

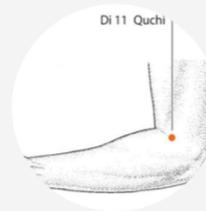


Akupressur

Nässe Hitze

Akupressur

NÄSSE-HITZE



Dickdarm 11



Milz 10



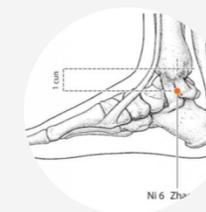
Leber 3.



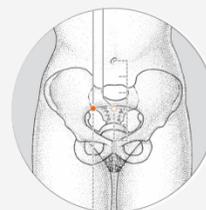
Niere 2



Lunge 7.



Niere 6



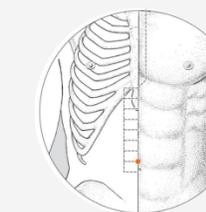
Magen 28



Ren Mai 3.



Milz 6



Ren Mai 9.



Milz 9.

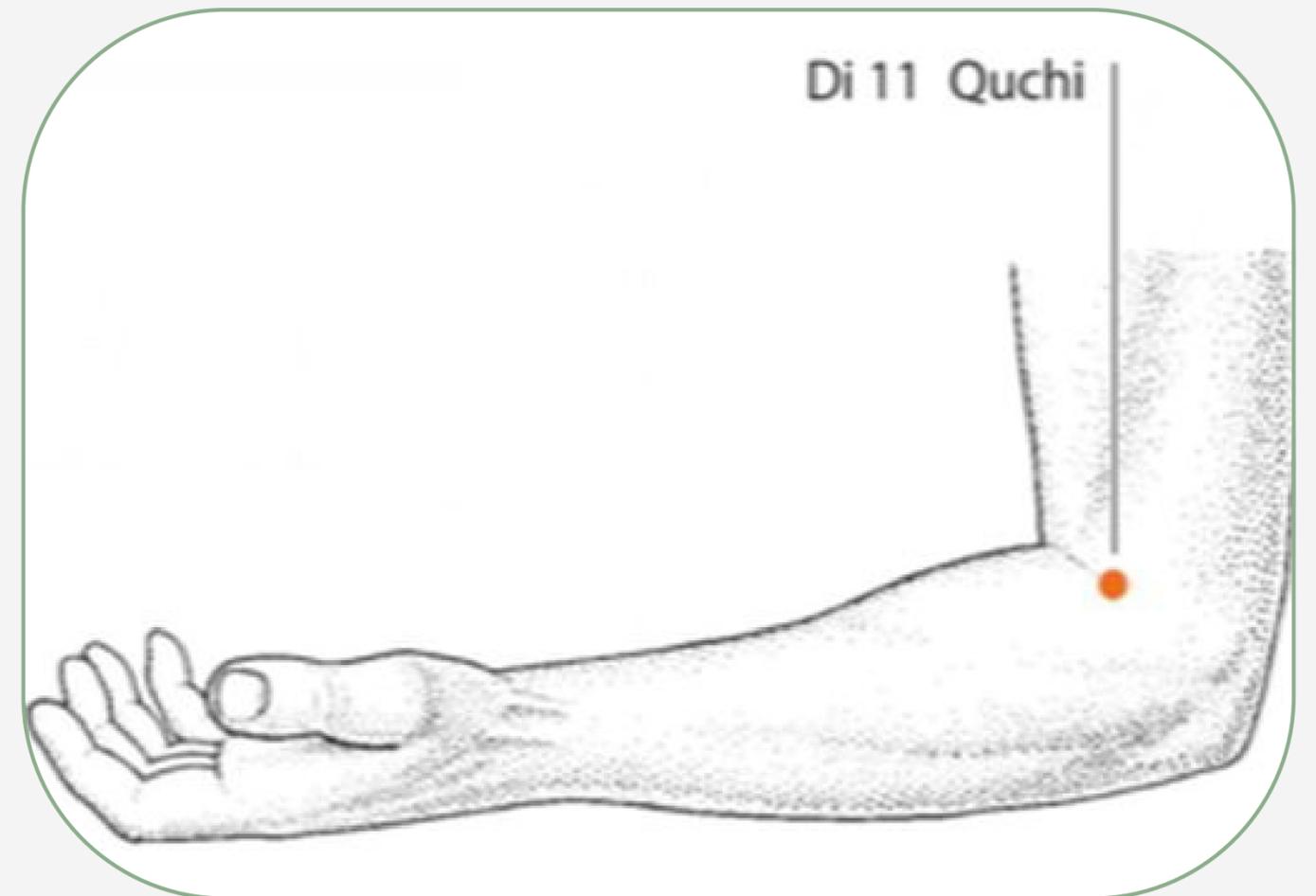
Dickdarm 11

Lokalisation:

Am Ellenbogen, am lateralen Ende der transversalen Kubitalfalte.

Wirkung:

- Klärt Hitze im Hals und Kopf (Stimmverlust, Zahnschmerzen, Tränenfluss der Augen)
- Kühlt das Blut, leitet Nässe aus und verringert Juckreiz
- Reguliert Qi und Blut (Schmerzen im Bauch, Erbrechen, Durchfall)
- Aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerzen (Schmerzen im Arm und Ellenbogen)



[Video](#)

Leber 3

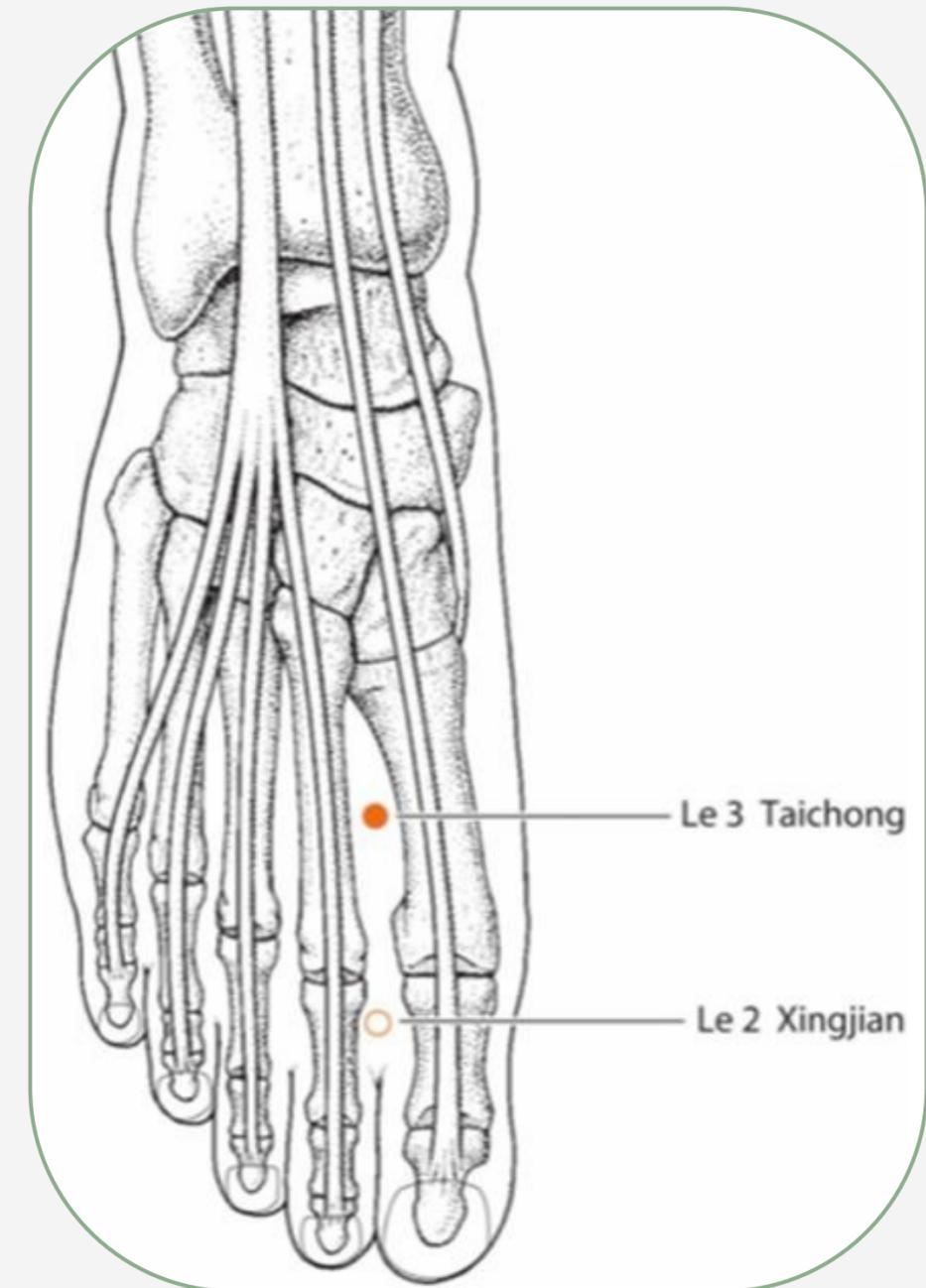
Lokalisation:

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.

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](#)

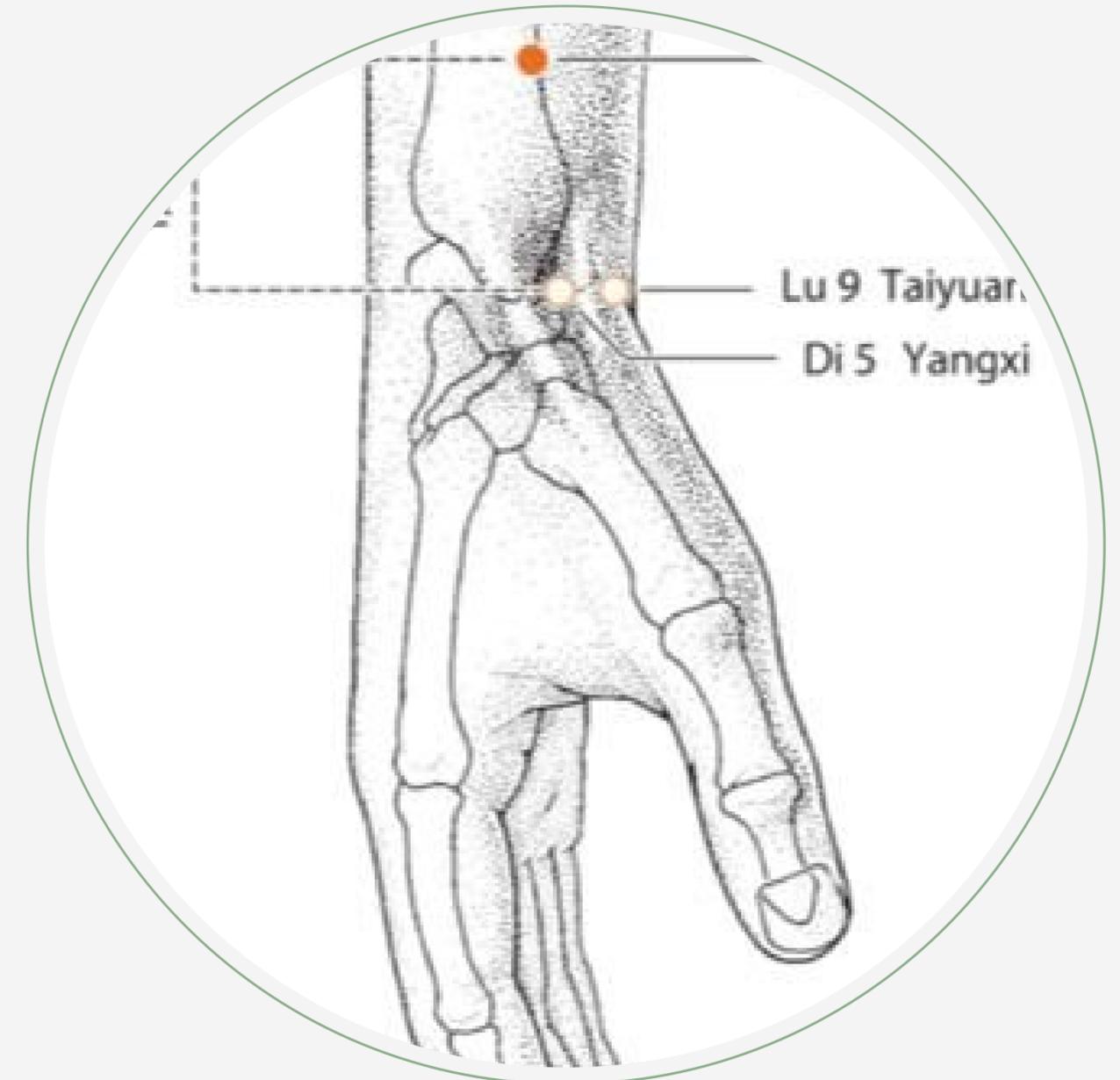
Lunge 7

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

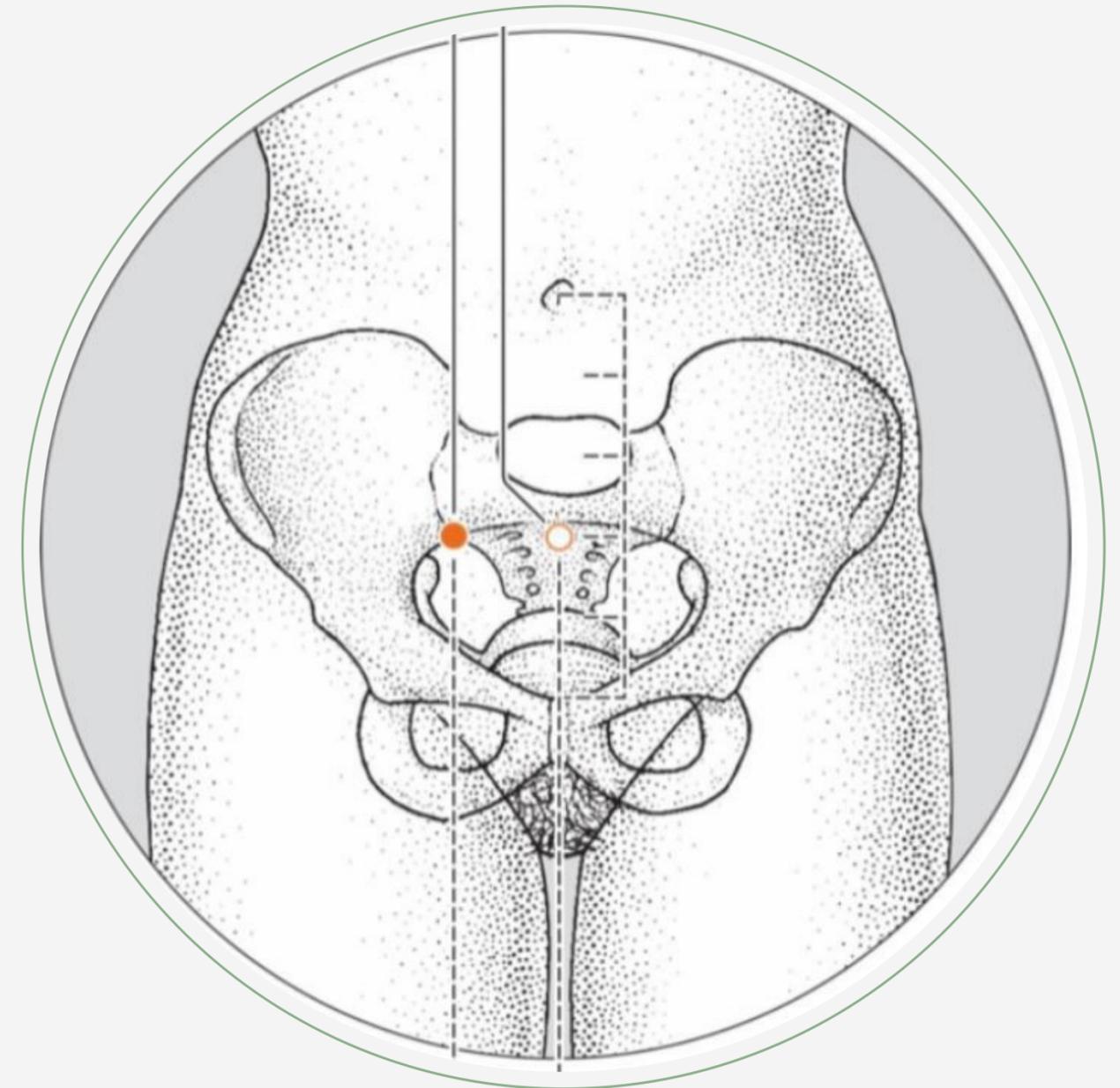
Magen 28

Lokalisation:

Auf dem unteren Abdomen, 3 Fingerbreit lateral der Körperlinie und 4 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, auf Höhe von Ren Mai 4.

Wirkung:

- Reguliert den unteren Abdomen und beseitigt Stagnation (Amenorrhoe, unregelmäßige Menstruation, Kälte und Schmerzen im unteren Bauch, Unfruchtbarkeit)
- Unterstützt die Blase und den Uterus (Durchblutet die Blase und den Uterus)



[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 9

Lokalisation:

Auf der Medialseite des Unterschenkels, in einer Mulde im Winkel, der von der medialen Tibiakondyle und der posterioren Kante der Tibia gebildet wird.

Wirkung:

- Reguliert die Milz und beseitigt Feuchtigkeit (Gedankenkarussell, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen)
- Öffnet und belebt die Wasserwege (Ödeme, Wassereinlagerungen)
- Unterstützt den unteren Abdomen (Schmerzen beim Wasserlassen, während der Menstruation)



[Video](#)

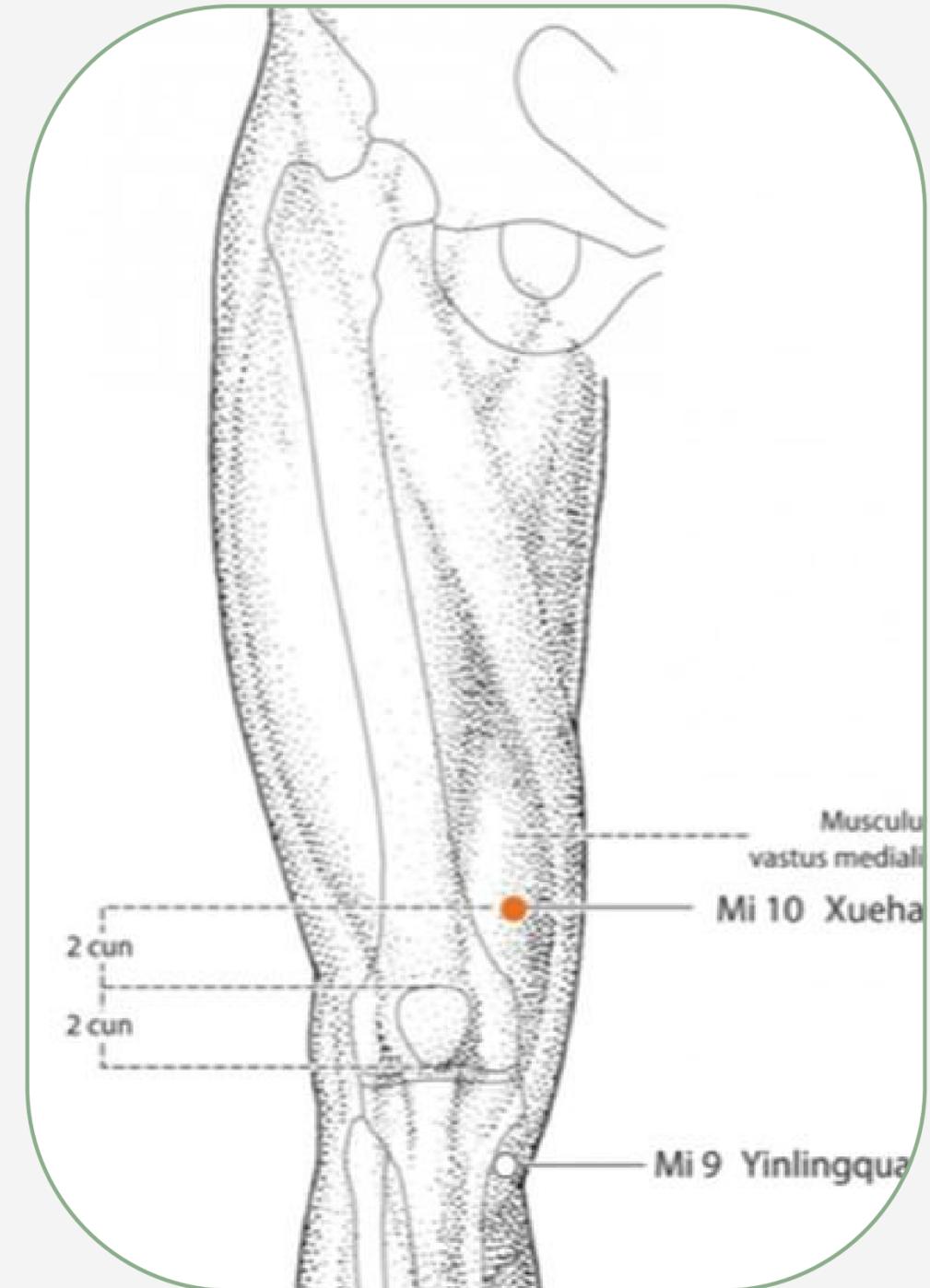
Milz 10

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

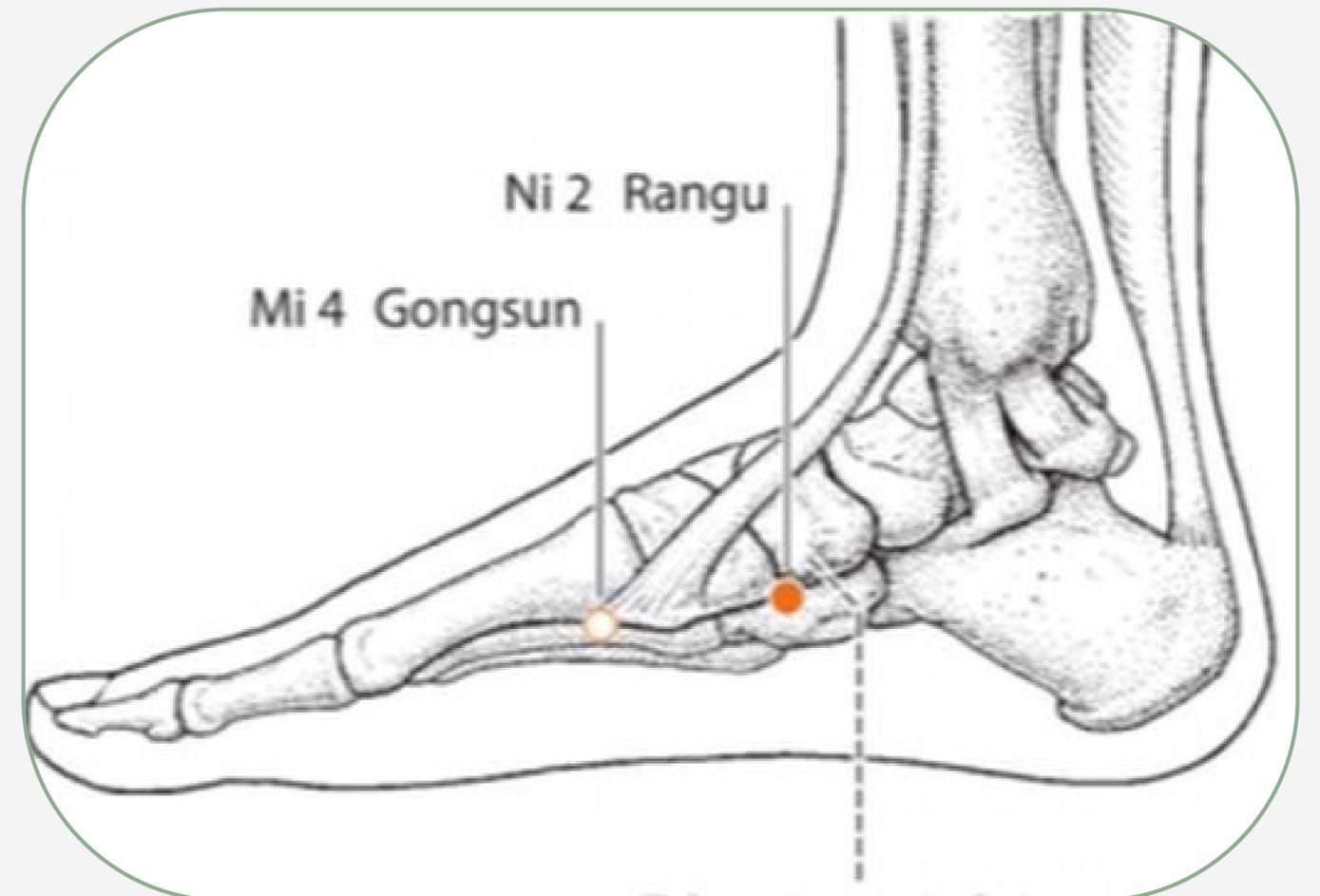
Niere 2

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

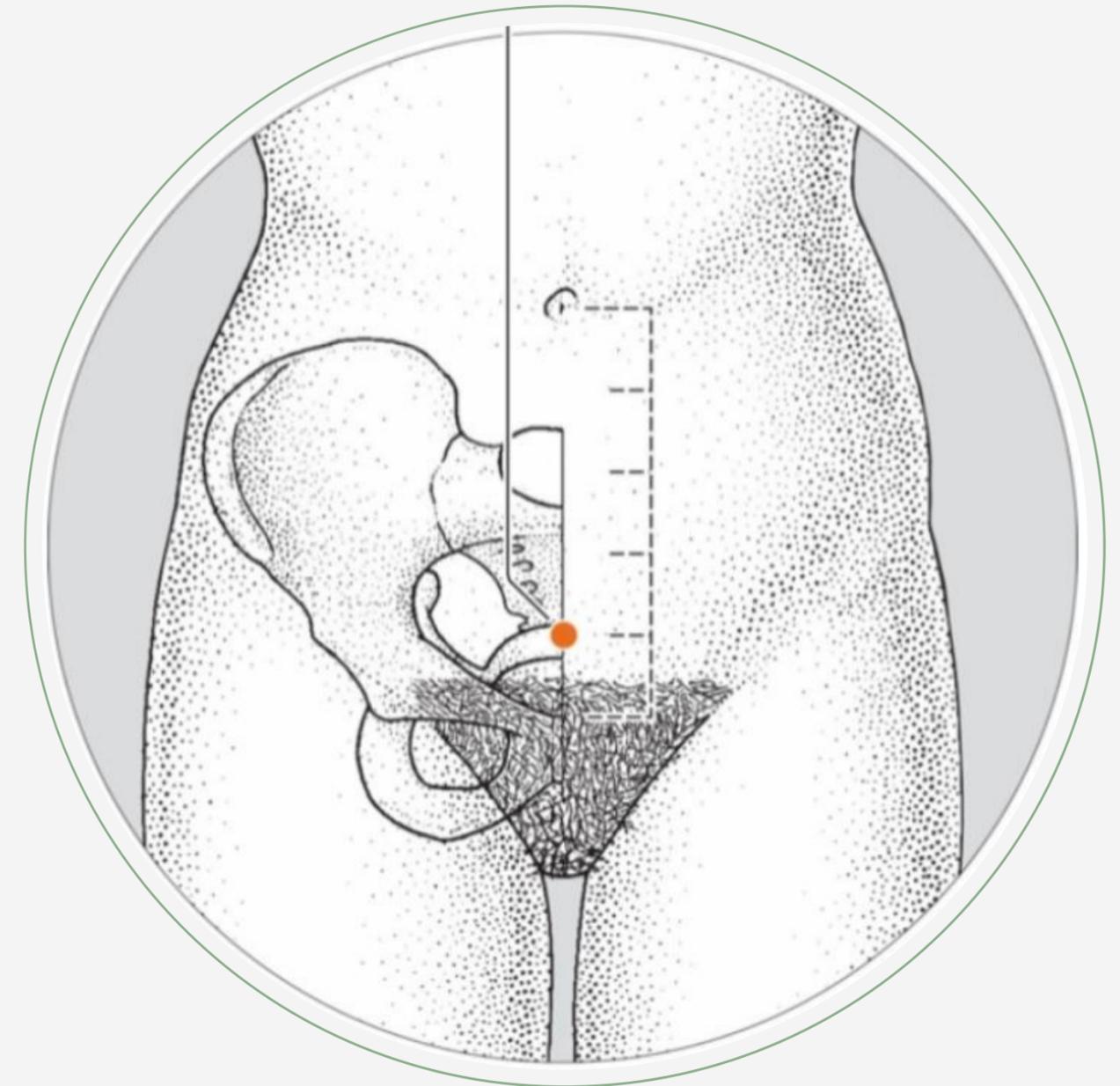
Ren Mai 3

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des unteren Abdomens, eine Handbreit unterhalb des Nabels und 1 Daumenbreite oberhalb der Symphyse.

Wirkung:

- Unterstützt die Blase, stärkt die Nieren (Harnwegserkrankungen, Ödeme)
- Leitet feuchte Hitze aus (Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen der Gebärmutter)
- Leitet Feuchtigkeit aus (Ödeme)
- Unterstützt den Uterus und reguliert die Menstruation
- Löst Stagnation auf und unterstützt den unten Abdomen (Unfruchtbarkeit)



[Video](#)

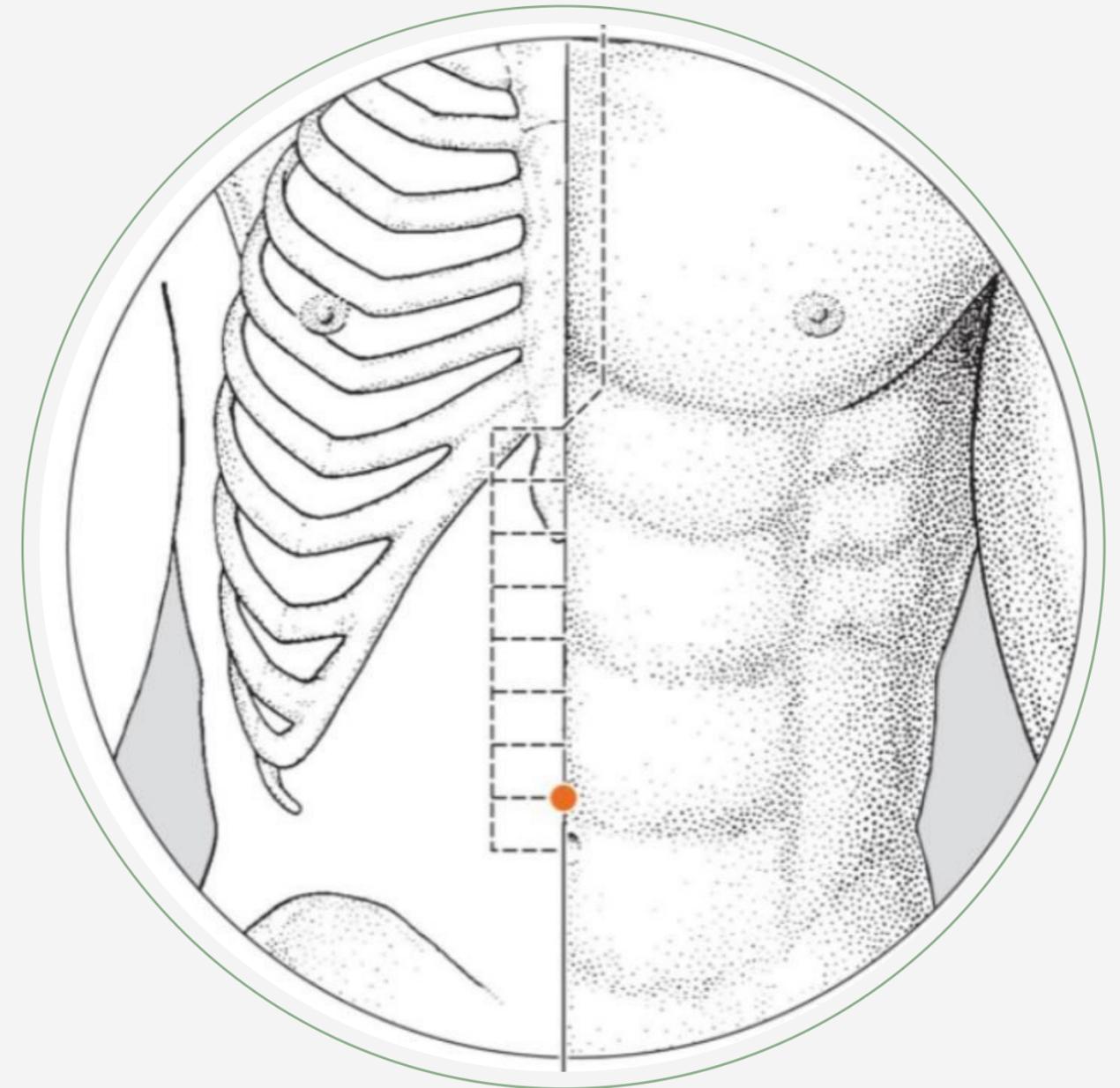
Ren Mai 9

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des Abdomens, 1 Fingerbreit oberhalb des Nabels.

Wirkung:

- Reguliert die Wasserwege und behandelt Ödeme (besonders Wasseransammlungen im Bauchbereich)
- Fördert den Qi-Fluss im Abdomen (Blähungen, Schmerzen im Abdomen, Reflux, Schmerzen im Abdomen, die zum Thorax und Herzen hochgehen und Atembeschwerden verursachen)



[Video](#)

Durchführung

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