

Akupressur- und Druckpunkte

- * **Drücken** mit Daumen oder Zeige-/Mittelfinger
- * **Halten** bis unkontrollierte Atmung/Reaktion

Emotionaler Stress-Abbau (ESA)

- bei Über- oder Unterforderung, Gedankenkreisen, innerer Stress, Selbstwertprobleme, Minderwertigkeits-, Schuldgefühle, Gefühl der Ausweglosigkeit
- vor dem Einschlafen
- vor schwierigen Situationen und Prüfungen sowie nach Streit oder anderen Konfliktsituationen

Lokalisation: Stirn-Hinterkopf-Halten mit Handflächen

GG4 - Ming Men „Pforte der Vitalität“

- stärkt das Nieren Yang, nährt das Ursprungs Qi, wärmt das Tor zur Vitalität, vertreibt Kälte
- stärkt Rücken, Beine und Knie → LWS Schmerzen
- Allgemeine Schwächesymptomatik
- Chron. Funktionsstörungen der Urogenitalorgane, Störungen der Sexualfunktionen

Lokalisation: gegenüber vom Nabel auf der WS

GG19

- Migräne, Kopfschmerzen
- Schwindel, Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Erkältungskrankheiten, Sinusitis
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwäche (zusammen mit **ZG15**), Nervosität (zusammen mit **ZG15**)
→ Entspannung

Lokalisation: ~ fingerbreit unterhalb von GG20

GG20 - Bai Hui „Treffen der Hundert“

- bedeutender Beruhigungspunkt sowie psychische Harmonisierung (Krämpfe bei Kindern, Angstsymptome, Depression)
- klärt den Geist, tonisiert das Yang, stärkt Milz und reguliert die Leber, öffnet die Sinnesorgane
- wie **GG19**

Lokalisation: auf Verbindungslinie zwischen beiden Ohrspitzen und Mittellinie des Kopfes

ZG6 - Meer des Qi

- Tonisierungspunkt (stärkt und reguliert den Qi Fluß, wärmt die „untere Brennkammer“)
- Physische und psychische Erschöpfung
- Schlaflosigkeit
- Frösteln
- Schmerzen im Unterbauch
- Gynäkologische Erkrankungen mit Schwäche

Lokalisation: ~ fingerbreit unterhalb der Bauchnabelmitte

ZG15 - „Pforte der Stummheit“

- beruhigt den Geist, unterstützt das Ursprungs-Qi, Quellpunkt aller Yin Organe
- nervöse Übererregung, Unruhe, Angstzustände, Erschöpfung aus psychischer oder physischer Anspannung (mit **GG19**)
- Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Oberbauchschmerzen, Ulcus, Kolitiden
- Migräne
- Impotenz, Ejaculatio praecox

Lokalisation: unterhalb der Brustbeinspitze

H7 - „Tor des Geistes“

- Sedativ- und Quellpunkt: harmonisiert den Geist, nährt Herzblut und Qi, löst Qi-Stagnationen
- Arrhythmie, Störungen des Blutdruckes, Wiederbelebung bei Bewusstlosigkeit
- psychosomatische Beschwerden, Depression, seelische Unru-

- he, Herzangst, Lampenfieber, Prüfungsangst
- Schlaflosigkeit
- Vergesslichkeit
- Handgelenksschmerzen

Lokalisation: ~ fingerbreit unterhalb der Handgelenksfalte

Di 4 – Meisterpunkt für Schmerzen, Kopf und Gesicht

- Gesichtsnerven, Schwindelgefühl, Augenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, Zahnschmerzen, Nackensteife
- Erkältung, grippaler Infekt, Fieber, Schüttelfrost, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Nase öffnend

Lokalisation: wo sich Knochen von Daumen und Zeigefinger treffen → abspreizen und mit Daumen suchen (SCHMERZHAFT)

Lu10 - „Fischbauch“

- Asthma, Atembeschwerden, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten, Schüttelfrost, Fieber
- Schilddrüsenprobleme
- Schlaflosigkeit

Lokalisation: höchste Stelle Mitte des Daumenballens

N1 - Yong Quan „sprudelnde Quelle“

- stärkt das Yin, beruhigt und klärt den Geist, stellt das Bewusstsein wieder her → Sedativpunkt
- Kopfschmerzen, Krampfanfälle bei Kindern, Epilepsie, Schwindel
- Asthma bronchiale
- Unruhe, psychische Unentschlossenheit, Panikzustände

Lokalisation: Fußballen in Vertiefung zwischen 2. und 3. Zehengrundgelenk

N27 - (Anschaltpunkt in der Kinesiologie)

- Asthma bronchiale, Bronchitis, Husten, Rachen- und Kehlkopfentzündung, schleimlösend
- Schlaflosigkeit
- Brustenge, Brustschmerzen

- Übelkeit

Lokalisation: zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein, ~ 2 Daumenbreit neben Mittellinie

(**Anschaltpunkte** zusammen mit **Stirnbeinhöcker**)

Ischias

BI36 → unterhalb der Mitte der Pobacke

BI56 → Mitte Wadenmuskel

- Blasenprobleme, Hämorrhoiden, Verstopfung
- krampfartigen Rücken-Lendenschmerzen, Wadenkrämpfen, Fußkrämpfen
- Ängste, übertriebener Angst vor möglichen Gefahren

Ischias- Sessel-Übung: Fuß drauf und Zehen ziehen

MP6 „Treffpunkt der drei Yin“ (MP, Ni, Le)

- Unterleibsbeschwerden: Erkrankungen von Becken, Genitale und Perineum (schwache Regelblutung, Menstruationsschmerzen, Bettnässen, ... → **nicht** in der Schwangerschaft!!!)
- Verdauungsstörungen, Diarrhoe, Obstipation
- Durchblutungsstörung im Becken und unterer Extremitäten, Spasmen im Bereich von Hüfte und Bein
- Leber- und Pankreasinsuffizienz
- Hypertonie, Hypotonie ("Herr des Blutes")
- Schlaflosigkeit, psychische Erregung und Depressionen

Lokalisation: Fußballen in Vertiefung zwischen 2. und 3. Zehengrundgelenk

Ma36 - „Göttliche Gleichmut“

- Tonisierungspunkt für den gesamten Körper bei Erschöpfung
- stärkt Immunsystem, reguliert Hormonhaushalt und Blutdruck
- schmerzhafte Funktionsstörungen von Knie und Bein
- harmonisiert Magen, Gastritis, Schluckauf, Verstopfung, Blähungen, Appetitmangel, Erbrechen
- Sorgen schlagen auf den Magen: Reizbarkeit und Sprunghaftigkeit, Melancholie, Lampenfieber, Schüchternheit
- Allergien

Lokalisation: Handfläche auf Kniescheibe, wo Ringfinger landet