



Akupressur

Nässe - Schleim im Uterus

Akupressur

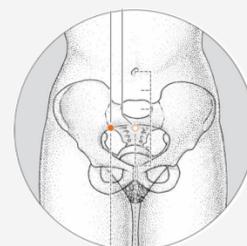
NÄSSE -SCHLEIM IM UTERUS



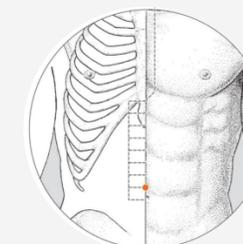
Gallenblase 41



Ren Mai 6



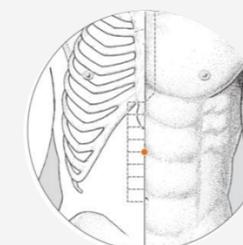
Magen 28



Ren Mai 9



Magen 40



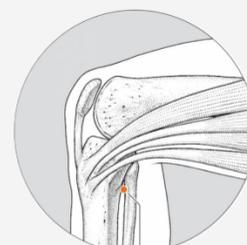
Ren Mai 12



Milz 6



San Jiao 5



Milz 9

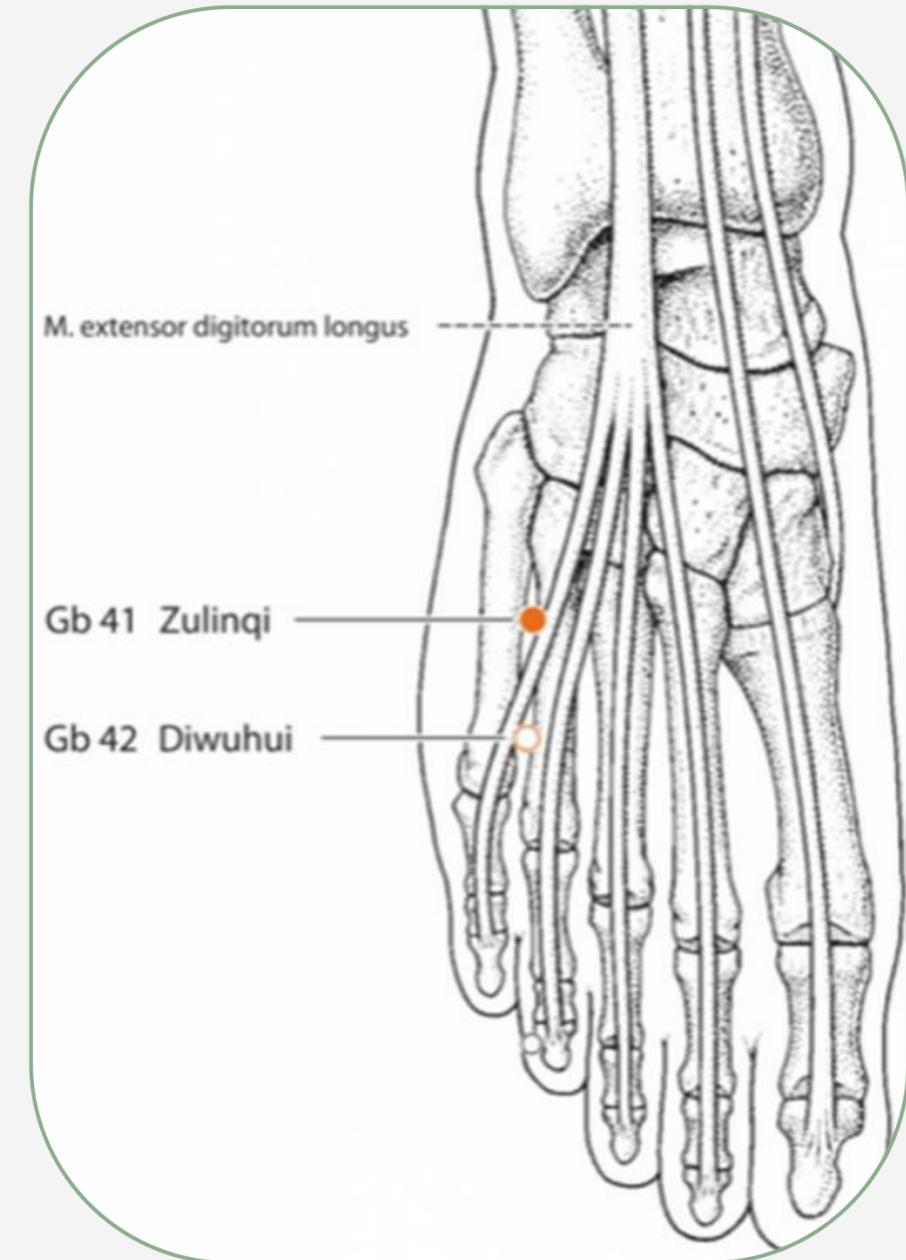
Gallenblase 41

Lokalisation:

In der Mulde distal der Verbindung des 4. und 5. Metatarsalknochens, lateral der Sehne des Musculus extensor digitorum longus.

Wirkung:

- Verteilt das Leber-Qi (Kopfschmerzen im Schläfenbereich, am Hinterkopf oder Scheitel, Tinnitus, Schwindel)
- Unterstützt den Brustkorb, die Brüste und die laterale Rippenregion (Typmische PMS-Beschwerden, Völlegefühl)
- Klärt den Kopf und unterstützt die Augen (Kopfschmerzen, rote und trockene Augen)
- Transformiert Schleim und beseitigt Knoten (Spannung, Schwellungen in den Achselhöhlen)



[Video](#)

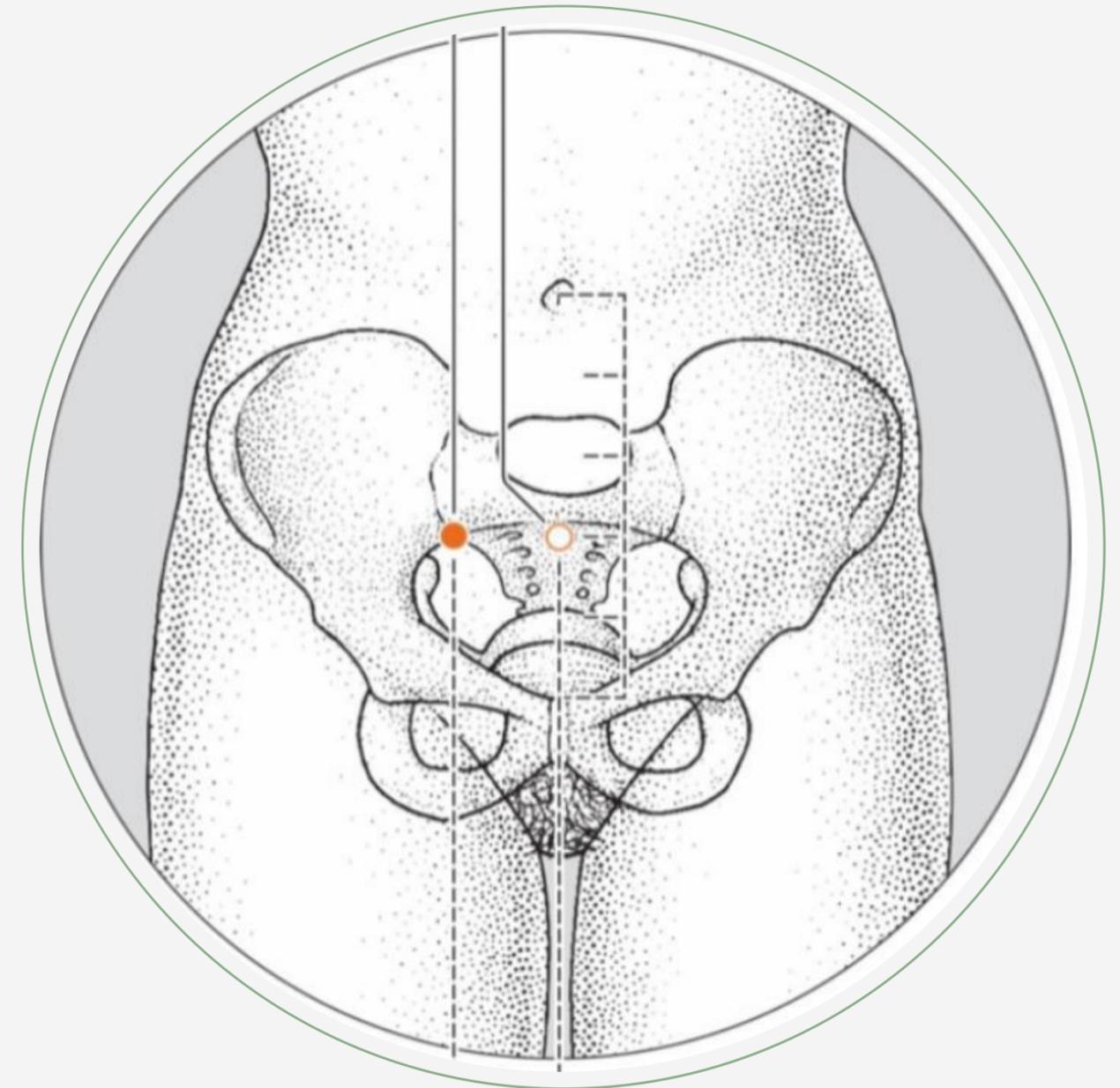
Magen 28

Lokalisation:

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

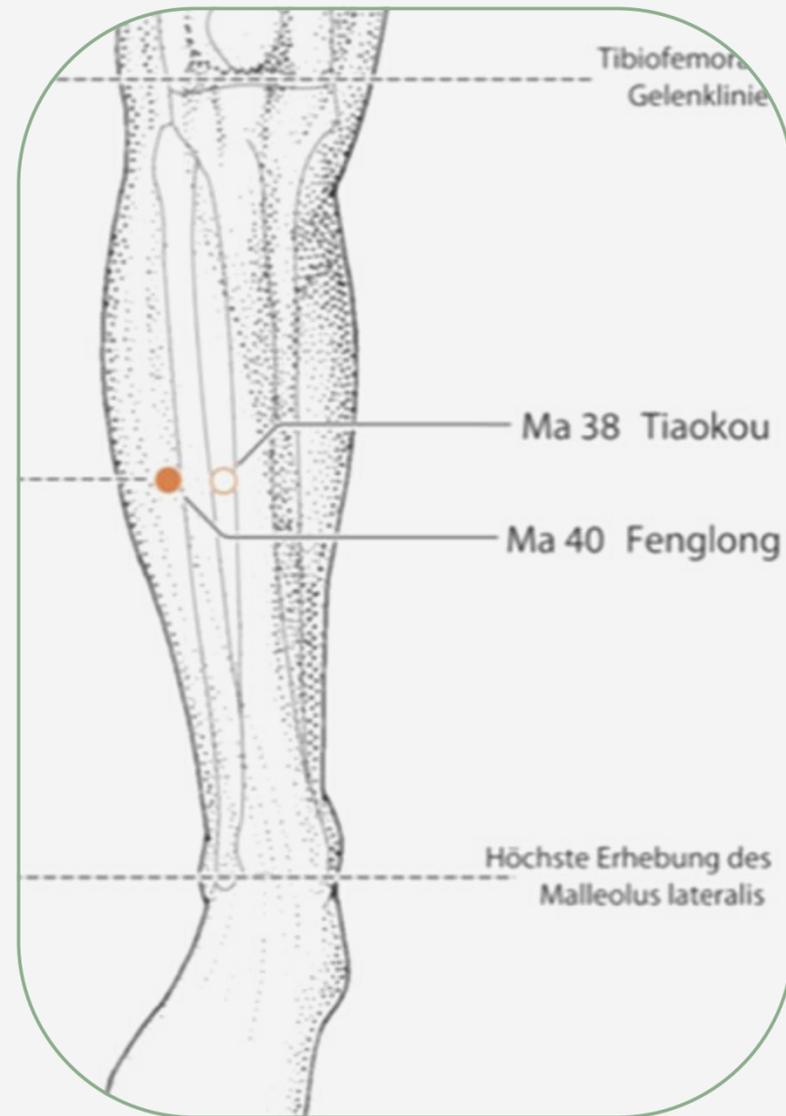
Wirkung:

- 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

Magen 40



Video

Lokalisation:

Auf dem Unterschenkel, in der Mitte zwischen der tibio-femorale Gelenklinie und dem Malleolus lateralis, 2 Fingerbreit lateral vom Vorderrand der Tibia.

Wirkung:

- Wandelt Schleim und Feuchtigkeit um (Belegte Zunge, Kopfschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Schwindel, Gedankenkarussell, etc.)
- Unterstützt die Brust (Enge in der Brust, Gefühl nicht tief Einatmen zu können)

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](#)

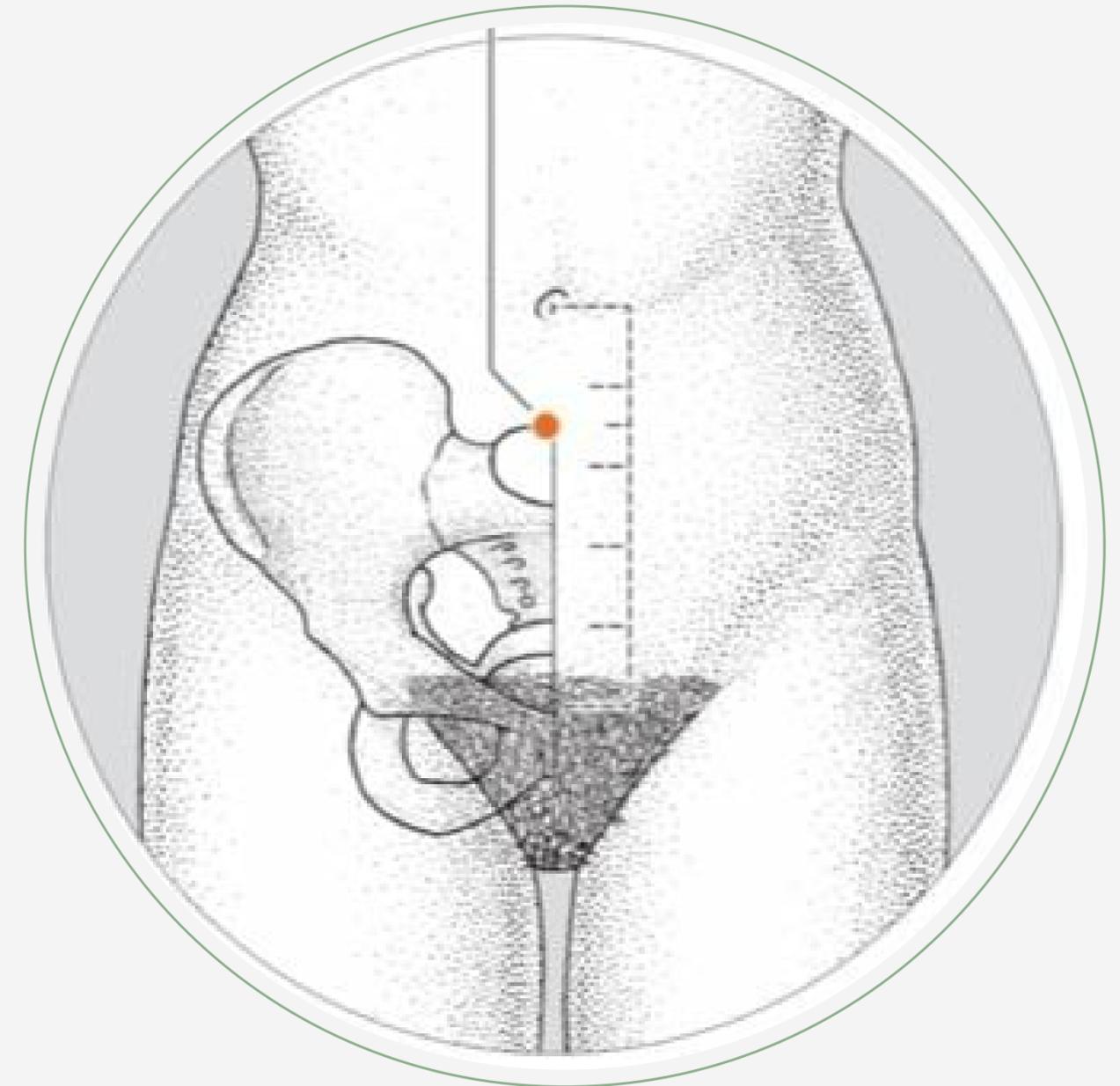
Ren Mai 6

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](#)

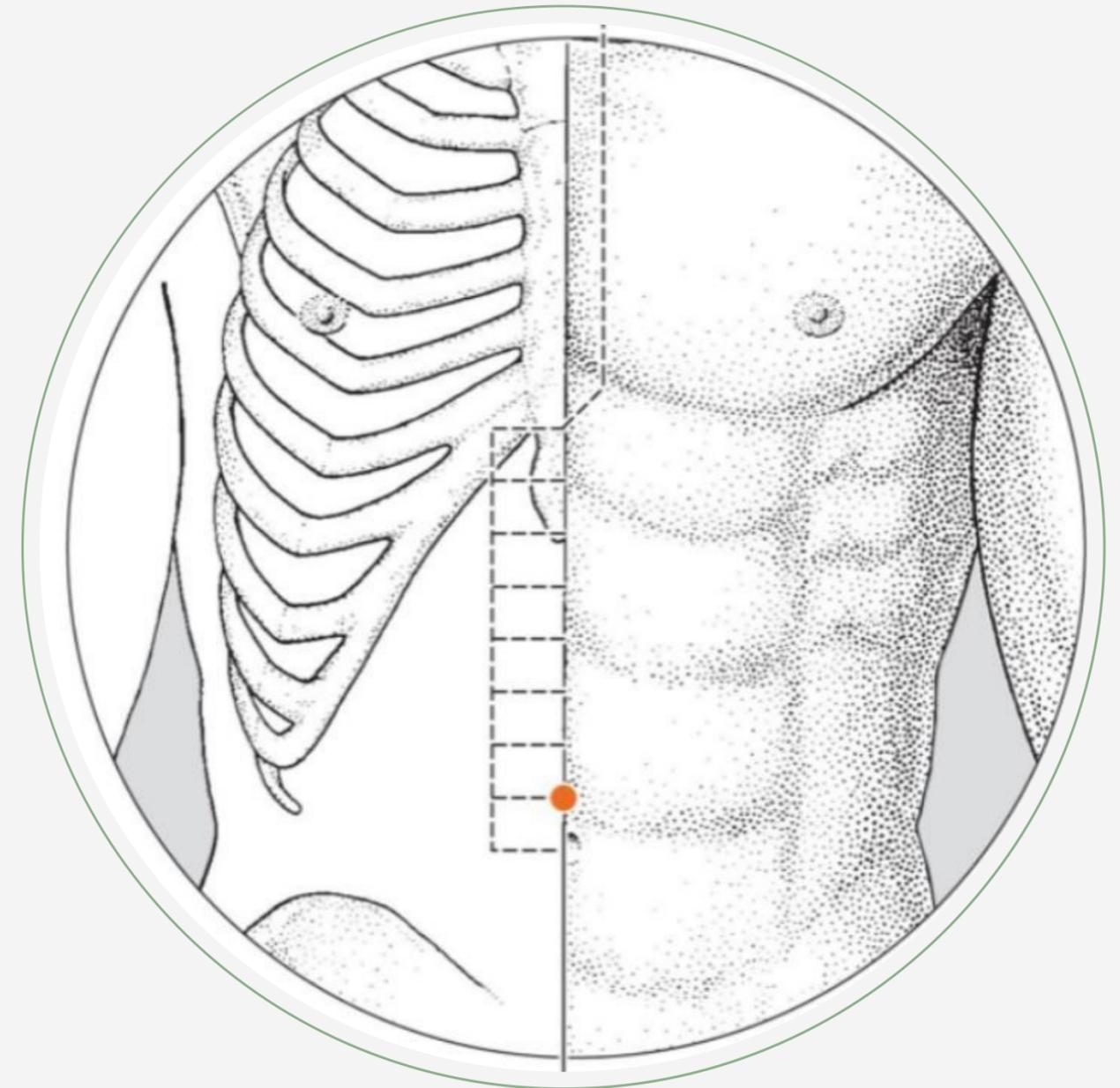
Ren Mai 9

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](#)

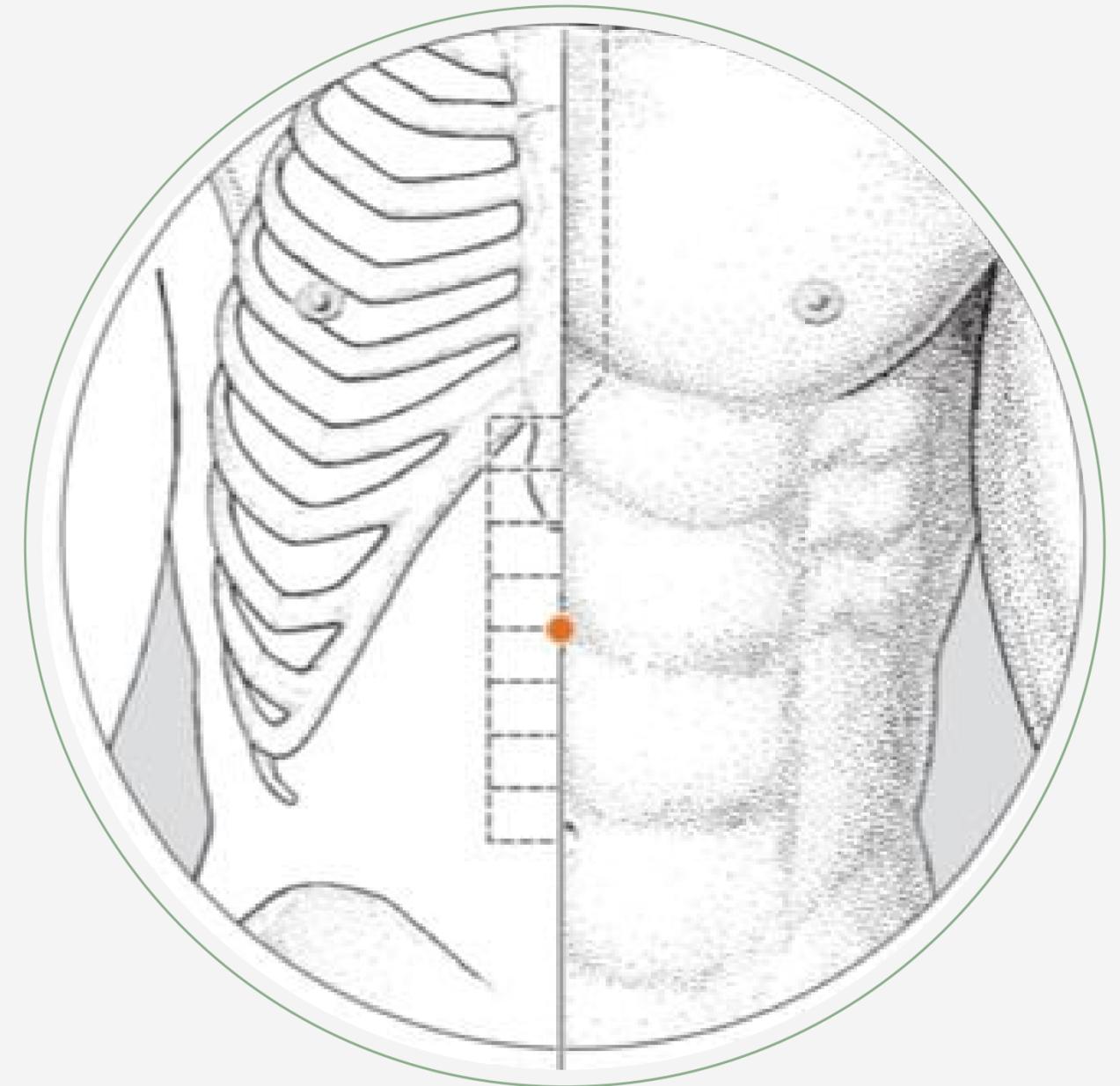
Ren Mai 12

Lokalisation:

Auf der Mittellinie des Abdomens, 4 Fingerbreit oberhalb des Nabels und in der Mitte zwischen dem Nabel und dem Winkel des Brustkorbes.

Wirkung:

- Harmonisiert die Verdauungsorgane (Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Magenschleimhautentzündung, Reflux, Magenschmerzen, etc.)
- Tonisiert den Magen und stärkt die Milz (siehe oben)
- Reguliert das Qi und lindert Schmerzen (siehe oben, Durchfall, Versorgt Uterus mit Energie und Blut)



[Video](#)

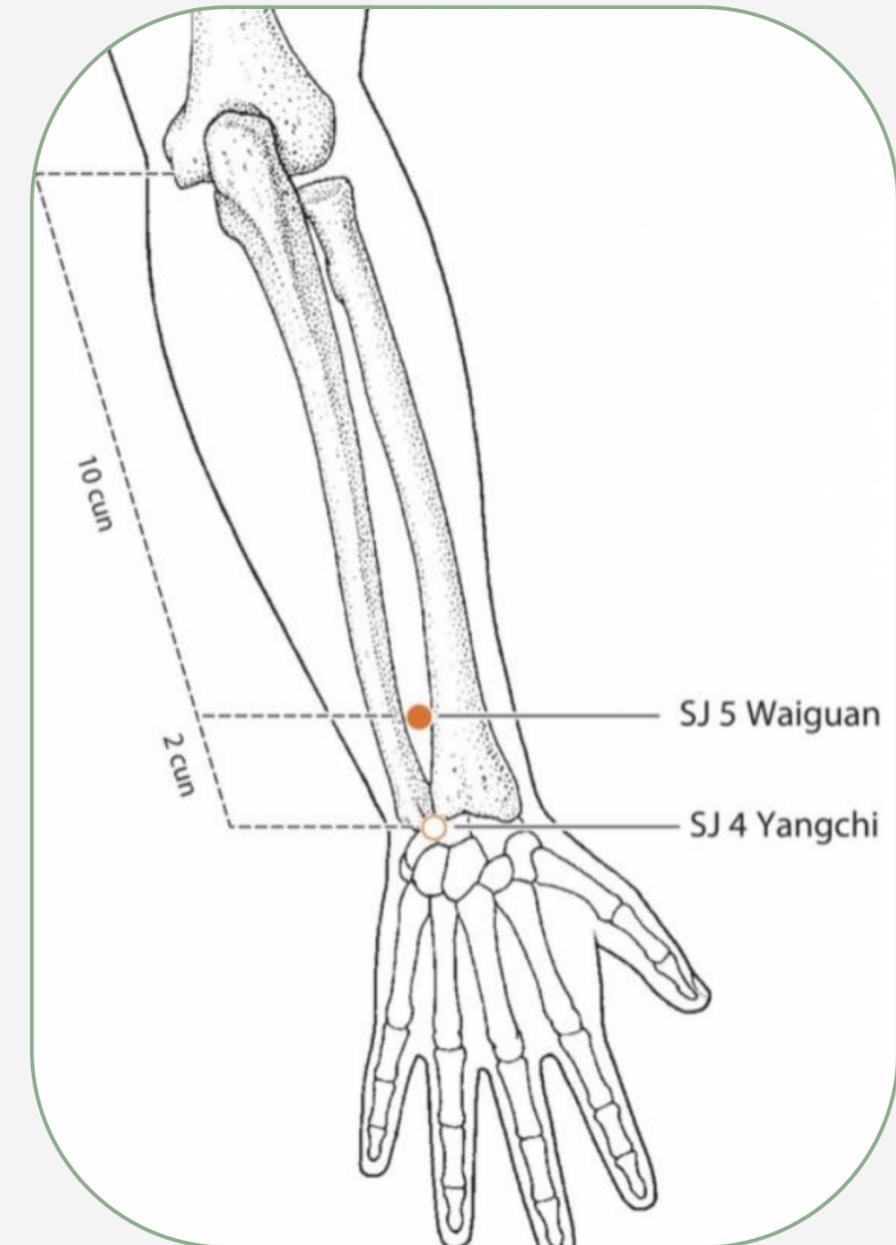
San Jiao 5

Lokalisation:

2 Fingerbreit proximal von der Falte des Handgelenkes, in einer Vertiefung zwischen dem Radius und der Ulna auf der Radialseite der Sehne des Muskulus extensor digitorum communis.

Wirkung:

- Unterstützt Kopf und Ohren (Ohrenschmerzen, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel)
- Öffnet zusammen mit Gb 41 das Gürtelgefäß (unregelmäßige Menstruation, starke oder schwache Menstruationsblutung)
- Klärt Hitze (Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus)



Video

Durchführung

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