

Akupressur für Frauen

Julia Kleinhenz

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper mit dem Finger gedrückt und massiert. Sie ist in ihrer Wirkung nicht so stark wie das Stechen mit Akupunkturnadeln. Durch regelmäßige Anwendung kann aber dennoch eine deutliche Besserung von Beschwerden erreicht werden. Sie kann praktisch jederzeit und an jedem Ort eingesetzt werden.

Praktische Durchführung:

Zunächst sucht man mit dem Finger einen Akupunkturpunkt. Dieser ist als ein kleines „Loch“, eine Vertiefung zu tasten. Wenn der Akupunkturpunkt eine Behandlung benötigt, ist er normalerweise druckempfindlich. Hat man den Punkt gefunden, dreht man unter leichtem Druck Kreise im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn um festzustellen, welche Richtung angenehmer ist. Diese ist unsere erste Massagerichtung.

Der Punkt wird bis zu 3 min sanft kreisend massiert. Dabei nimmt die Empfindlichkeit des Punktes spürbar ab. Ist der Punkt entspannt und nicht mehr schmerzhaft, kann man sich dem Nächsten zuwenden. Üblicherweise werden die Punkte an beiden Körperseiten behandelt. Auf der Rückseite finden Sie eine kleine Übersicht der wichtigsten Punkte. Am Anfang ist es leichter, wenn man sich die Punkte anzeichnet.

Behandelt wird an jedem Tag **der Regel** jeder Punkt bds. 2-5 min. Wenn Sie an einem Tag keine Zeit haben alle Punkte zu massieren, nehmen Sie nur die **fett** gedruckten.

Mi 1 Yinbai (am Rande des Großzehnagels innen)

Mi 2 Dadu (an der Innenseite der Großzehe)

Mi 4 Gongsun (2 Daumen schräg oberhalb von Dadu Mi 2)

Mi 6 Sanyinjiao (an der Unterschenkelinnenseite, vom höchsten Punkt des Knochens ausgehend, 3 Daumenbreiten nach oben, hinter dem Knochen) gegen Schmerzen im Unterbauch

Mi 9 Yinlingquan (in einer Vertiefung an der Innenseite des Beines unter dem Knie)

Ma 36 Zusanli (Drei Daumenbreiten unterhalb der Kniescheibe, 1 Daumenbreite seitlich vom Schienbein)

Di 4 Hegu (an der Hand) gegen alle Arten von Schmerz

Ni 1 Yongquan (unter der Fußsohle)

Ni 6 Zhaohai (etwas 1 Daumenbreite unter dem höchsten Punkt des Innenknöchels)

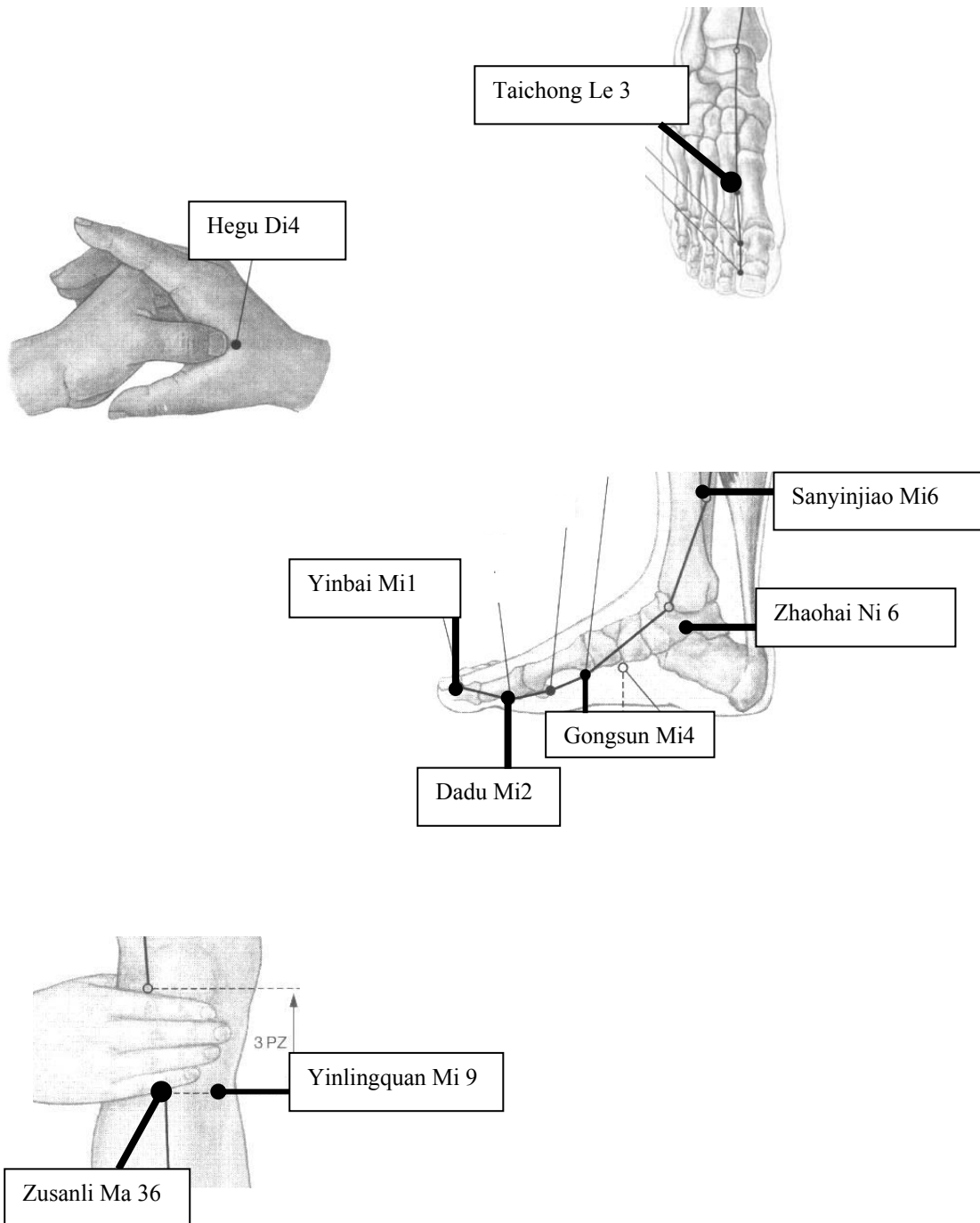
Gb 41 Zulinqi (zwischen kleiner Zehe und 4. Zehe hochgehen, bis sich die Knochen treffen)

Le 3 Taichong (zwischen Großzehe und 2. Zehen hochgehen, bis man in ein Löchlein fällt) gegen krampfartige Schmerzen

Wenn Ihnen das System geholfen hat, geben Sie diese Informationen gerne weiter.

**Dr. med. Julia Kleinhenz, Am Klingenberg 2a, 65396 Walluf, Tel: 06123-71295
www.drjkleinhenz.de**

Verwendete Akupunkturpunkte: (Bilder aus DTV-Atlas)



Bücher:

Dtv-Atlas der Akupunktur, C. Hempfen, Deutscher Taschenbuchverlag, isbn 3-423-033232-4 ca 15 €
Schmerzen lindern mit Akupressur, D-P. Heinke, Südwest-Verlag, ISBN 3-517-01633-0 ca 15 €

Infos über weitere Kurse: www.praechinmed.de

Dr. med. Julia Kleinhenz, Am Klingenweg 2a, 65396 Walluf, Tel: 06123-71295
www.drjkleinhenz.de