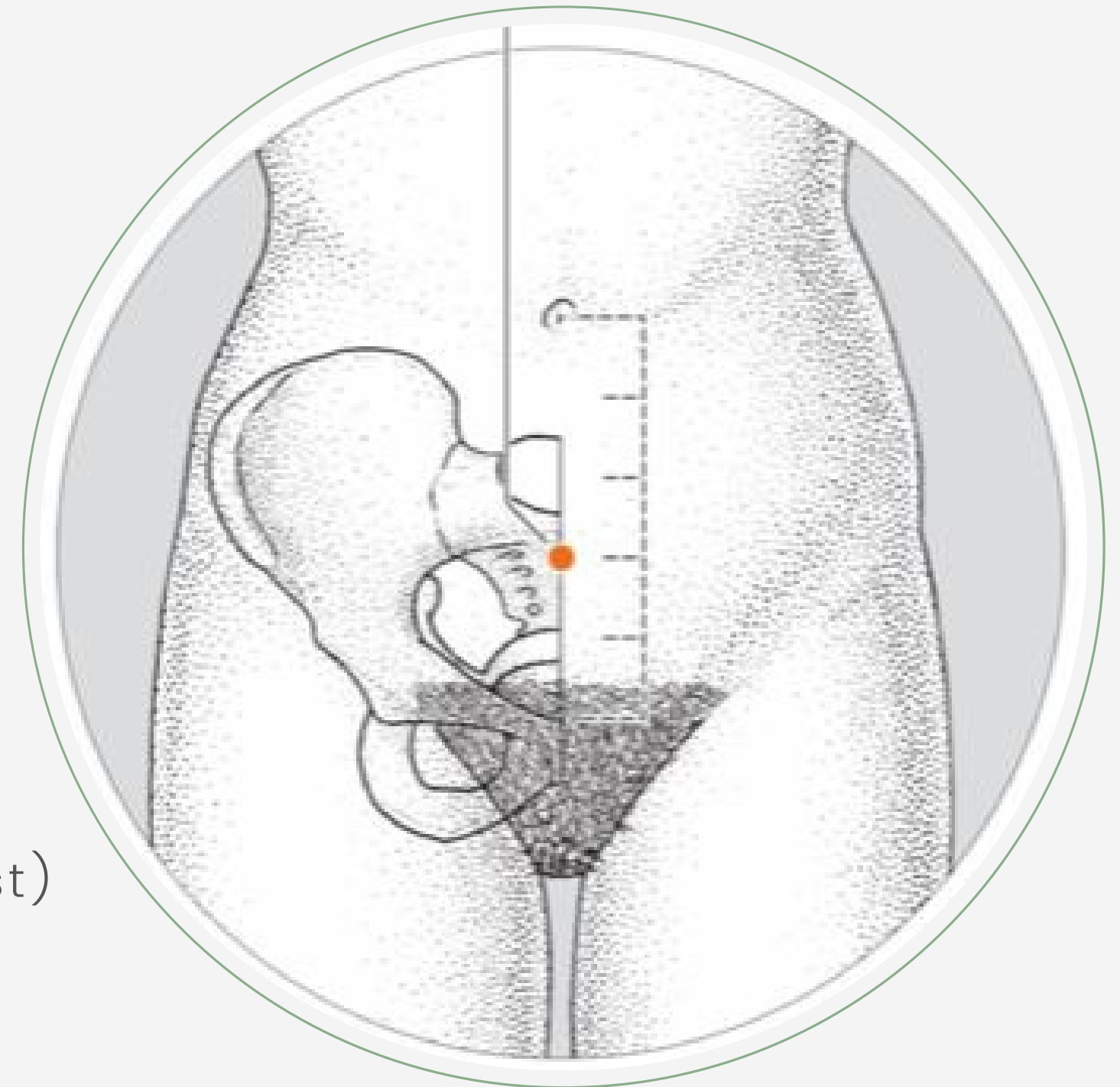
Ren Mai 4

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des unteren Abdomens, 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels und 2 Fingerbreit oberhalb des Schambeins.

Wirkung:

- Stärkt und unterstützt die Essenz (Jing) (Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Menstruation)
- Tonisiert und nährt die Nieren (Schwäche im unteren Rücken und oder Beinen, Tinnitus, Libidomangel, Angst)
- Wärmt und stärkt die Milz (Durchfall, Gedankenkarussell, Blähungen)
- Unterstützt den Uterus und die Empfängnis (Unfruchtbarkeit, durchblutet die Gebärmutter und macht sie Aufnahmefähig)



Video

Durchführung

- 2–3 x wöchentlich
- Eine Auswahl von 4–6 Punkten
- Jeden dieser gewählten Akupressurpunkt ca. 2 Minuten massieren
- Ein- oder beidseitig