

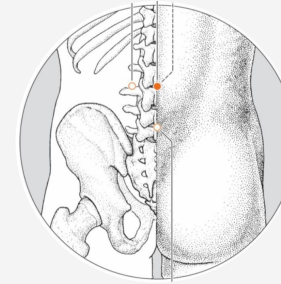


Akupressur

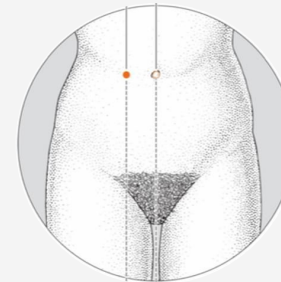
Kälte im Uterus

Akupressur

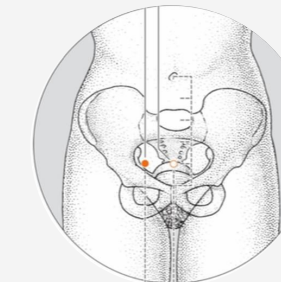
KÄLTE IM UTERUS



Du Mai 4.



Magen 25.



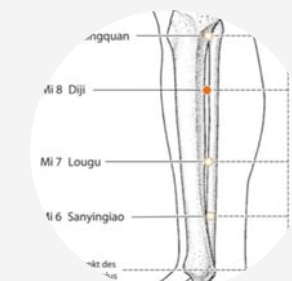
Magen 29.



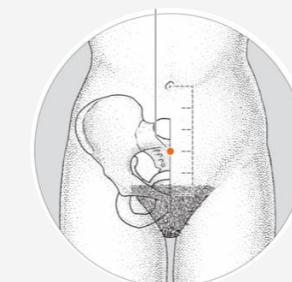
Magen 36



Milz 6



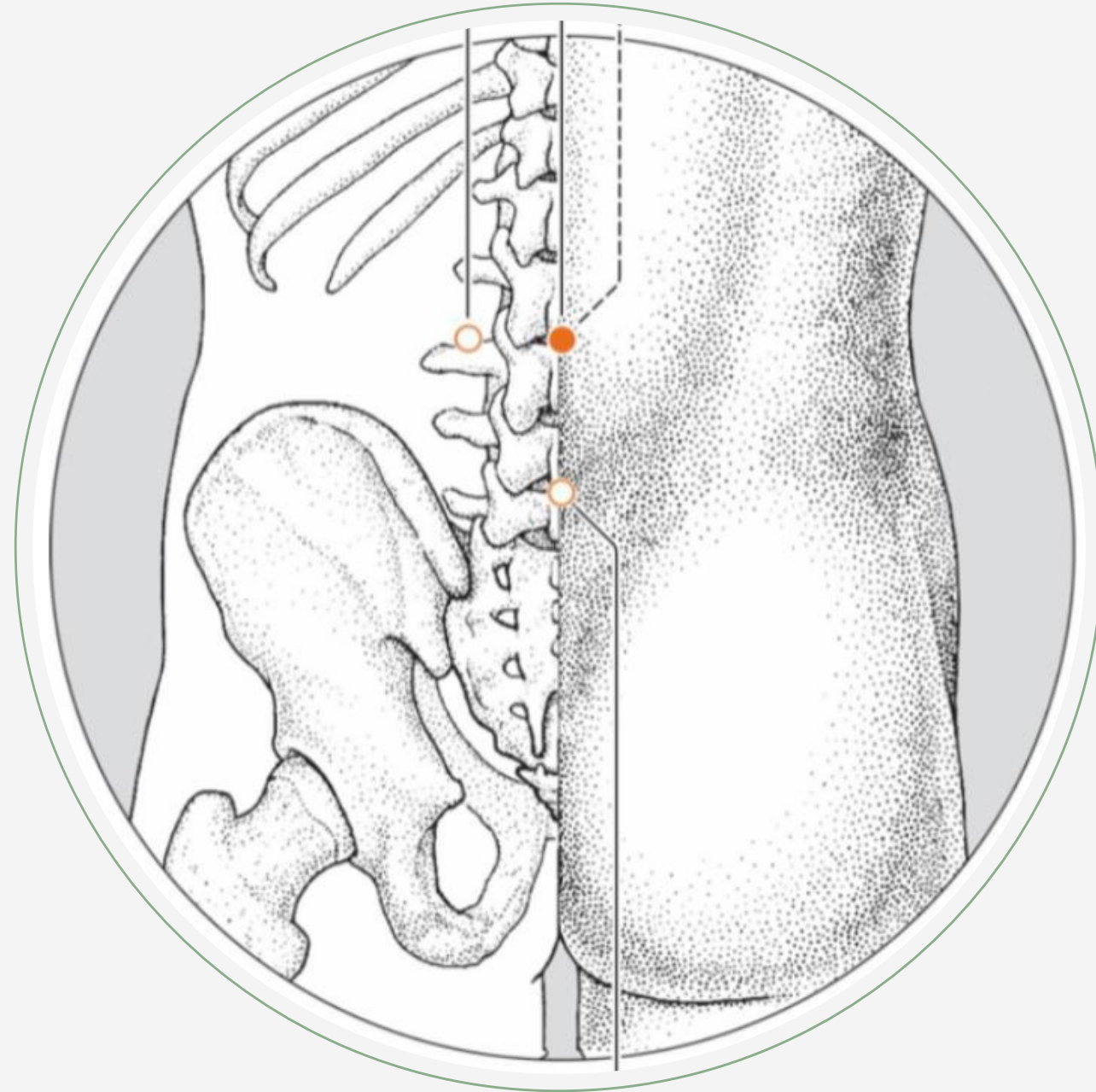
Milz 8



Ren Mai 4.



Ren Mai 6



Video

Du Mai 4

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des unteren Rückens, in einer Mulde unterhalb des Processus spinosus des 2. Lendenwirbels.

Wirkung:

- Klärt Hitze (starkes Hitzegefühl im Körper)
- Reguliert den Du Mai und tonisiert die Nieren (Tinnitus, Schwindel, Migräne, Schmerzen im Lendenbereich)
- Unterstützt die lumbale Wirbelsäule (zu viel weißer, vaginaler Ausfluss, Hämorrhoiden)

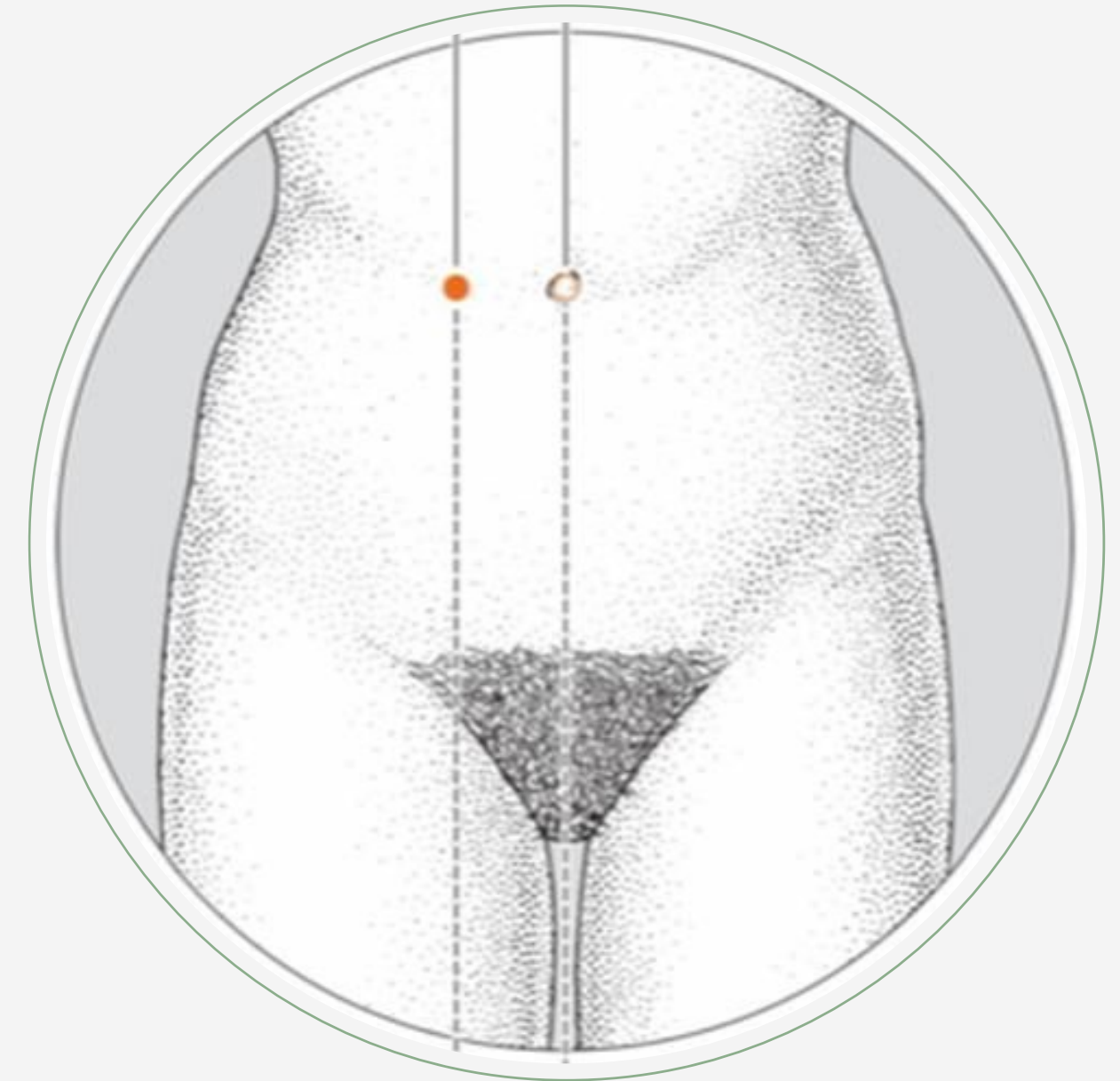
Magen 25

Lokalisation:

Auf dem Abdomen, 2 Fingerbreit lateral des Bauchnabels.

Wirkung:

- Reguliert den Darmtrakt (Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Wechselstühle)
- Reguliert Milz und Magen (Magenschmerzen, Erbrechen, Appetitlosigkeit)
- Beseitigt Feuchtigkeit und feuchte Hitze (Übelkeit, Durchfall)
- Reguliert Qi und Blut und beseitigt Stagnation (Schmerzen im Abdomen, im Uterus, unregelmäßige Menstruation, starke Schmerzen während der Menstruation)



Video

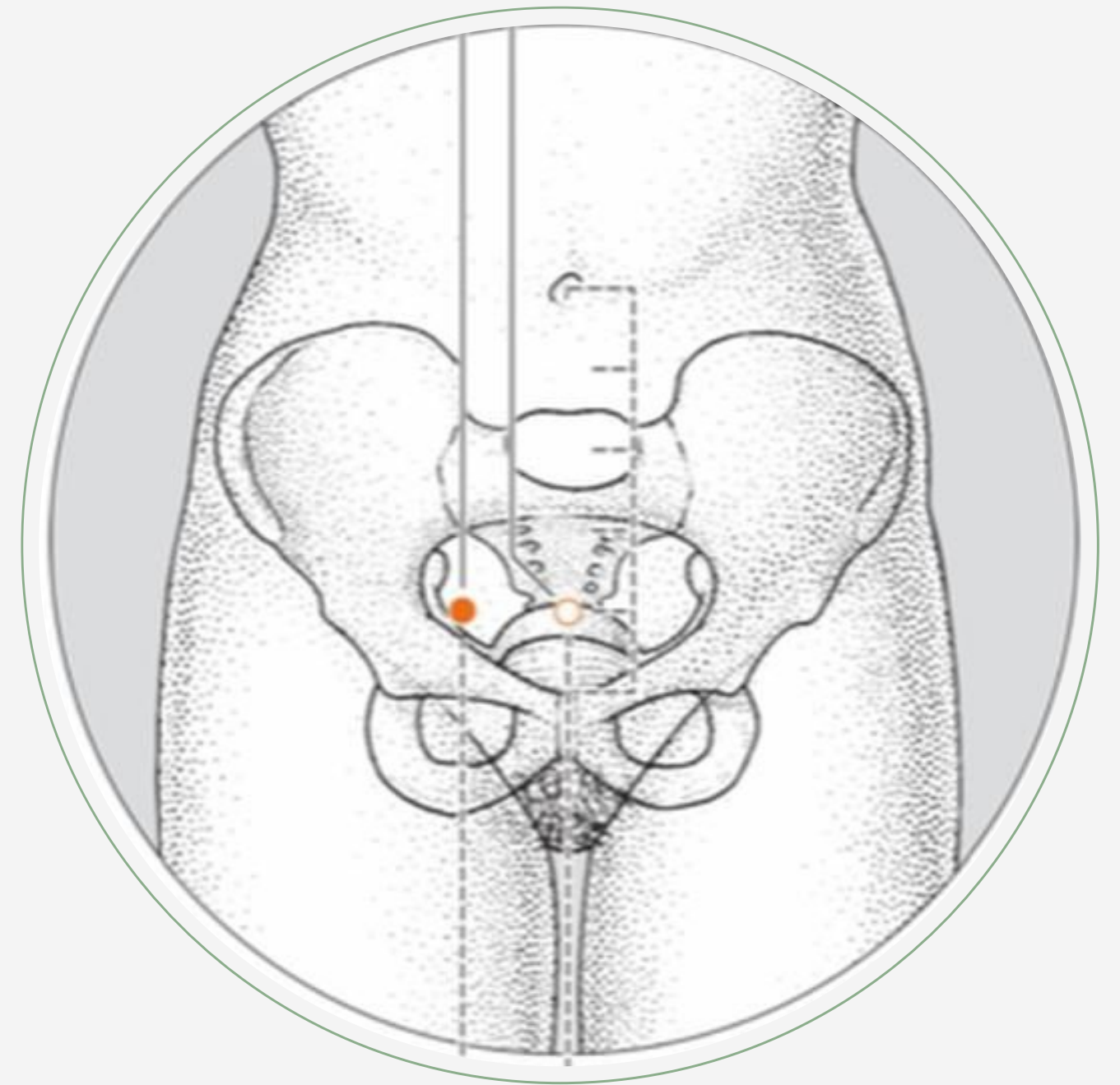
Magen 29

Lokalisation:

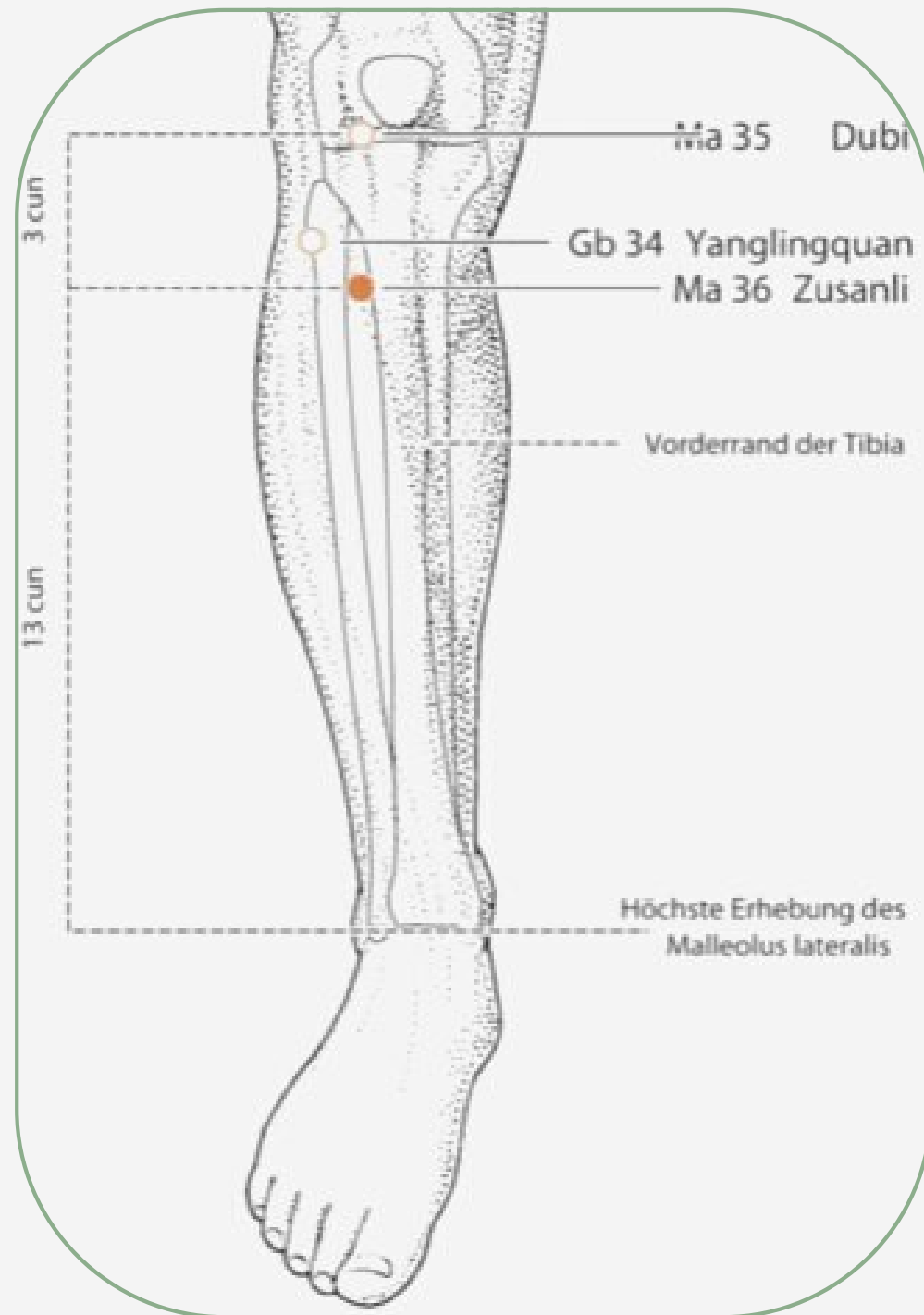
Auf dem unteren Abdomen, 2 Fingerbreit lateral der Körpermitte und eine Handfläche-breit unterhalb des Bauchnabels.

Wirkung:

- Wärmt den unteren Bauch (Gut bei Schmerzen während der Menstruation)
- Reguliert die Menstruation und unterstützt die Genitalregion (Regt die Durchblutung der Gebärmutter und der Eierstöcke an)



Video



Video

Magen 36

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.

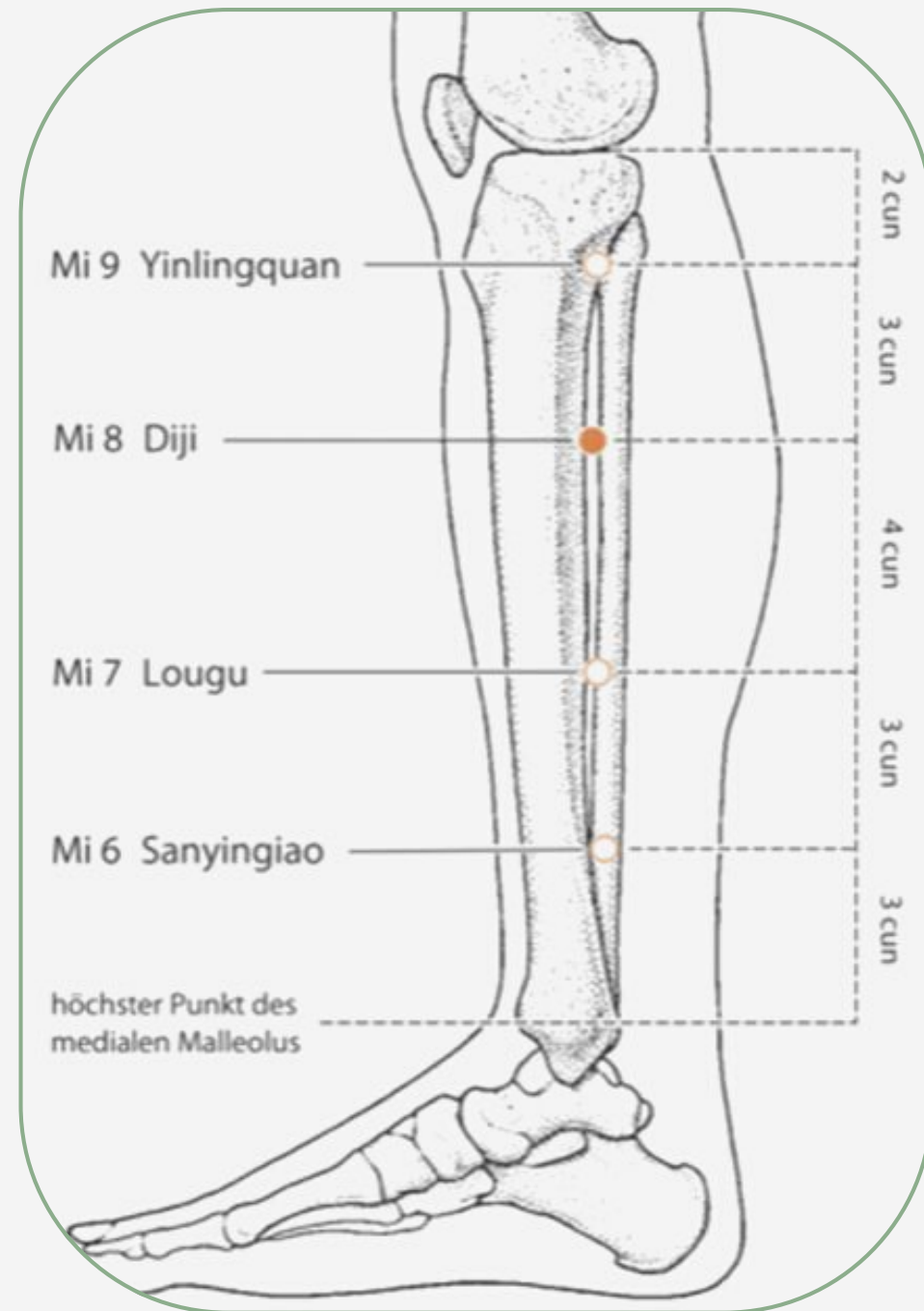
Wirkung:

- 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](#)

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)

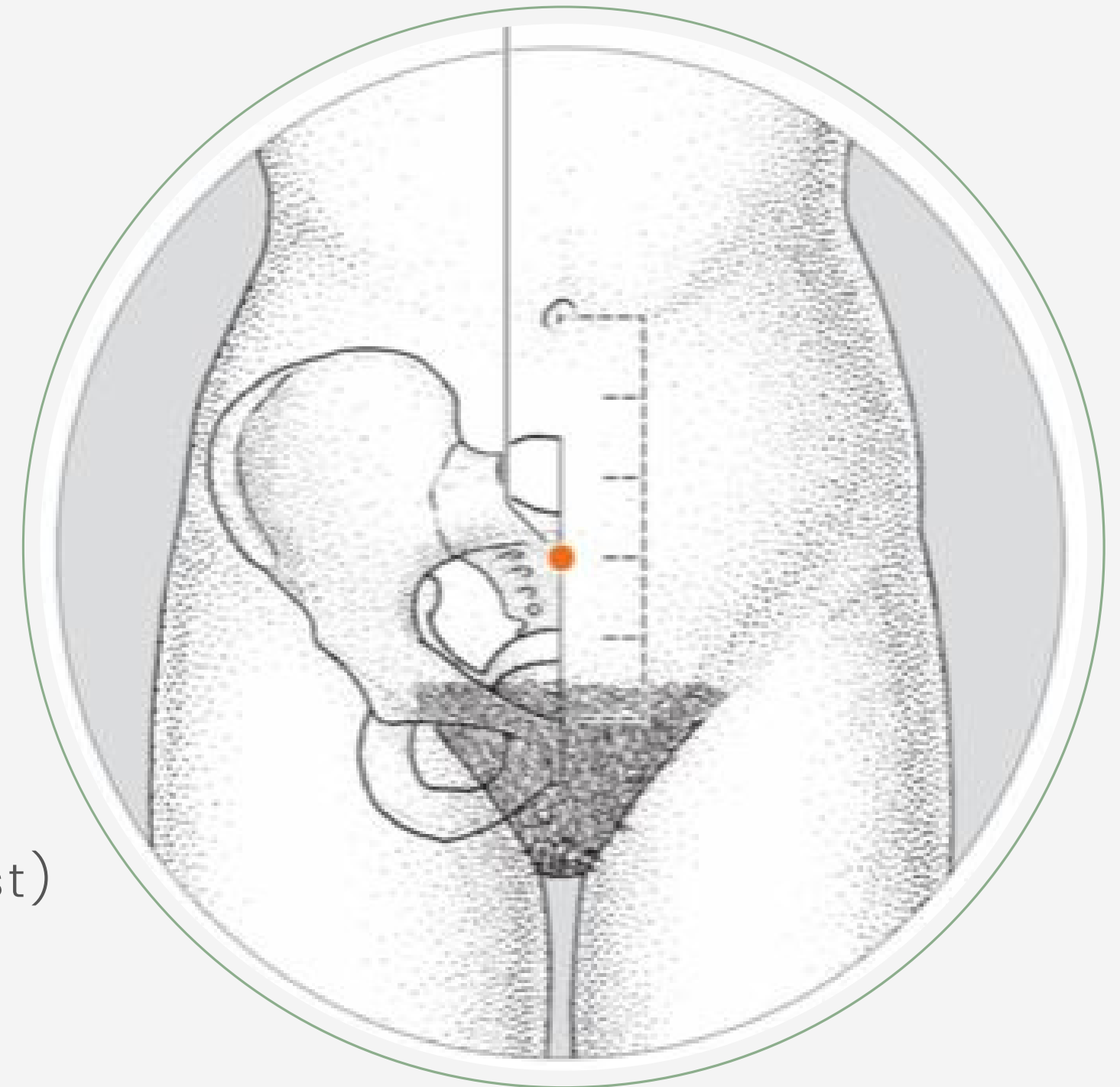
Ren Mai 4

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

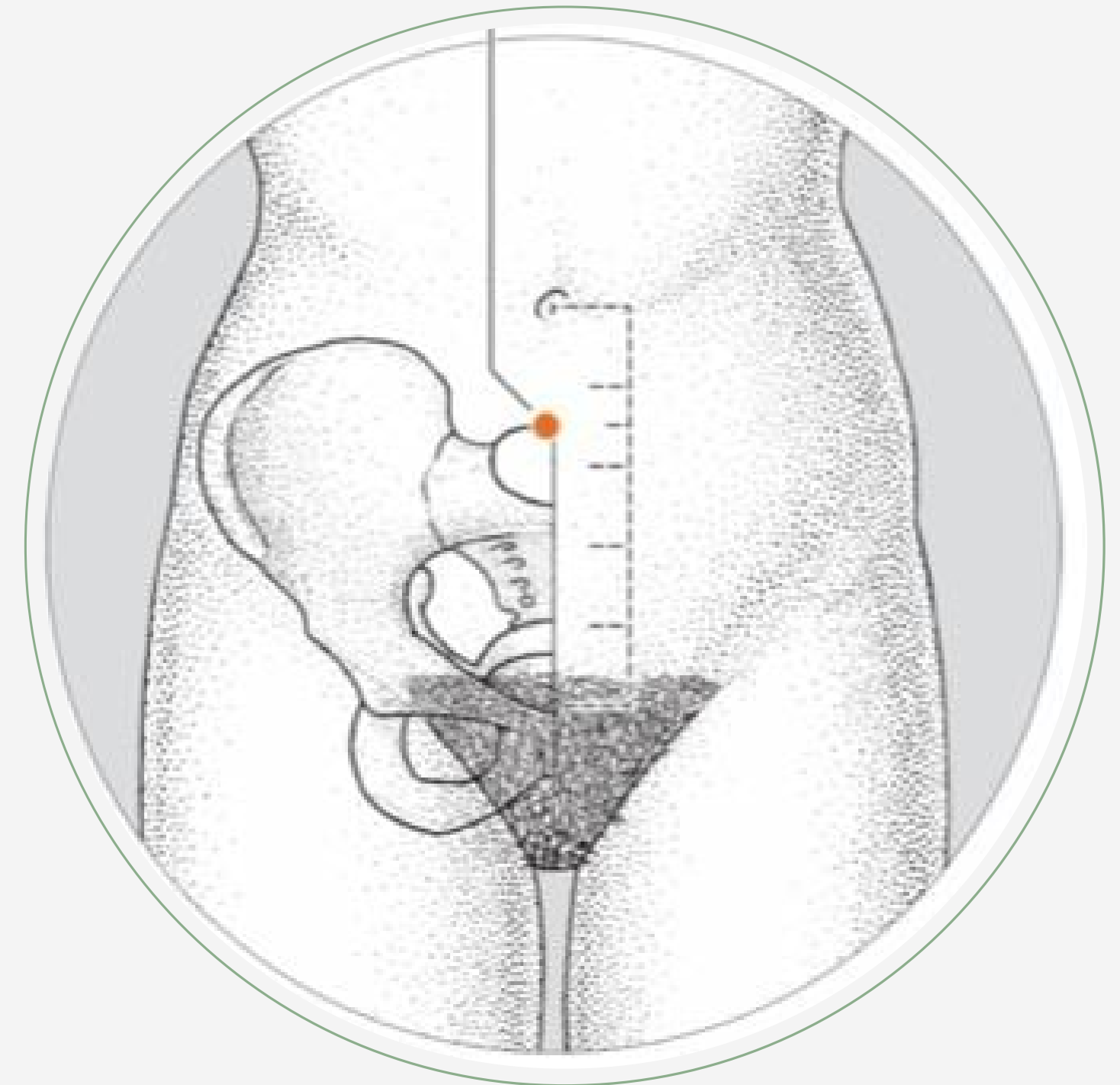
Ren Mai 6

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](#)

Durchführung

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