



# *Akupressur*

---

Milz-Qi-Mangel

# Akupressur

---

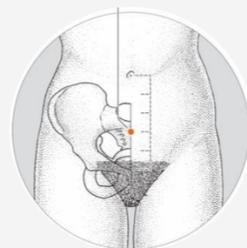
## MILZ-QI-MANGEL



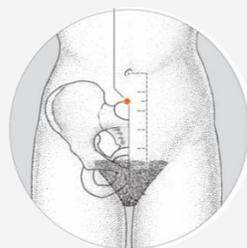
Magen 36



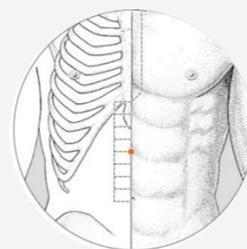
Milz 6



Ren Mai 4.

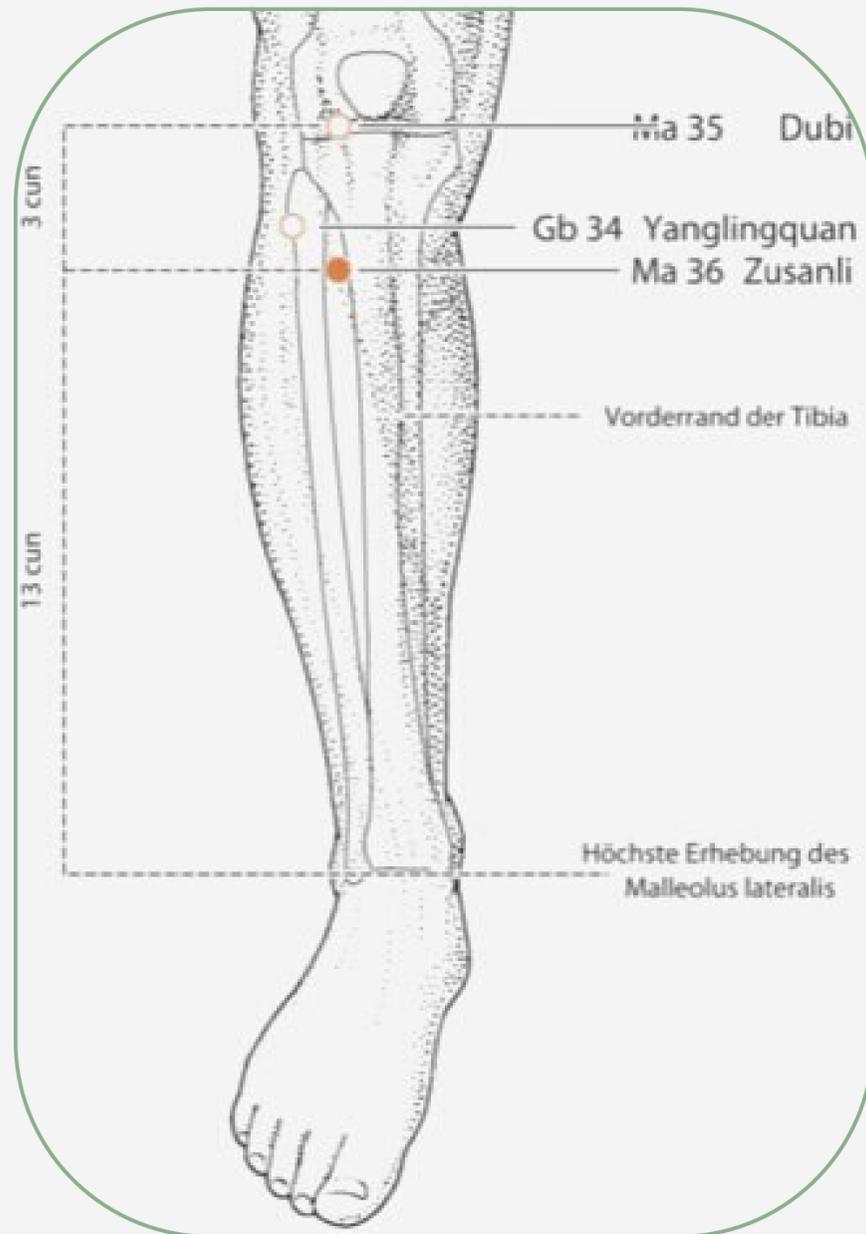


Ren Mai 6



Ren Mai 12

# 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](#)

# Ren Mai 4

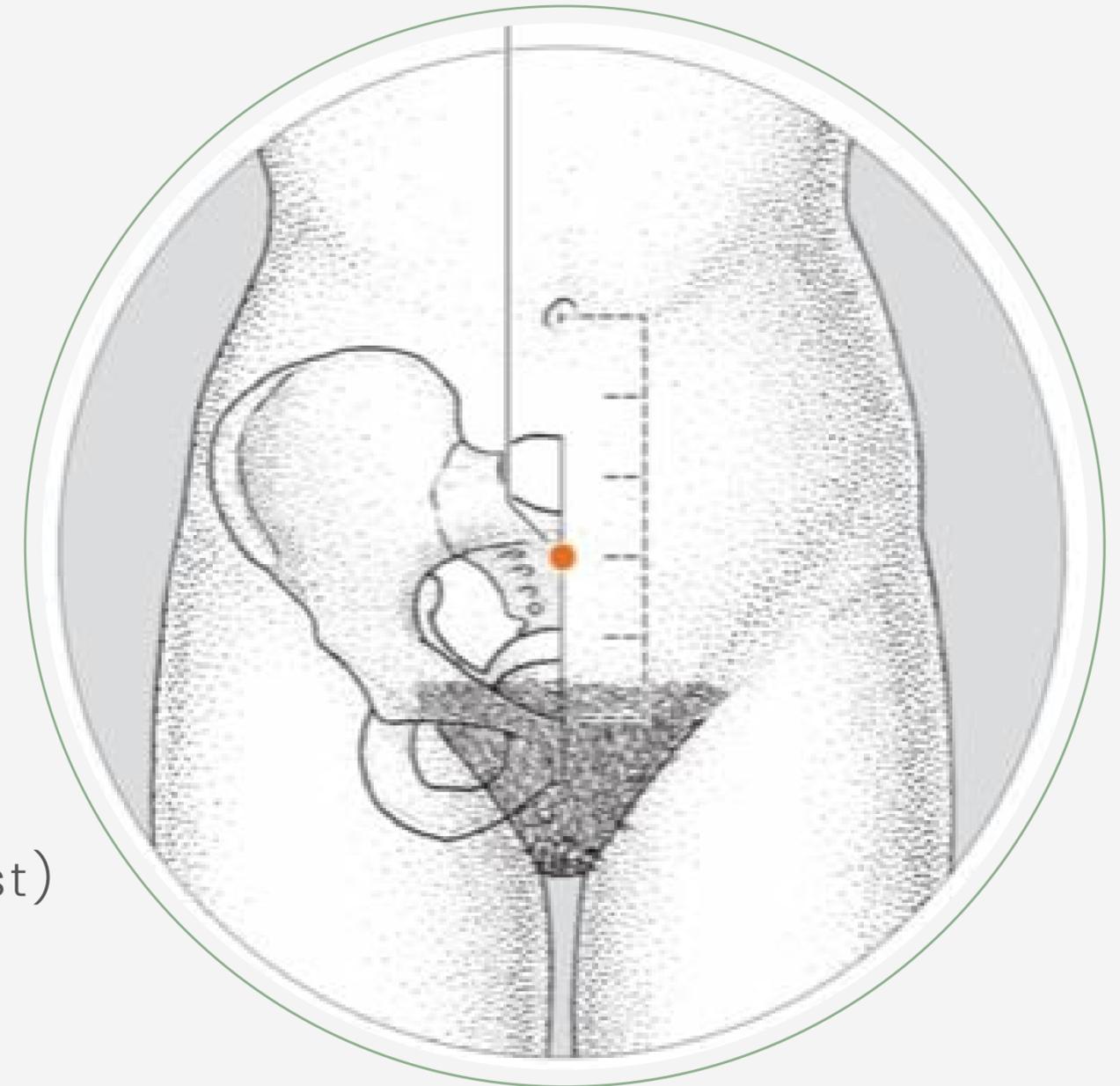
---

## 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

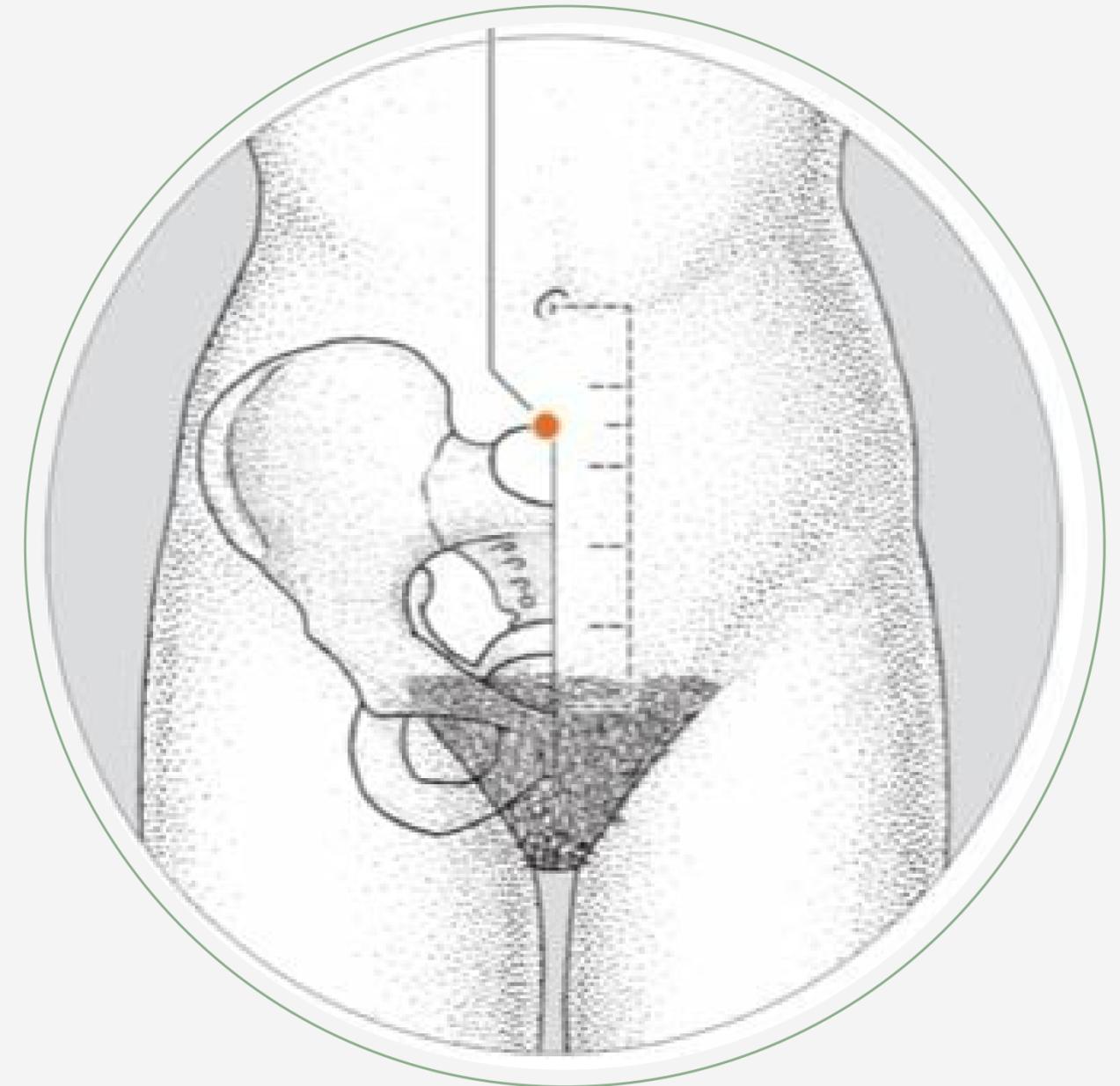
---

## 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 12

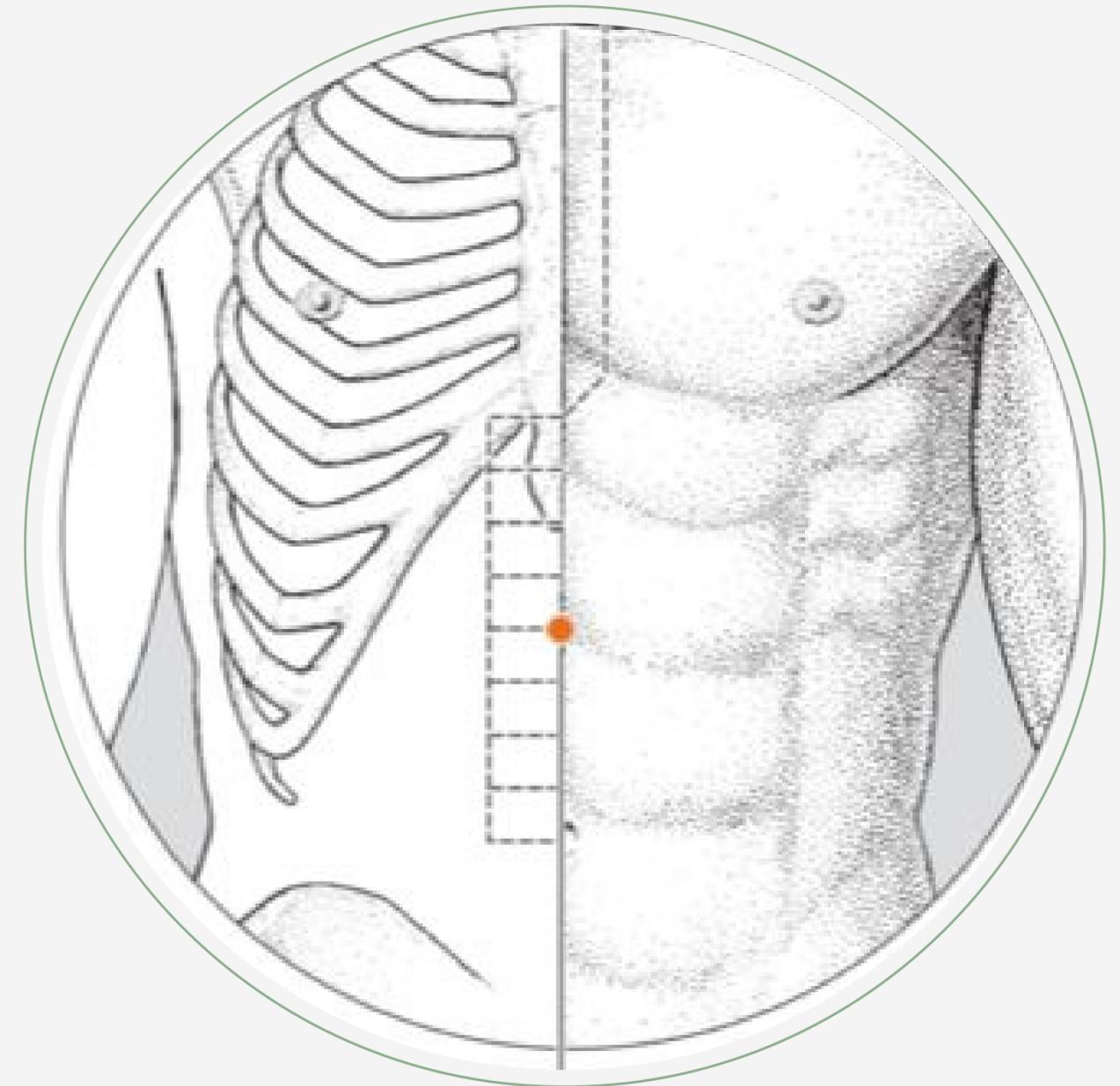
---

## 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](#)

# *Durchführung*

---

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