



Akupressur

Qi-Stagnation

Akupressur

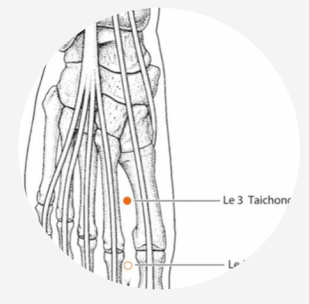
QI-STAGNATION



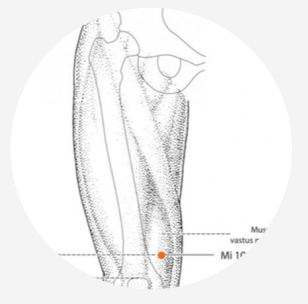
Gallenblase 34.



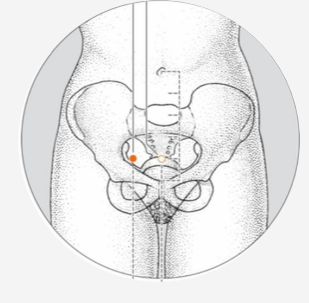
Milz 8



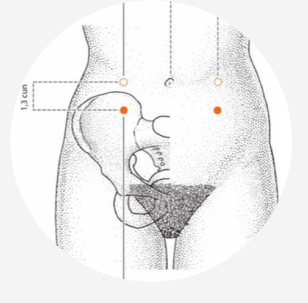
Leber 3.



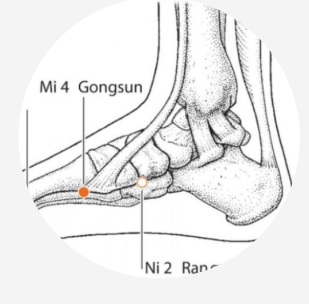
Milz 10



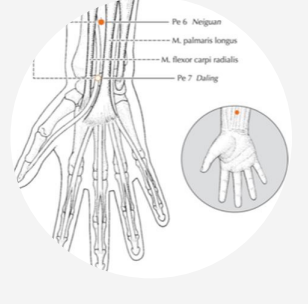
Magen 29.



Milz 14.



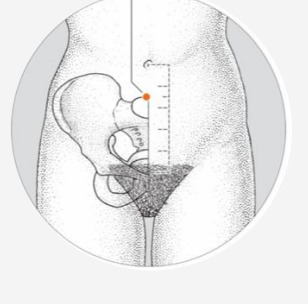
Milz 4.



Perikard 6



Milz 6



Ren Mai 6

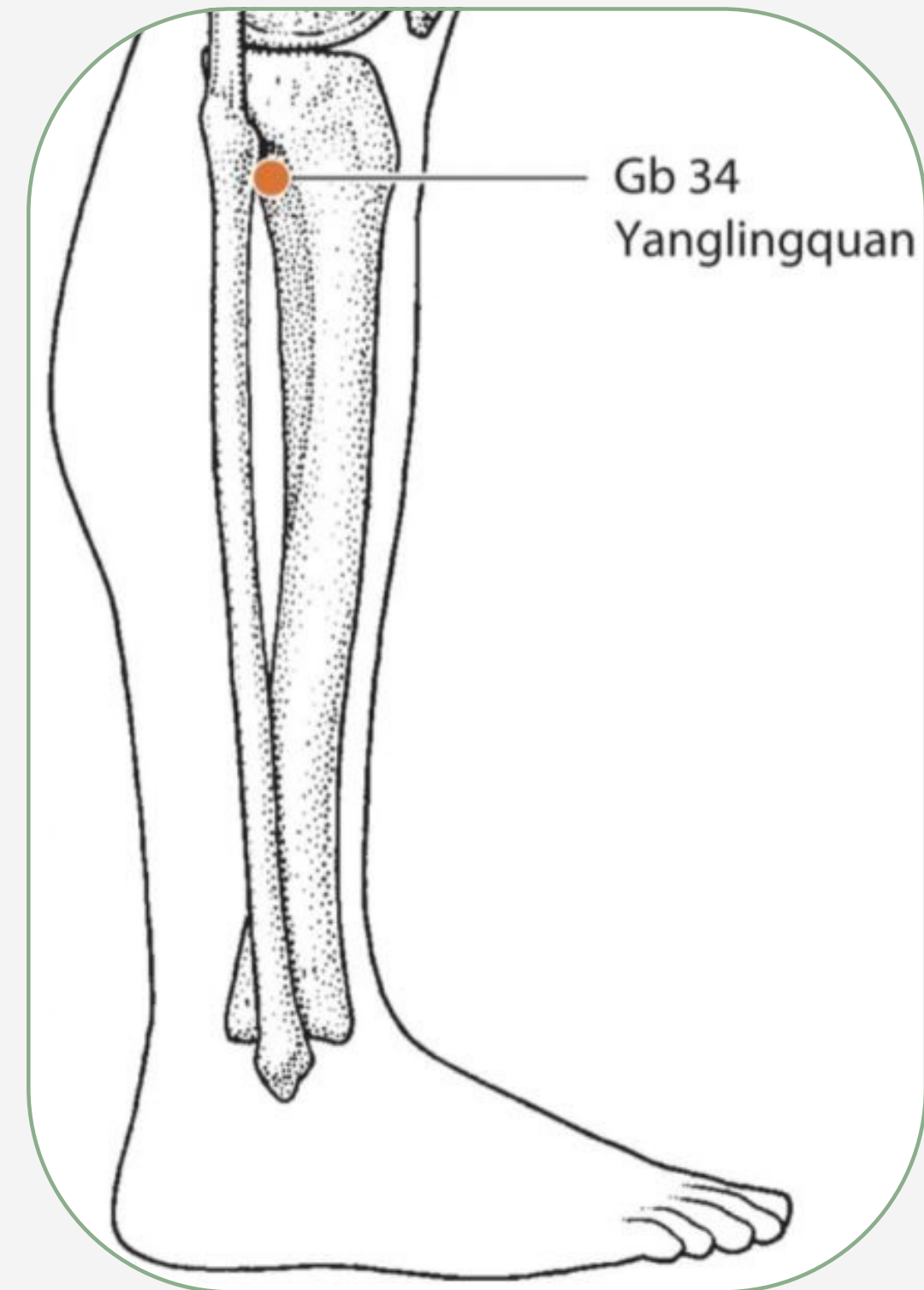
Gallenblase 34

Lokalisation:

Unterhalb des lateralen Anteils des Knies, in einer druckschmerzhaften Mulde, ungefähr 1,5 Fingerbreit anterior und inferior des Fibulaköpfchens.

Wirkung:

- In Kombination mit Ren Mai 6 bewegt er das Qi im Unterbauch (Menstruationsschmerzen, Unfruchtbarkeit)
- Unterstützt die Sehnen und Gelenke (Gelenkschmerzen in Knie und Oberschenkel, Muskelschmerzen, Hüftschmerzen)
- Aktiviert die Leitbahn und lindert Schmerzen (Menstruationsschmerzen)



[Video](#)

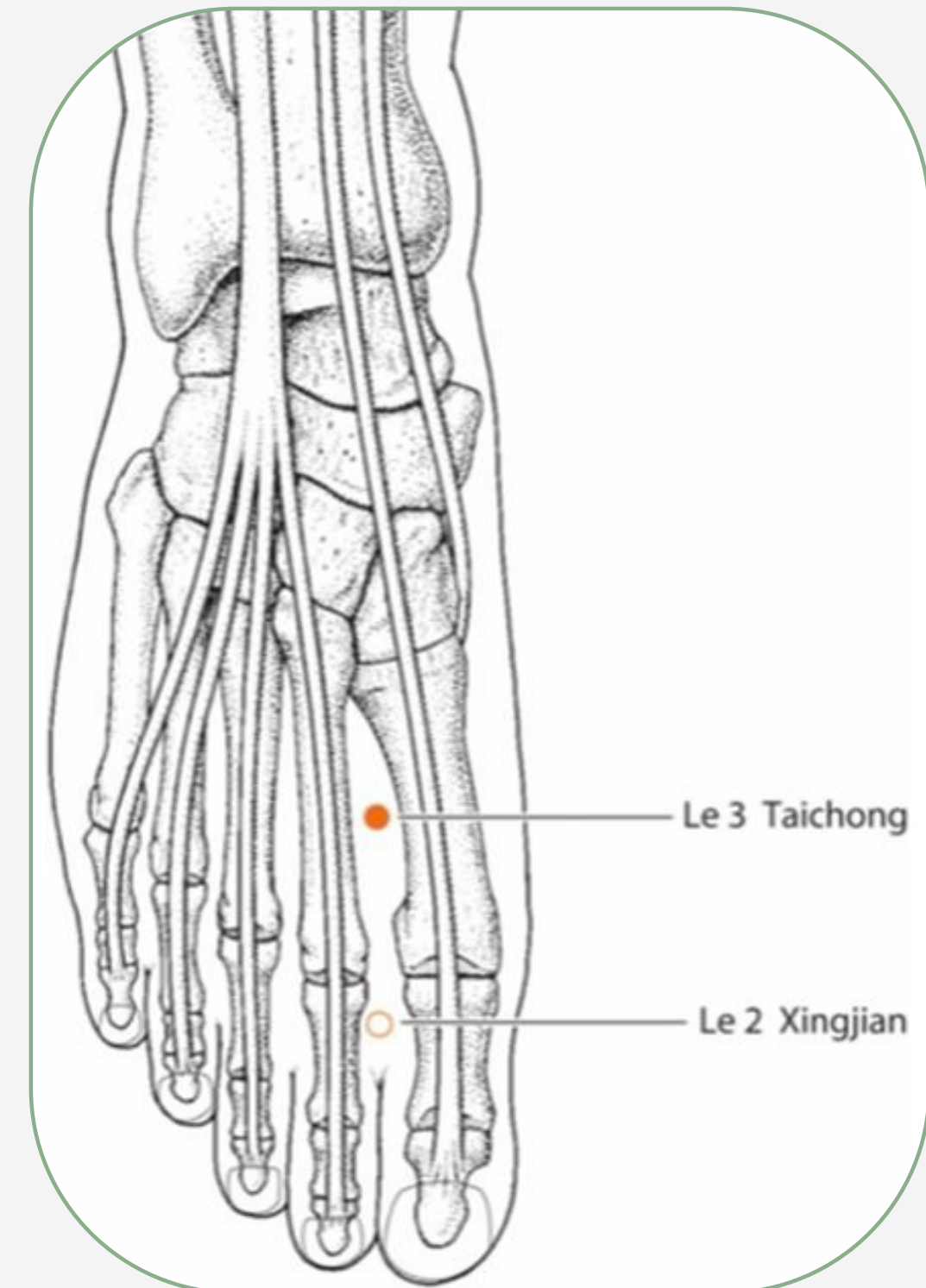
Leber 3

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.

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

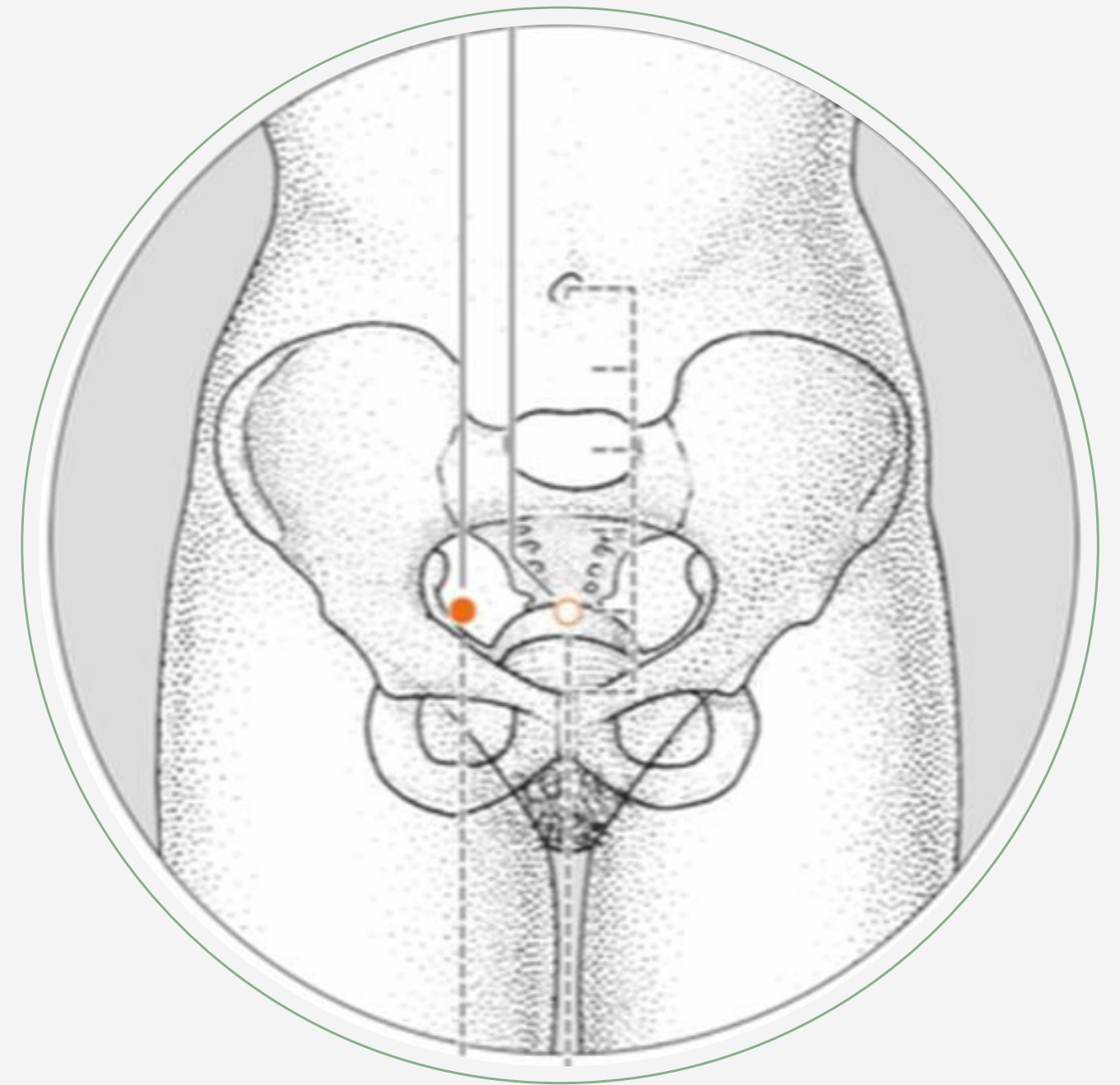
Magen 29

Lokalisation:

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

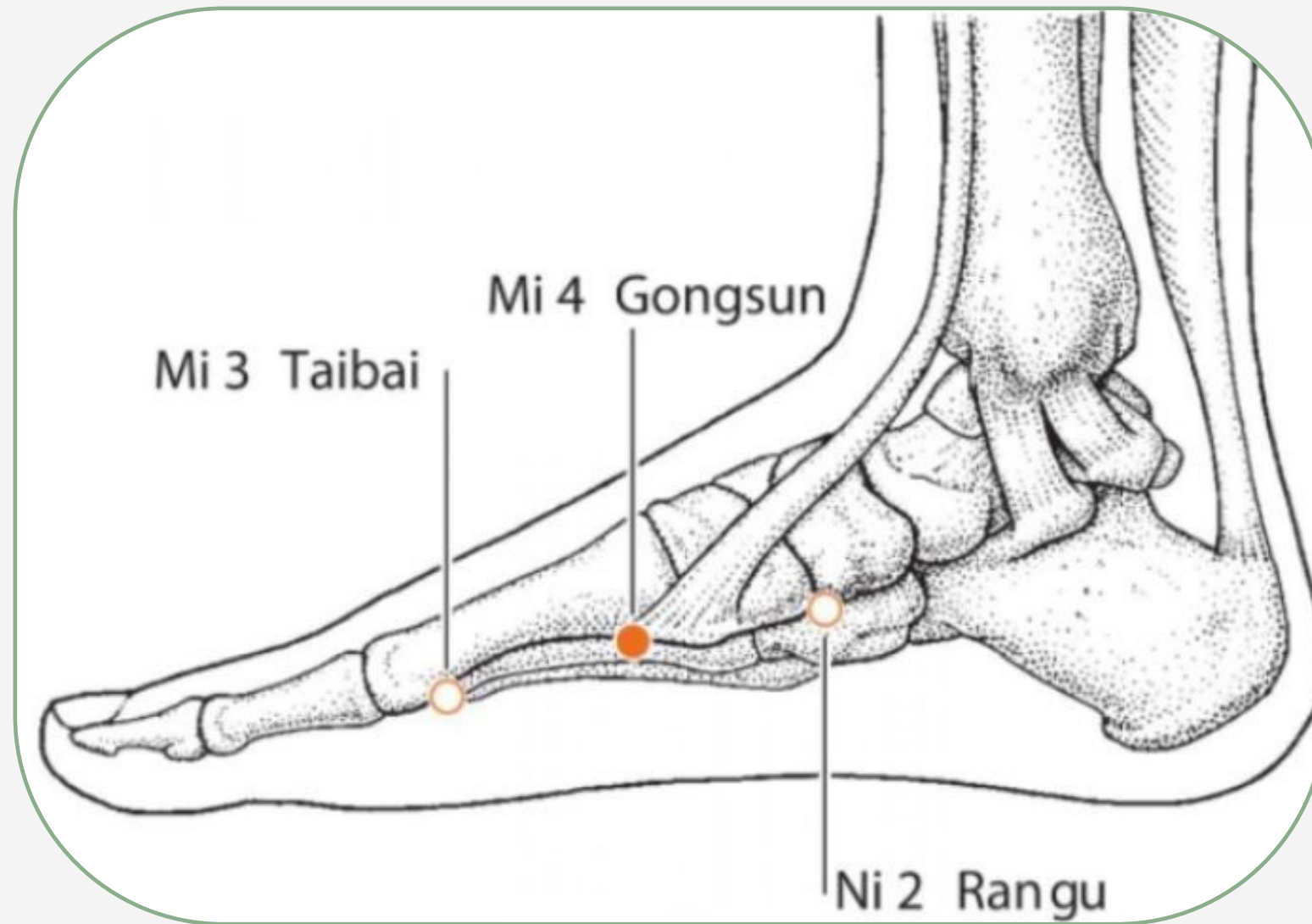
Wirkung:

- 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

Milz 4



[Video](#)

Lokalisation:

Auf der medialen Seite des Fußes, in der Mulde distal und inferior der Basis des 1. Metatarsalknochens.

Wirkung:

- Milz 4 & Perikard 6 regulieren den Chong Mai, unterdrücken rebellierendes Qi und beleben das Blut (unregelmäßige Menstruation, Menstruationsschmerzen, Unfruchtbarkeit)
- Stärkt die Milz und harmonisiert den mittleren Bauch (Heißhungerattacken, Durchfall, Blähungen)
- Reguliert Qi und beseitigt Feuchtigkeit (Ödeme)
- Beruhigt den Geist (Gedankenkarussell, sich Sorgen machen, Unruhe, Schlafbeschwerden)
- Beschützt das Herz und den Brustkorb (Herz- und Thoraxschmerzen, Palpitationen)

Milz 6

Lokalisation:

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

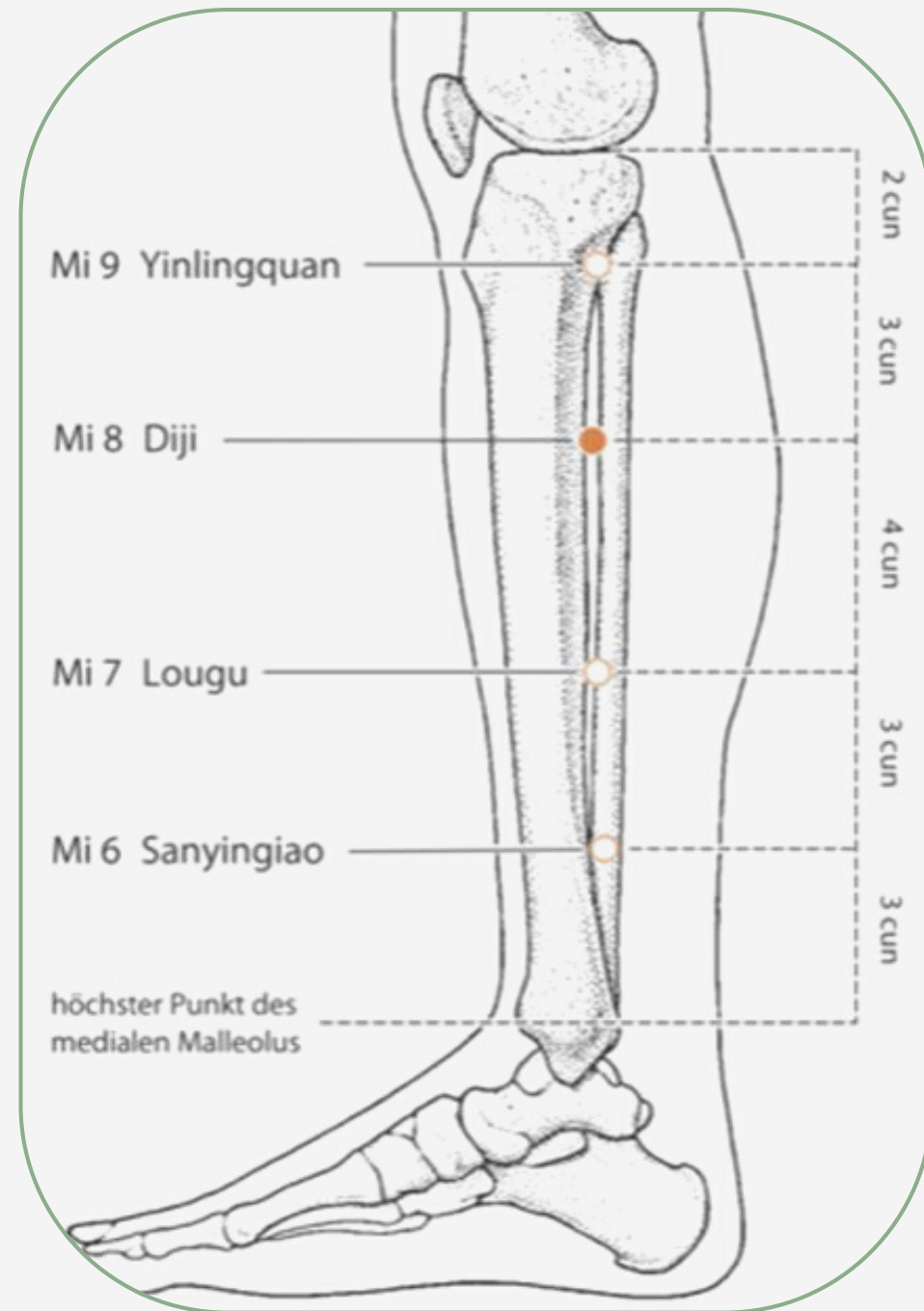
Wirkung:

- 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)

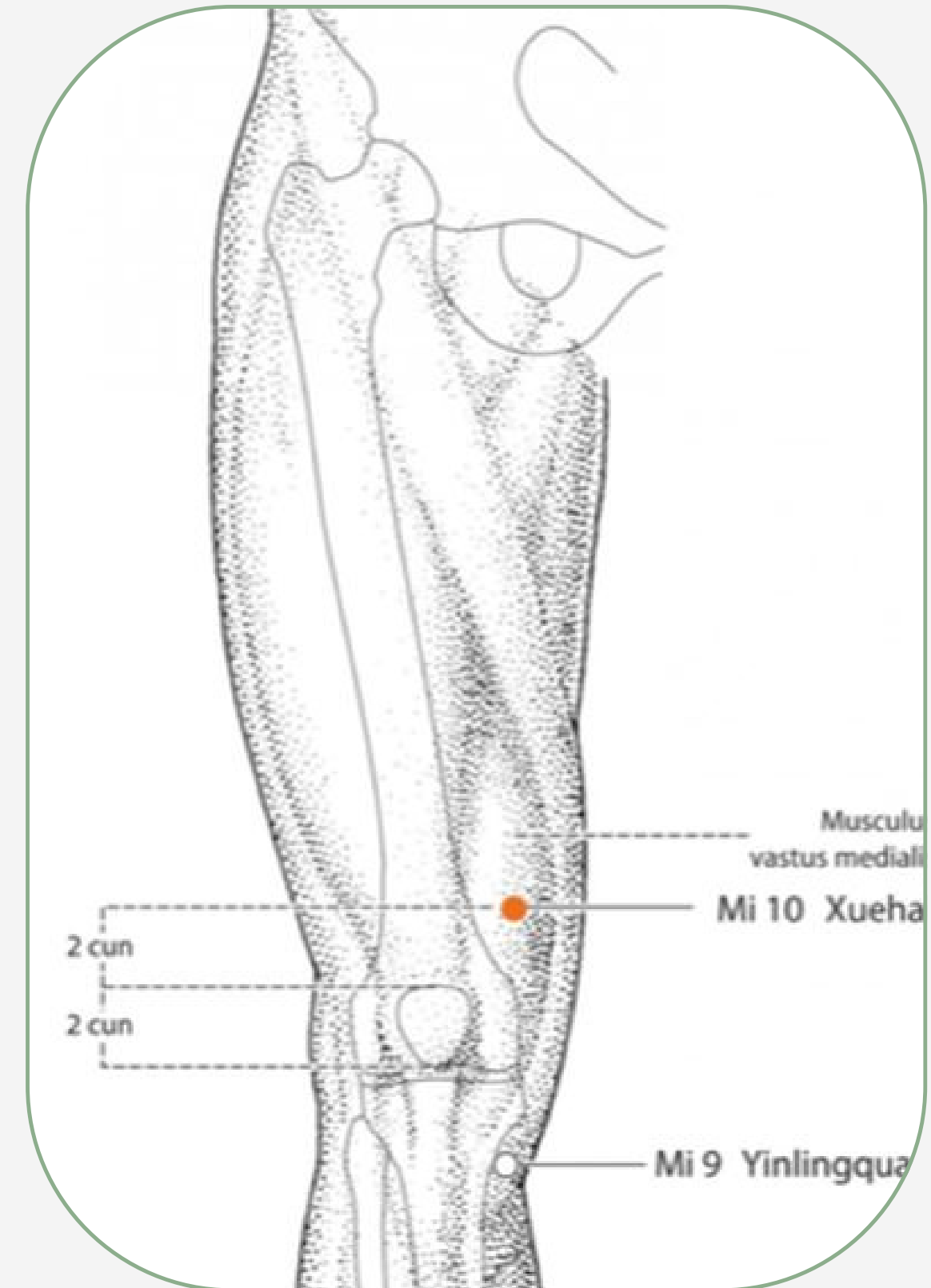
Milz 10

Lokalisation:

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

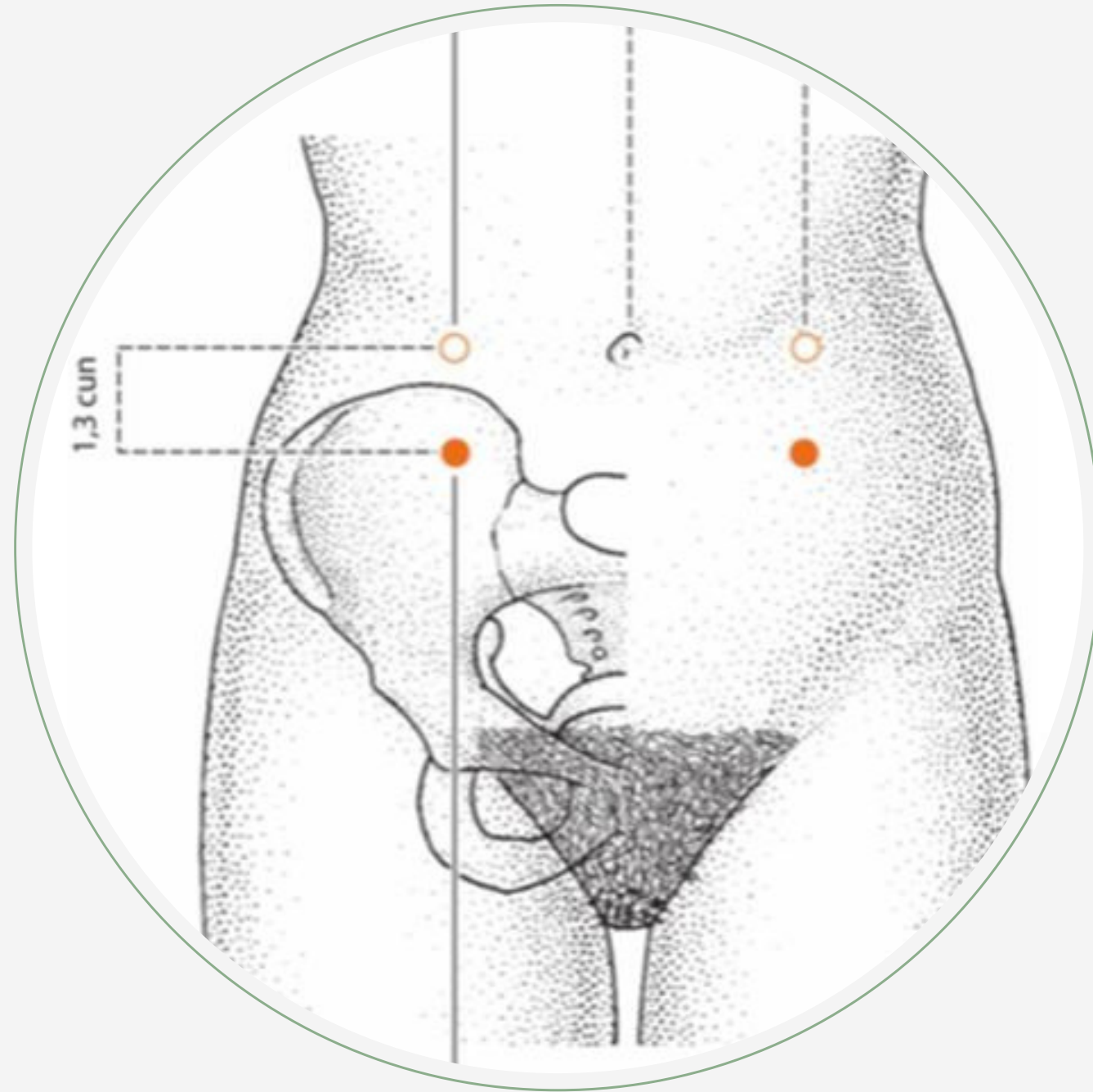
Wirkung:

- 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](#)

Milz 14



[Video](#)

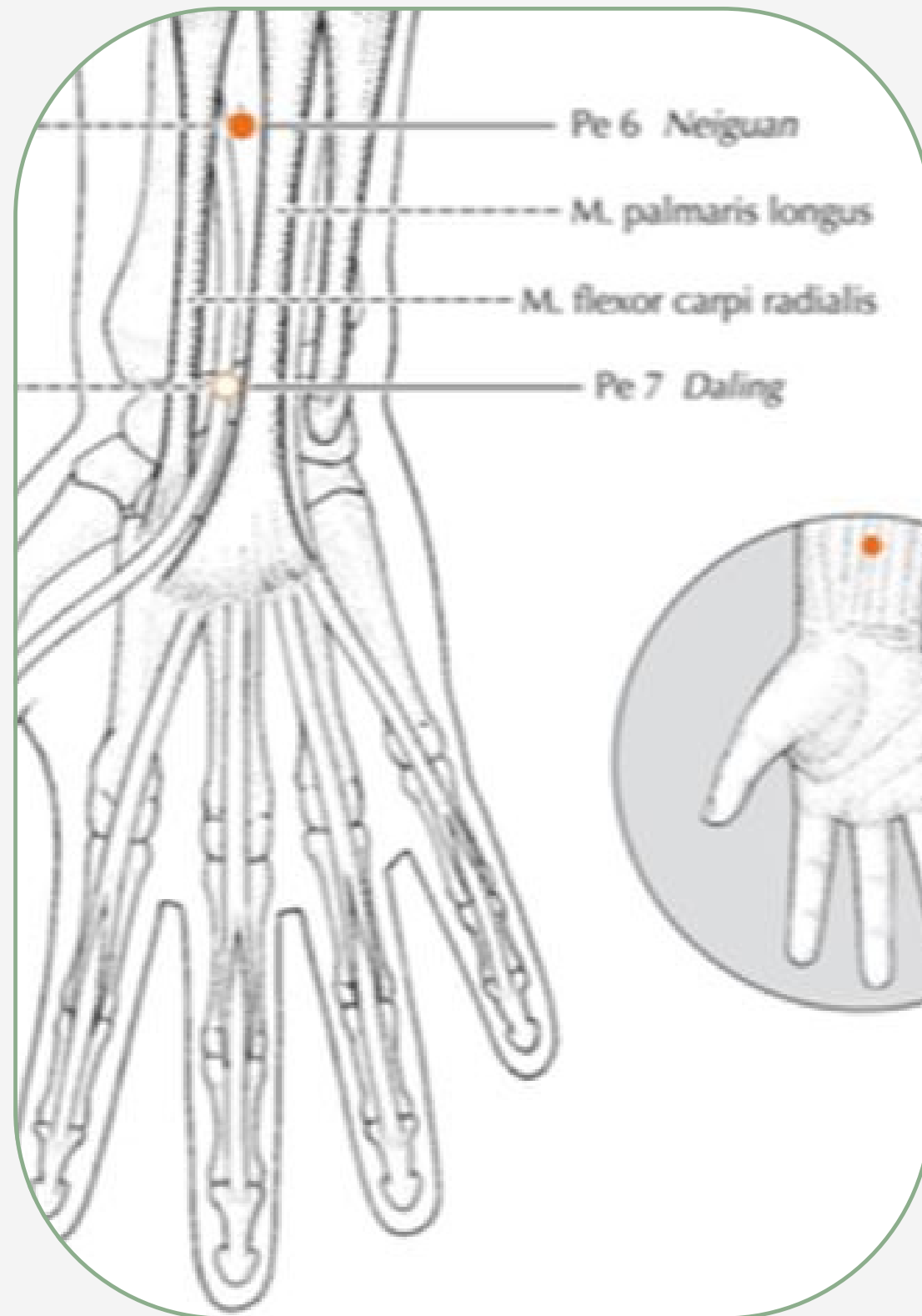
Lokalisation:

Auf dem unteren Abdomen, 2 Fingerbreit unterhalb vom Nabel, eine Handbreite von der Mittellinie.

Wirkung:

- Mi 6 & PC 6 regulieren den Chong Mai und das Blut im Uterus (PMS, unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe)
- Wärmt und unterstützt den unteren Bauch (Blähungen, Durchfall)
- Reguliert Qi (Unruhe, PMS, schlechte Laune, Herzrasen)

Perikard 6



Video

Lokalisation:

Auf der Beugeseite des Unterarms, 2 Fingerbreit proximal vom Handgelenk, zwischen den Sehnen des Muskulus palmaris longus und Musculus flexor carpi radialis.

Wirkung:

- Milz 4 & Perikard 6 regulieren den Chong Mai, unterdrücken rebellierendes Qi und beleben das Blut (unregelmäßige Menstruation, Menstruationsschmerzen, Unfruchtbarkeit)
- Befreien den Brustkorb (Engegefühl im Thorax, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, Asthma, Husten)
- Regulieren das Herz und beruhigen den Geist (Unruhe, Angst, Traurigkeit, Schlafbeschwerden)
- Harmonisiert den Magen und lindert Übelkeit und Erbrechen

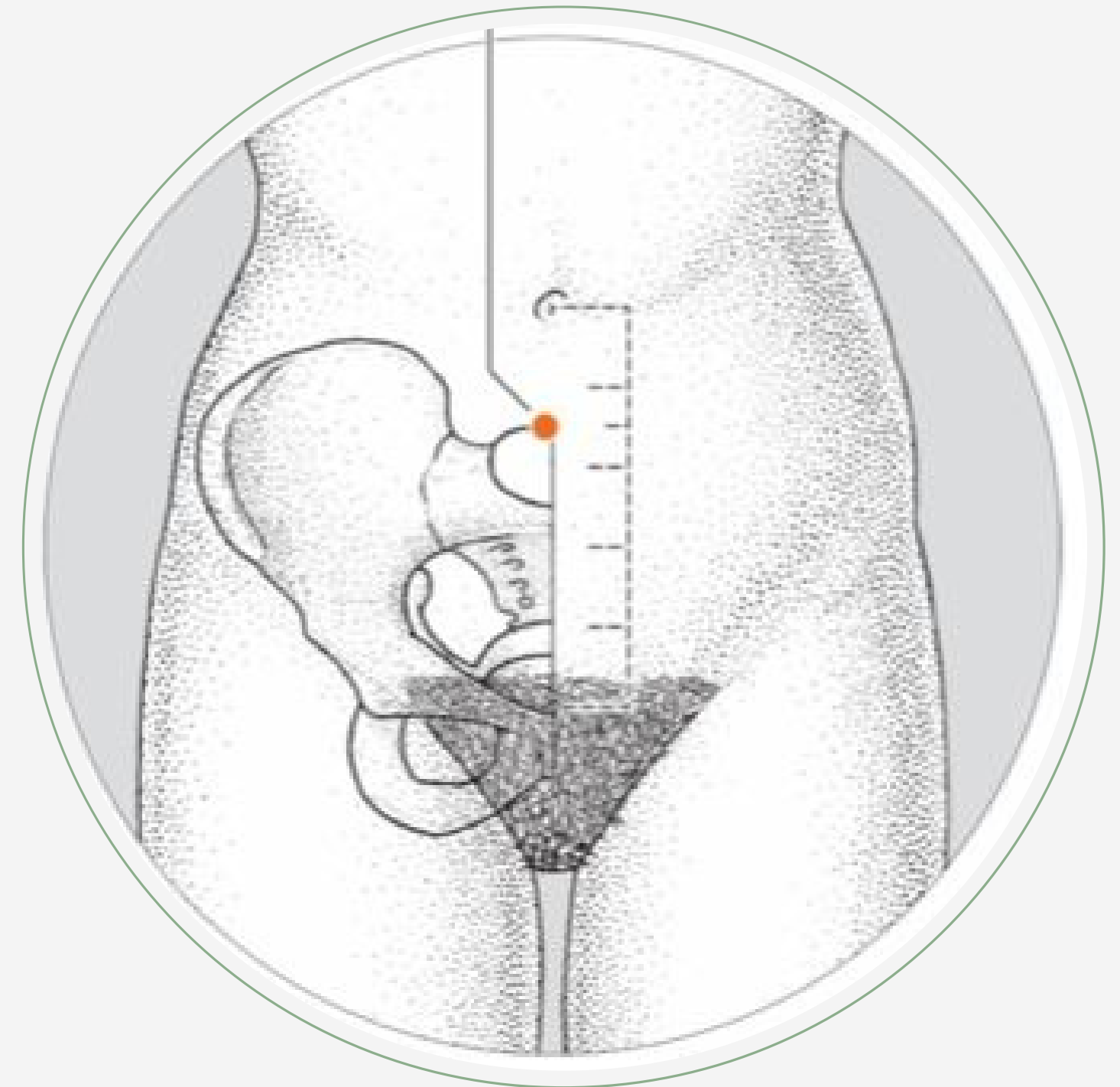
Ren Mai 6

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