

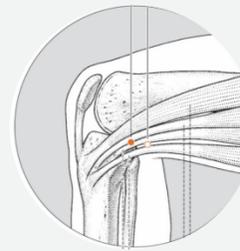


Akupressur

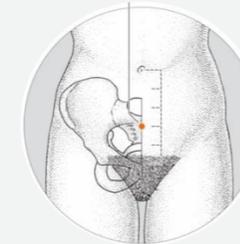
Blut-Mangel

Akupressur

BLUT-MANGEL



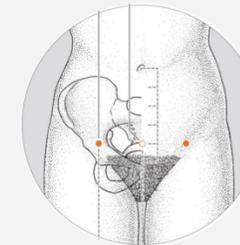
Leber 8



Ren Mai 4



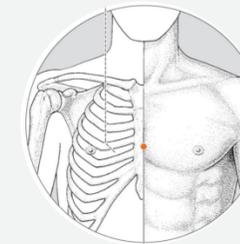
Magen 36



Zigong



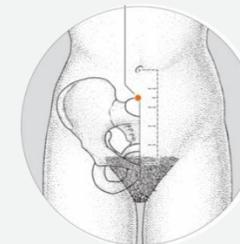
Milz 6



Ren Mai 17



Niere 3



Ren Mai 6

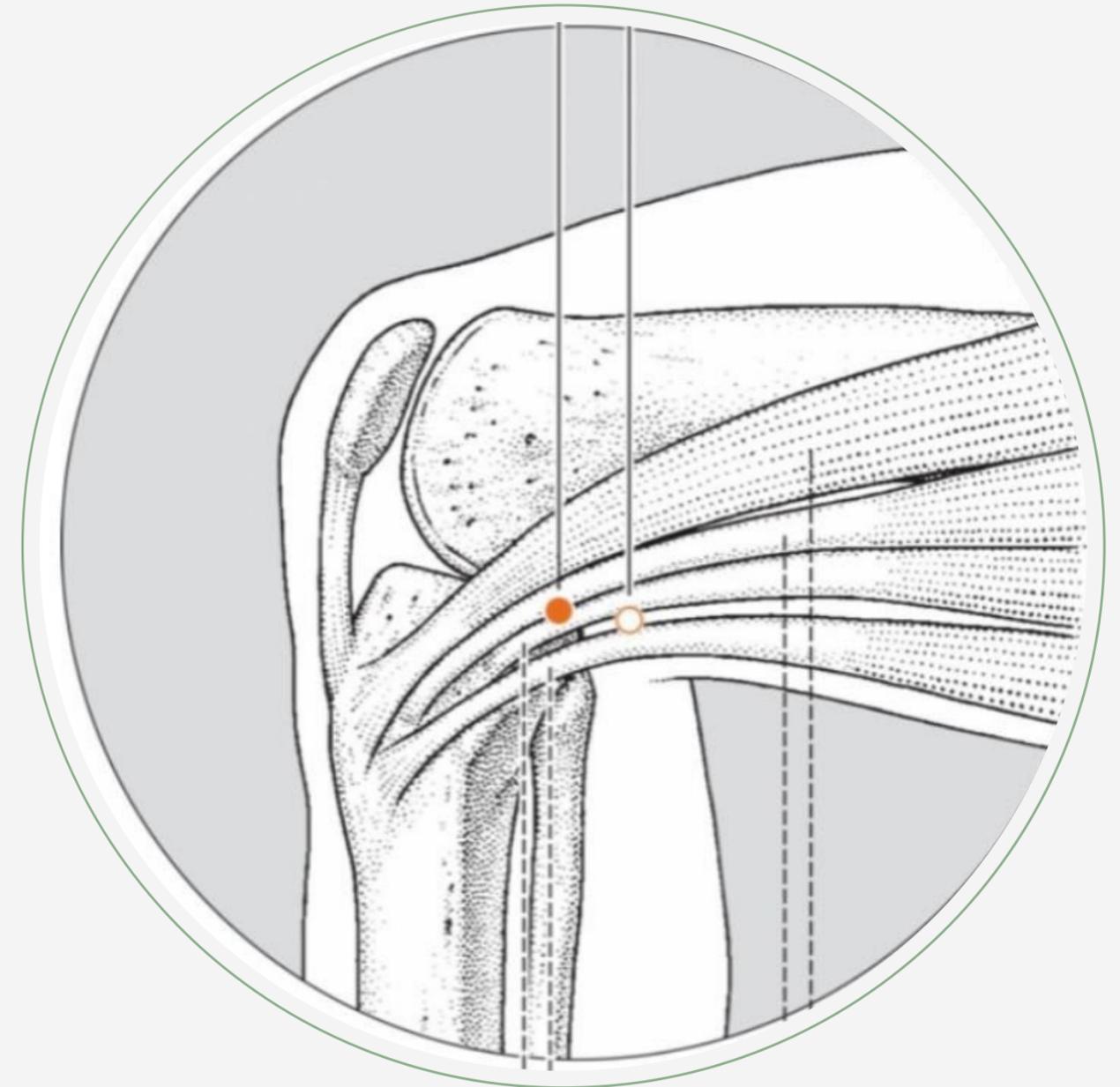
Leber 8

Lokalisation:

Direkt oberhalb des medialen Endes der Poplitealfalte, in einer Vertiefung von den Sehnen des Musculus semitendinosus und des Musculus semimembranosus.

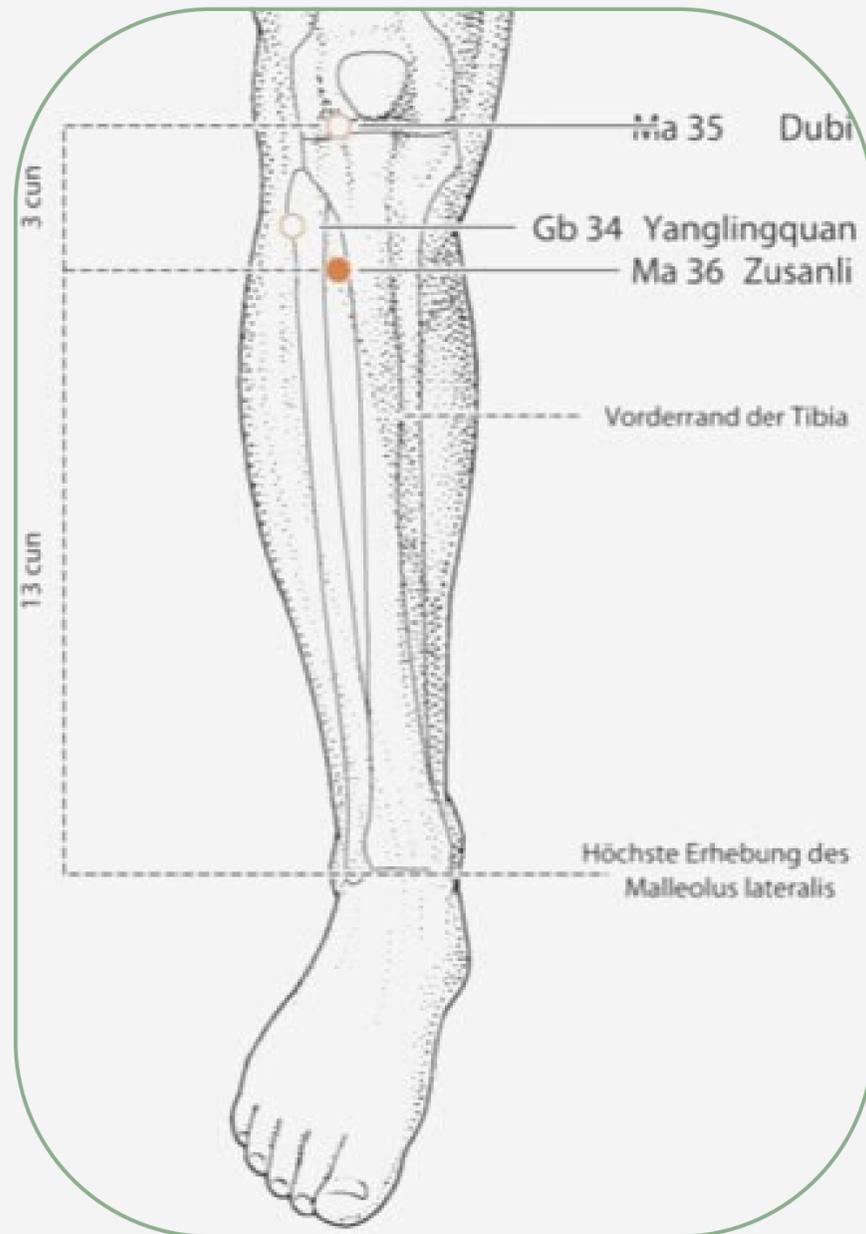
Wirkung:

- Klärt feuchte Hitze aus dem unteren Bauch und Genitalien (Juckreiz und Schmerzen im Genitalbereich, Durchfall)
- Kräftigt das Blut und unterstützt den Uterus (Unfruchtbarkeit, Amenorrhoe)
- Nährt das Blut und das Yin (Kopfschmerzen, Schwindel)



Video

Magen 36



Video

Lokalisation:

Unterhalb des Knies, 3 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, eine Fingerbreite lateral der vorderen Tibiakante.

Wirkung:

- Stärkt die Milz und löst Feuchtigkeit auf (Viel Grübeln, Gedankenkarussell, Durchfall)
- Hebt das Qi (Gibt Energie)
- Tonisiert Qi und nährt Blut und Yin (Fördert die Durchblutung)
- Beruhigt den Geist
- Aktiviert die Leitbahn
- Lindert Schmerzen (Besonders im Knie und gesamten Bein)

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](#)

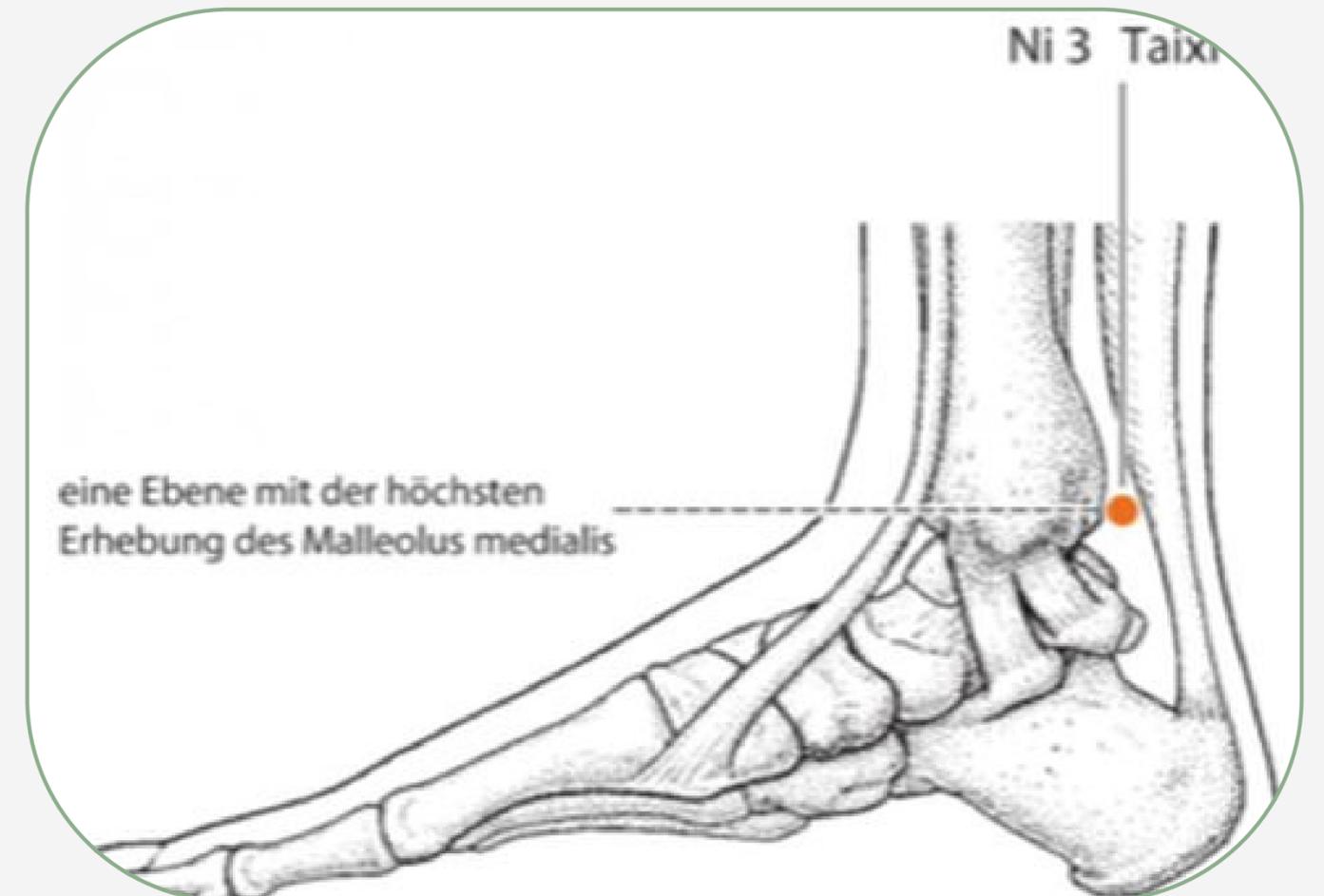
Niere 3

Lokalisation:

Du lokalisierst den Punkt in der Mitte der Vertiefung, die zwischen dem höchsten sichtbaren Punkt des Malleolus medialis und des posterioren Randes der Achillessehne liegt.

Wirkung:

- Nährt das Nieren-Yin und klärt Mangel-Hitze (Kopfschmerzen, Schwindel, chronische Zahnschmerzen, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Asthma, Husten)
- Tonisiert das Nieren-Yang (wenig Libido, Lumbalschmerzen)
- Kräftigt die Lendenwirbelsäule



[Video](#)

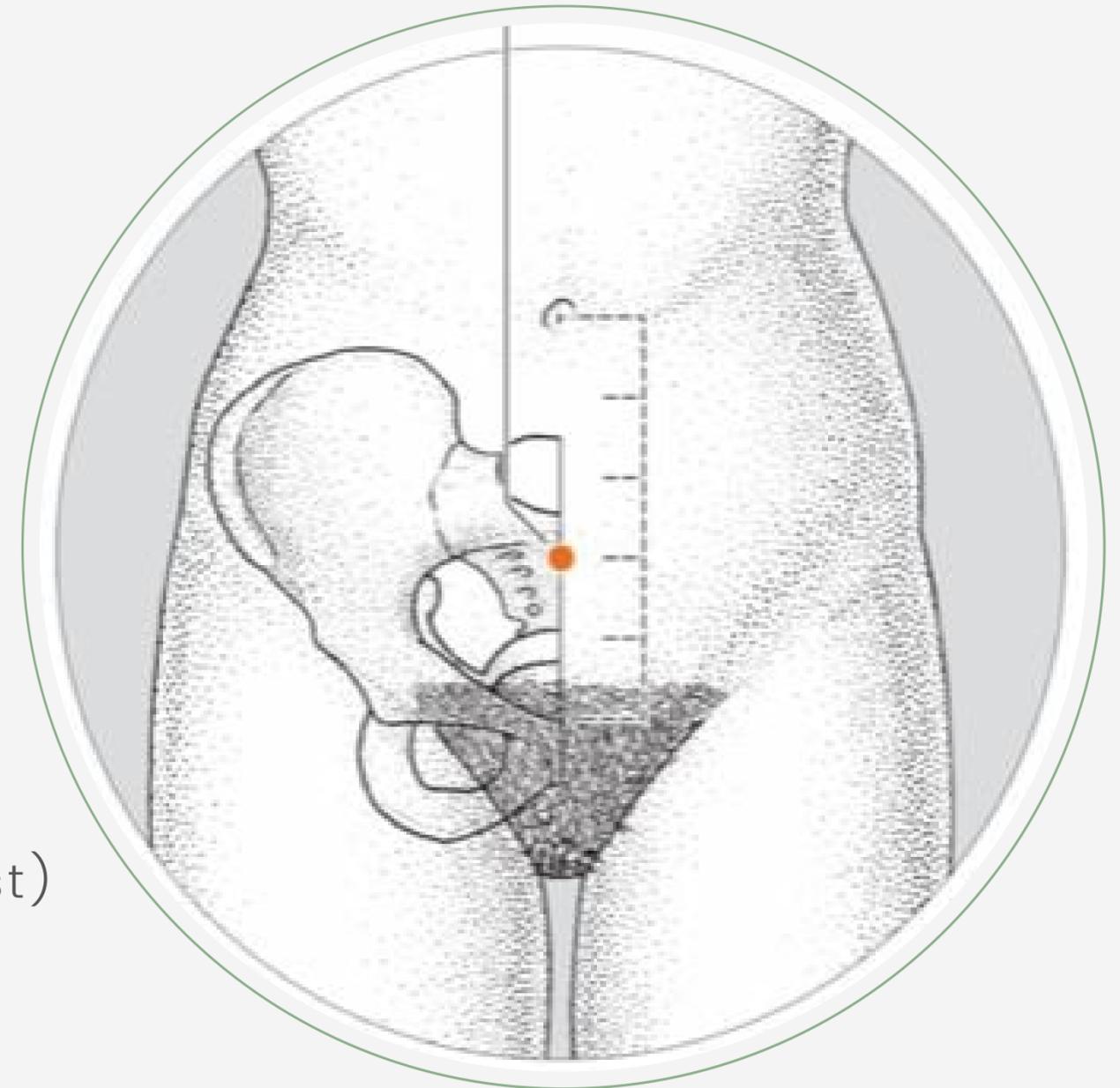
Ren Mai 4

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](#)

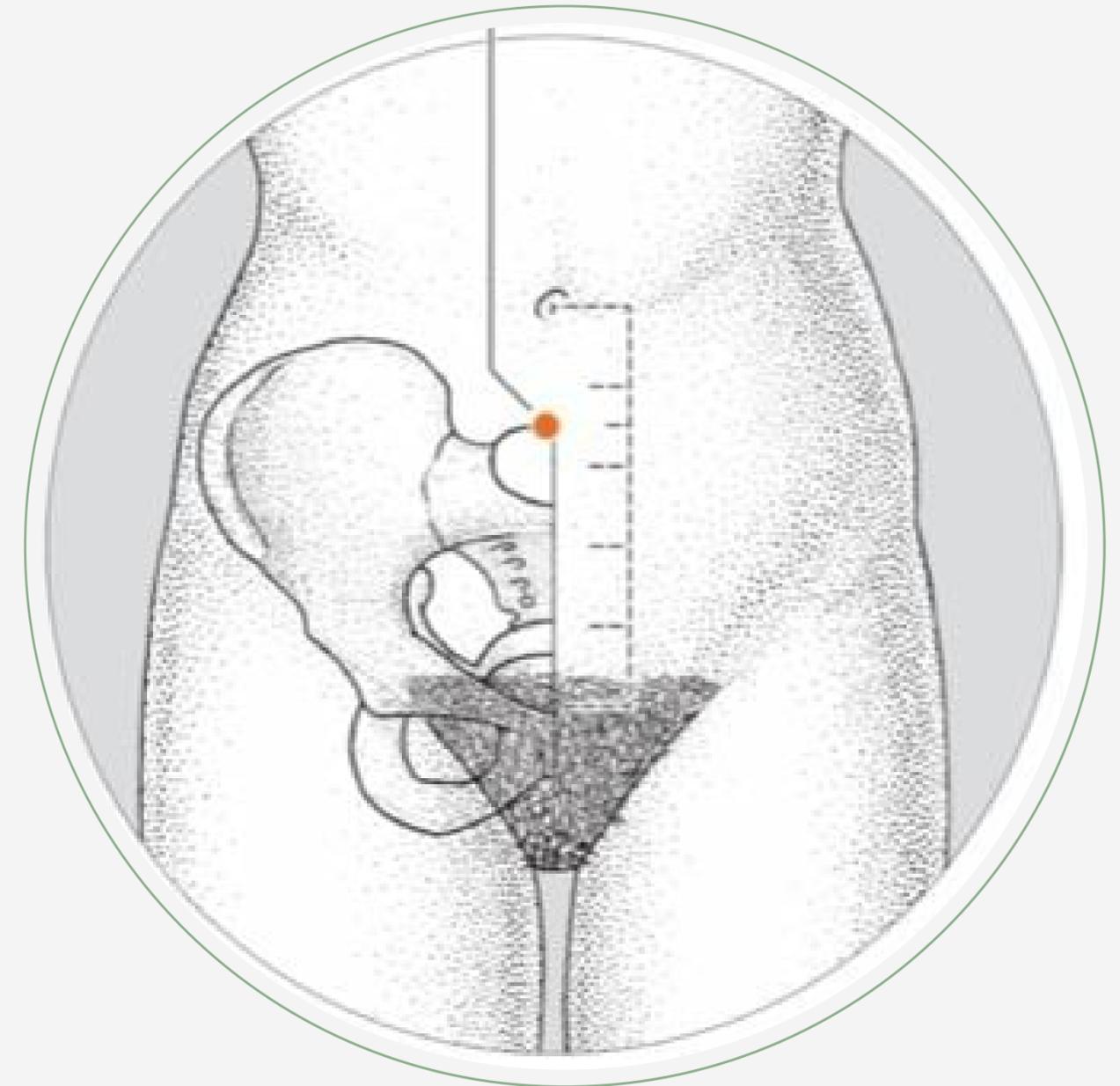
Ren Mai 6

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des unteren Abdomens, 1,5 Fingerbreit unterhalb des Nabels und 3,5 Fingerbreit oberhalb des Schambeins.

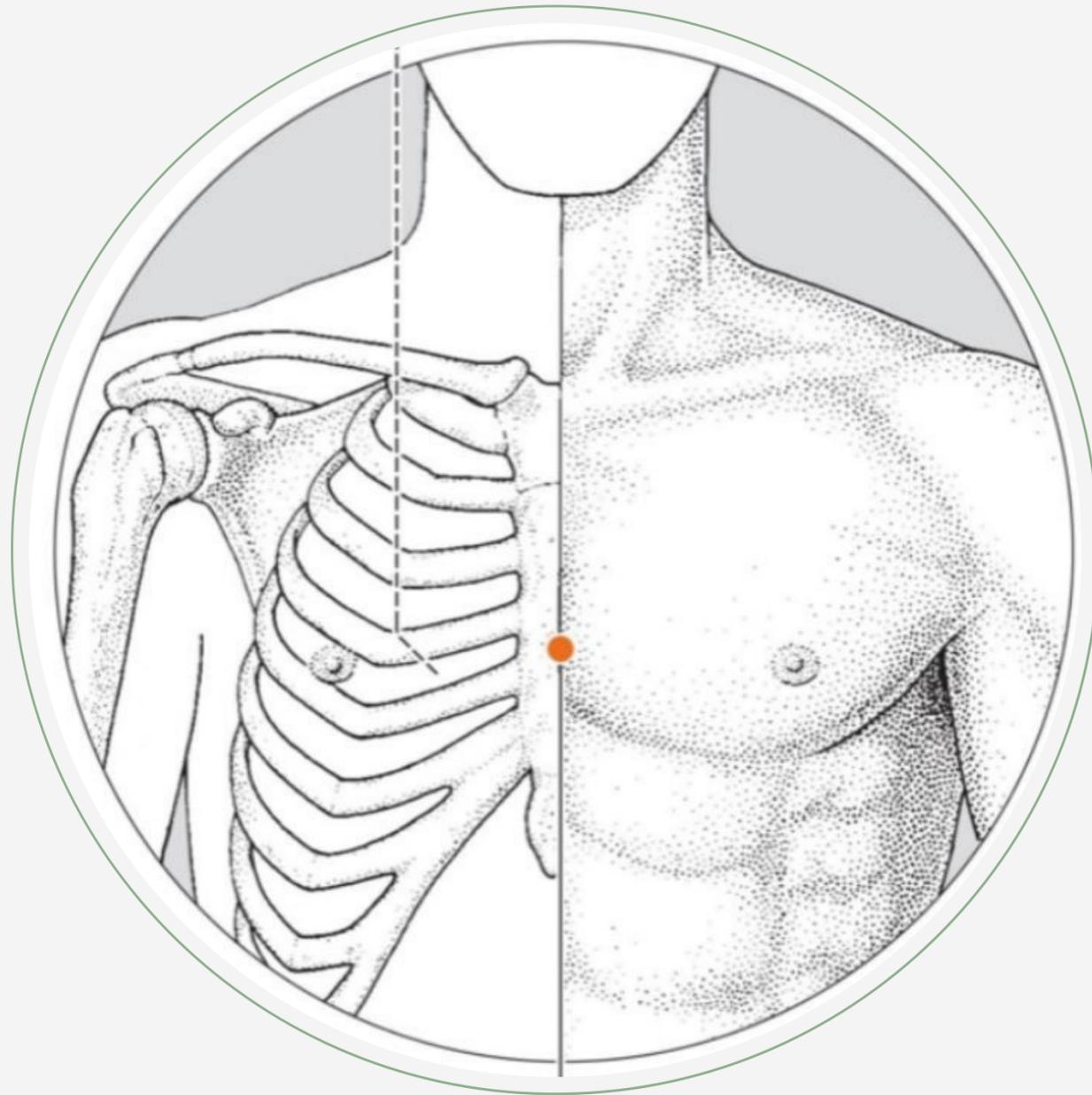
Wirkung:

- Stärkt und unterstützt die Essenz (Jing) (Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Menstruation)
- Tonisiert das Qi (Gibt dir Energie bei Kraftlosigkeit)
- Tonisiert die Nieren und stärkt das Yang (Kalter Abdomen, Impotenz, wenig Libido, Angst)
- Reguliert das Qi und harmonisiert das Blut (Versorgt die Gebärmutter mit frischem Blut)



[Video](#)

Ren Mai 17



[Video](#)

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des Sternums, in einer Mulde auf Höhe der Verbindung des 4. Interkostalraumes mit dem Sternum.

Wirkung:

- Ren Mai 17 wird oft in Kombination mit Ren Mai 6 verwendet, besonders, wenn die Blutung nach einer emotionalen Belastung ausbleibt (Amenorrhoe)
- Reguliert Qi und befreit den Brustkorb (PMS, besonders Brustspannung, Völle- und Engegefühl im Thorax und Zwerchfell, Herzschmerzen, Erbrechen, Reflux)
- Fördert die Laktation

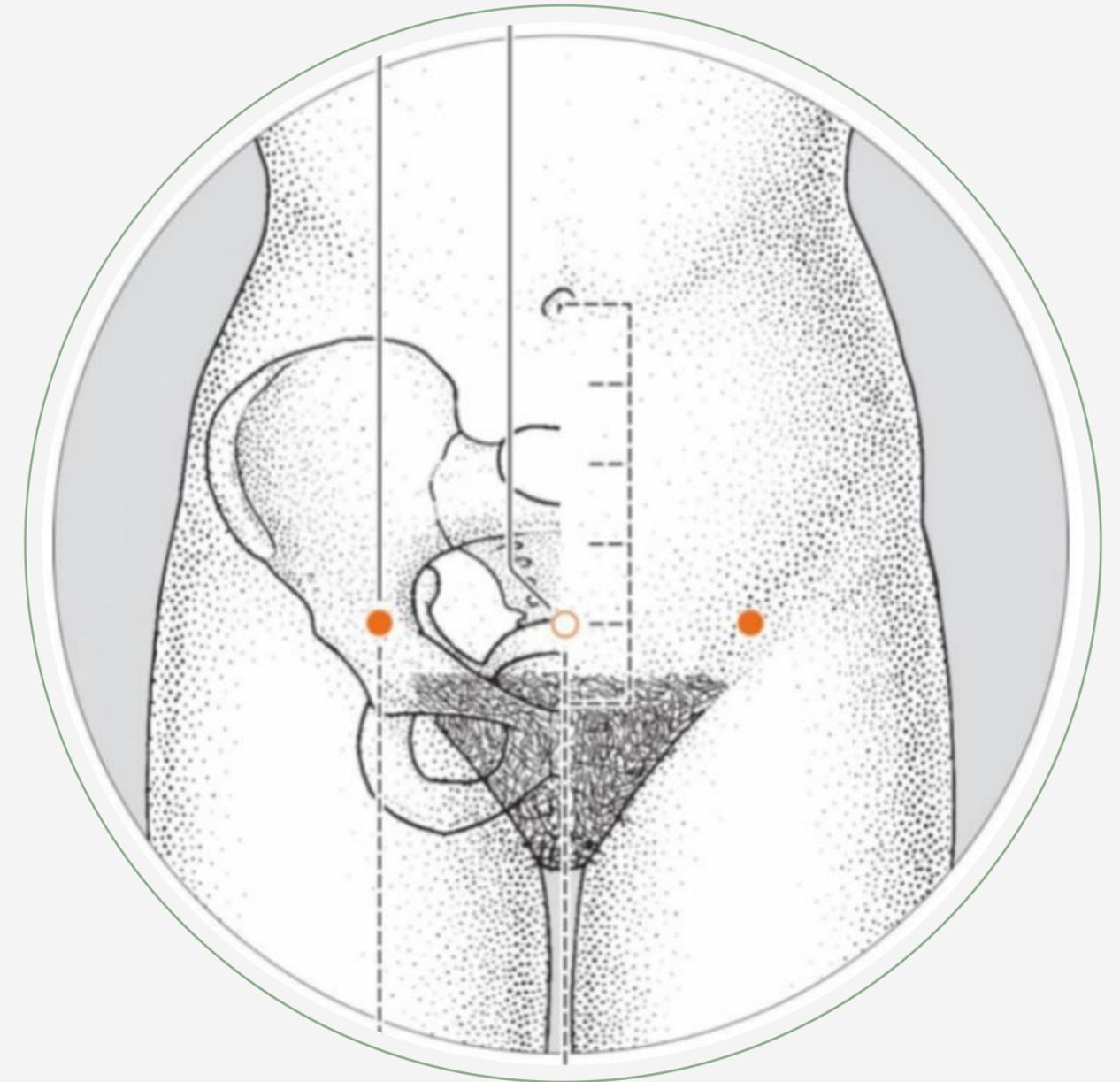
Extra: Zigong

Lokalisation:

Auf dem Unterbauch, 4 Fingerbreit lateral der Mittellinie auf einer Höhe mit Ren Mai 3.

Wirkung:

- Stärkt den Uterus (Für eine bessere Fruchtbarkeit und Libido)
- Tonisiert den Chong Mai (Verbessert die Fertilität und den Menstruationszyklus)
- Reguliert die Menstruation (Sorgt für weniger Schmerzen und eine "normale" Blutung)
- Nährt das Blut (Stärkt deinen Körper und speziell die Gebärmutter sowie Eierstöcke)



[Video](#)

Durchführung

- 2 - 3 x wöchentlich
- Eine Auswahl von 4 - 6 Akupressurpunkten
ca. 2 Minuten massieren
- Ein- oder beidseitig