

8
Akupressur
-Punkte



*in Kinderwunsch & Schwangerschaft
und für deine ganze Familie*

AKUPRESSUR

- ♥ Stärke dein Immunsystem
- ♥ Leite Atemwegsinfekte aus
- ♥ Entspanne leichter

mit Dr. med. Dunja Petersen
Ganzheitliche Medizin & TCM | Kinderwunsch-Expertin

Wer bin ich und warum schreibe ich diesen Artikel?

Viele von euch kennen mich bereits, für die anderen möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Expertin für ganzheitliche Medizin & TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) mit Spezialgebiet Kinderwunschbehandlung. Ich helfe vorwiegend Frauen und Paaren schwanger zu werden und ihr Wunsch-Baby zu bekommen.

Dafür führe ich bereits seit vielen Jahren eine eigene Praxis in Kiel, biete aber seit einiger Zeit auch Online-Kurse und Online-Beratung an, um mehr Frauen und Paare erreichen zu können, die nicht in meine Praxis kommen können. Dabei erlebe ich es immer wieder: Frauen, die sich nichts sehnlicher wünschen als endlich schwanger zu werden. Ihr Wunsch nach ihrem persönlichen kleinen Wunder ist ebenso groß wie die Unsicherheit, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Je mehr Zeit vergeht, umso größer wird oft die Verzweiflung und die Frauen fragen sich: Wird es überhaupt je klappen? Was stimmt mit mir als Frau oder bei uns als Paar nicht, und was können wir tun, um unsere Chancen zu verbessern?

Als Ärztin und Heilpraktikerin zerreißt es mir das Herz das Leid dieser Frauen zu sehen, denn ich weiß nur allzu gut, dass es viele Faktoren gibt, die einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob Du schwanger wirst und bleibst – oder eben nicht.

Meiner Erfahrung nach werden viele Frauen und Paare auf ihrem Weg zu wenig beraten. Nur selten nutzen sie ganzheitliche Medizin oder finden eine Praxis, die sich damit auskennt.

So erfahren sie oft nicht, dass es eine Menge gibt, das sie selbst beitragen können, um den Traum von einem eigenen Kind wahr werden zu lassen. Die fehlende Beratung erzeugt oft Verunsicherung, Kummer und Leid.

Aus Unwissenheit bleiben in dieser Zeit dann viele einfache und natürliche Möglichkeiten ungenutzt, um die Bedingungen für das kleine Wunder wirksam zu verbessern.

Es ist nicht nur meine Aufgabe, sondern auch mein tiefer Wunsch dir zu helfen und zu sagen, was dir sonst niemand verrät...

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Familie

Die folgenden Seiten sind eine nützliche Hilfe für meine Patientinnen und ihre Familien, und unabhängig von Kinderwunsch und Schwangerschaft natürlich auch für jeden anderen, der auf einfache und wirksame Weise selbstständig seine Abwehrkräfte stärken möchte.

In dieser Zusammenfassung findest Du Körperpunkte, deren Behandlung dir helfen deine Abwehrkraft zu stärken, Atemwegsinfekte und deren Begleitsymptome zu vermindern, abzuschwächen oder zu vermeiden.

Die ausgewählten Punkte kann die gesamte Familie nutzen, auch Schwangere. Gerade die Sorge, etwas in der Schwangerschaft zu tun, das dem Baby schadet, verursacht Stress und beeinflusst unser Immunsystem ungünstig.

Die hier folgenden acht wichtigen und wirksamen Akupressurpunkte sind daher sowohl in der Kinderwunschzeit als auch in der Schwangerschaft erlaubt und hilfreich.

Was ist Akupressur?

Akupressur ist eines der klassischen Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hier werden bestimmte Punkte (Akupunktur- und Akupressurpunkte) am Körper mit dem Finger gedrückt und massiert.

Die Akupressur ist für eine Selbstbehandlung sehr gut geeignet.

Bei den ausgewählten Punkten handelt es sich in der Regel um dieselben Punkte wie bei der Akupunktur (also das Verfahren, bei dem bestimmte Körperpunkte mit einer dünnen Nadel auf ganz bestimmte Weise stimuliert werden) – die Akupunktur muss jedoch fachgerecht durchgeführt werden und darf daher nur von speziell dafür ausgebildeten Ärzten oder Therapeuten angewendet werden.

Was passiert nun durch Akupressur?

Durch Druck auf ausgewählte Punkte am Körper bewegt man / bewegst Du ! die Energie Qi (die aktive Energie, die unseren Körper aus Sicht der Chinesischen Medizin durchströmt). Ziel ist es, dass der Energiefluss durch die Massage an dem Punkt positiv beeinflusst wird, sodass der Punkt seine besondere Wirkung besser entfaltet und das Qi ungehindert durch die Energieleitbahnen (Meridiane) und gegebenenfalls bis in die Organe des Körpers fließen kann.

Durch eine regelmäßige Anwendung einer Akupressur-Massage an bestimmten Akupressurpunkten am Körper können die Energien und Abwehrkräfte gestärkt werden, um Atemwegsinfekte zu verhindern oder Ausleiten und um die Entspannung zu verbessern.

Die dafür wirksamen Punkte könne jeweils von dir selbst mit Akupressur durch Fingerdruck unterstützt werden.

In diesen Artikel geht es um die Unterstützung deines Immunsystems auf verschiedenen Ebenen. Einige Punkte können zur Vorbeugung regelmäßig massiert werden und andere kommen bei den verschiedenen Erkrankungssymptomen zum Einsatz.

Das klingt kompliziert? Ist es zum Glück nicht...



Die Akupressurpunkte liegen über die gesamte Körperoberfläche verteilt. Um sie zu finden orientierst Du dich an der Anatomie und ertastest das Gewebe. Du findest typischerweise an einem Akupressurpunkt ein leicht verfestigtes oder etwas weicheres Gewebe als im umliegenden Bereich.

Wichtige Hinweise für dich:

Die ausgewählten Punkte bilden ein Grundgerüst für dich. Du kannst deinen Stoffwechsel, die Abwehrkräfte und deine Entspannung in seinen jeweiligen Aufgaben unterstützen. Dennoch kann es verschiedene Gründe geben, warum Du zu Beschwerden neigst. Deshalb kann die Akupressur an den hier empfohlenen Punkten nicht in allen Fällen helfen. Es kann im Einzelfall notwendig sein einen TCM-Therapeuten oder -Arzt aufzusuchen und die genaue TCM-Diagnose zu erhalten.

Du solltest Akupressur nicht auf offenen Wunden oder Krampfadern machen. Außerdem ersetzt eine Akupressur natürlich keine qualifizierte Diagnostik oder Behandlung durch einen Arzt, insbesondere bei schweren Erkrankungen mit Fieber solltest Du unbedingt einen Arzt aufsuchen. Eine Akupressur-Behandlung, sofern Du diese regelmäßig anwendest, sollte deinem behandelnden Arzt mitgeteilt werden.

Jetzt geht es endlich los – Die praktische Durchführung



Zunächst suchst Du mit dem Finger einen Akupressurpunkt. Dieser ist in der Regel als eine Vertiefung zu tasten und ist oft druckempfindlich. Wichtig ist, nicht zu vorsichtig zu drücken – ein Streicheln auf der Haut ist viel zu sanft. Drücke, je nach Lokalisation und Beschaffenheit des Unterhautgewebes, relativ tief in das Gewebe hinein. Zur allgemeinen Orientierung – auch zur Drucktiefe - dienen dazu die Angaben, die bei den einzelnen Punkten aufgeführt sind.

Hast Du den Punkt gefunden, drehst Du unter leichtem Druck Kreise im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn um festzustellen, welche Richtung angenehmer ist. Diese ist dann die richtige Massage-Richtung für dich.

Ein Punkt wird 3 Minuten lang kreisend massiert. Länger darf man, muss man aber nicht behandeln. Typischerweise nimmt die Empfindlichkeit des Punktes spürbar ab. Ist der Punkt entspannt und nicht mehr druckschmerzhaft, kannst Du dich dem nächsten Punkt zuwenden. Üblicherweise werden die Punkte sowohl auf der linken als auch auf der rechten Körperseite behandelt.

Wenn Du einmal nicht genügend Zeit hast um beide Seiten zu behandeln, behandelst Du den Punkt nur an der druckempfindlicheren Seite.

Du kannst die Punkte, 1-3 mal pro Tag oder alle 1-2 Tage massieren, je nachdem wie groß das Grundproblem ist, oder wie stark die aktuellen Beschwerden sind.

Hinweis:

In der Akupressur gibt es verschiedene Stimulationstechniken. Als Anfänger sollte man die Punkte zunächst einfach drücken und kreisend stimulieren. Solange Du dich nicht sehr gut mit den Energieflüssen durch die Energieleitbahnen des Körpers auskennst, brauchst Du die Punkte nicht in einer bestimmten Reihenfolge, in eine bestimmte Richtung (mit oder gegen den Energiefluss) oder auf eine besondere Art und Weise zu massieren. ♥

Die Wirkung der ausgewählten Akupressurpunkte

- Stärke dein Immunsystem
- Leite Atemwegsinfekte aus
- Entspanne leichter

Ich habe acht sehr wirkungsvolle Akupressurpunkte ausgewählt, die Du selbst gut am Körper erreichen kannst. Je nachdem, welchen Effekt du gerade benötigst, wählst Du die Punkte aus. Dazu habe ich dir später in dieser Zusammenfassung eine Tabelle eingefügt.

Einige der über 300 Akupunktur- und Akupressurpunkte des Körpers werden aufgrund ihrer Verknüpfungen zu anderen Energieleitbahnen und ihrer Mehrdimensionalität, wie sie im Körper wirken, in Kategorien eingeteilt. Beispiele für diese Kategorien sind: Meisterpunkte, Alarmpunkte, Antike Punkte, 5-Elemente-Punkte und andere.

Einzelne Akupressurpunkte können also gleichzeitig verschiedene Einflüsse auf dich haben. Dadurch kann man einen Punkt gegebenenfalls auch für ganz unterschiedliche Beschwerden einsetzen, und er ist jedes Mal wirksam ♥

Solche Punkte sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sehr wertvoll und werden von erfahrenen Akupunkteuren geschickt zusammengestellt.

Die hier für dich verwendeten Punkte sind solche wertvollen Punkte und wirken gleichzeitig auf verschiedene Symptome ein. Sie sind für die ausgewählte Anwendung wie Schlüsselpunkte oder Kreuzungen, die in mehrere Richtungen wirken können. Sie sind daher vielfach wirksamer als viele andere der über 300 Akupressurpunkte.

Wie findest Du die Akupressurpunkte

Ich werde die Punkte anhand von Bildern zeigen und mit anatomischen Beschreibungen erklären. Die Bilder und Beschreibungen stammen aus den Akupressurbüchern meiner 5-Elemente-Reihe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Diese Bilder wurden nicht speziell für den Kinderwunsch, Schwangerschaft oder für die Stärkung der Abwehrkräfte beschriftet. Nichts desto trotz sind es die richtigen Punkte.

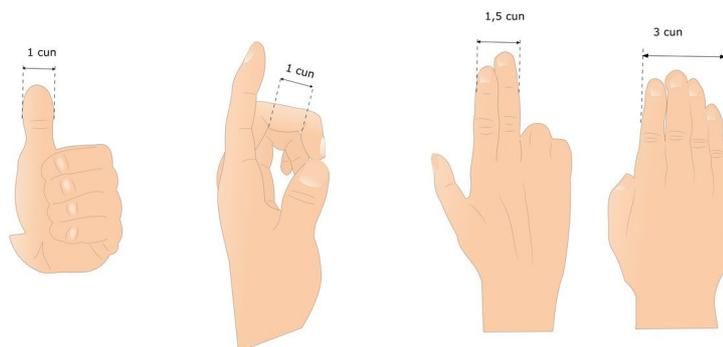
Wundere dich nicht über die Verläufe und Bezeichnungen der Energieleitbahnen oder Punkte, die zum Teil den Namen von Körperorganen tragen.

Diese Bezeichnungen sollten dich nicht irritieren und sie haben relativ wenig mit den tatsächlichen Organen zu tun, an die Du nun denken magst !

Wenn Du gern mehr über diese Grundlagen wissen möchtest, dann empfehle ich dir zum Beispiel meine Website www.meine-Elemente.de, auf der Du auch meine anderen Akupressur- und Ernährungs-Ratgeber findest. In diesen Büchern werden immer auch die Grundlagen und Zusammenhänge erklärt.

Wichtig für das Auffinden der Akupressurpunkte ist die persönliche Maßeinheit der TCM.

Die Fingerbreiten als Maßeinheit „Cun“ für Abstände und Tiefenangaben



Die Akupunktur und Akupressur wird individuell an den Menschen angepasst.

Das bezieht sich nicht nur auf das Auffinden der Punkte an der Hautoberfläche, sondern ebenfalls auf das Auffinden der Behandlungstiefe.

In der TCM gibt es dazu das Körpermaß „Cun“, was im Gegensatz zu anderen Maßeinheiten [z.B. cm] unseren individuellen Körperbau berücksichtigt. „Cun“ lassen sich recht gut in für den Laien besser verständliche Fingerbreiten „umrechnen“. Daher werden bei den Beschreibungen der Punkte auch häufig Fingerbreiten verwendet.

Am einfachsten ist es den eigenen Daumen zu betrachten. Du merkst dir dabei am besten die Breite der dicksten Gelenkstelle an deinem Daumen.

Dies entspricht **einem** sogenannten Cun, deiner Maßeinheit für die Akupressur.

Welcher Punkt ist wann anzuwenden?

Aus den acht Akupressurpunkten können je nach Symptomen eigene kleine Konzepte erstellt werden. Die Punkte können allein oder mit jedem anderen dieser Akupressurpunkte kombiniert behandelt werden.

Um die richtigen Punkte für deinen Bedarf auszuwählen, lies bitte zu den einzelnen Akupressurpunkten die Beschreibung auf den folgenden Seiten durch. Dort findest du Abbildungen und genaue Anleitungen, wie Du den Punkt am Körper findest, und wie tief der Punkt im Gewebe verborgen ist. Je mehr deine Körperform von der „Normalform“ abweicht, desto mehr musst Du die Punktsuche anpassen. In jede Fall muss der Punkt druckempfindlich sein, wenn Du ihn suchst. Wichtig zu wissen ist auch: Viele Stellen an unserem Körper sind druckempfindlich, aber keine Akupressurpunkte!

In der folgenden Tabelle findest Du nun geeignete Einzel-Punkte und in der Praxis bewährte Vorschläge für mögliche Kombinationspartner. Du kannst die Akupressurpunkte auch selbst je nach deinen Beschwerden anders zusammenstellen.

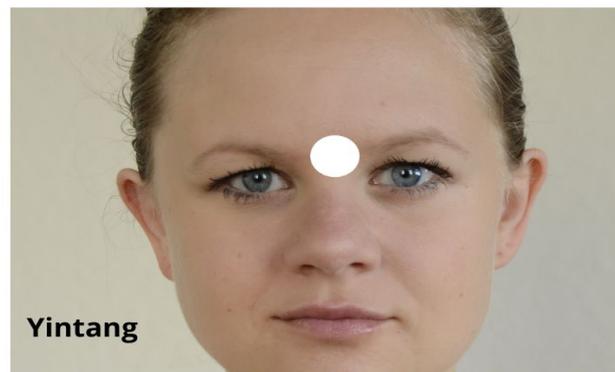
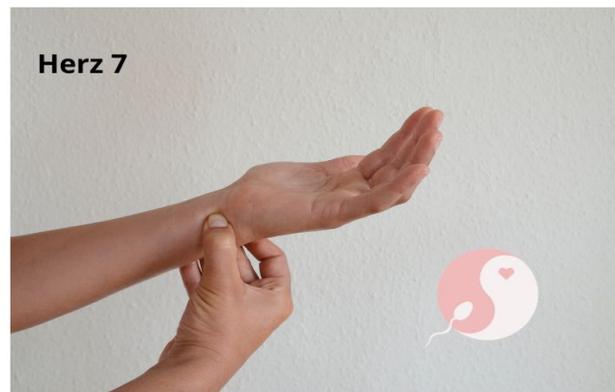
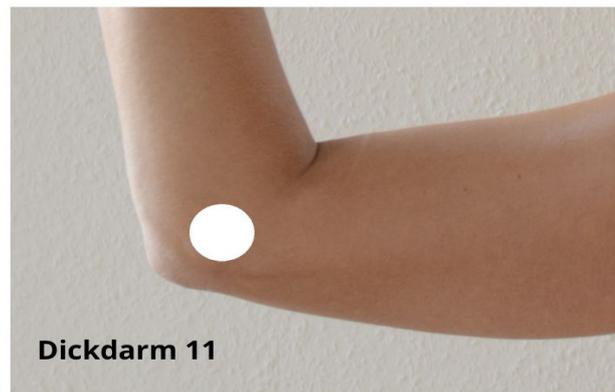
Symptom/ Beschwerden	Geeignete Akupressur-Punkte			
	stark wirksam		mittelstark wirksam	
Abwehrkräfte und Energien unterstützen (Prophylaxe und akut)	Magen 36	Dickdarm 4 (mit Vorsicht in der Schwangerschaft bis zu 36.SSW)	Herz 7	
Atemwegsinfekt ausleiten (v.a. frische Infektionen)	Gallenblase 20	Lunge 9	Dickdarm 11	Magen 36
Die Atmung erleichtern, ggf. Schleim ausleiten	Ren Mai 17	Lunge 9	Dickdarm 11	Magen 36
Kopfschmerzen bessern	Gallenblase 20	Dickdarm 4	Yintang*	
Verstopfte Nase öffnen	Yintang*	Dickdarm 4		
Die Entspannung verbessern	Yintang*	Herz 7	Ren Mai 17	Dickdarm 4

* Yintang ist ein sogenannter Extrapunkt (Nr. 1). Er heißt so, weil er keiner Energieleitbahn zugeordnet wird.

Erste Übersicht über alle acht Akupressurpunkte

Es ist wichtig, dass die Punkte von dir genau lokalisiert und ertastet werden. Gehe daher die genauen Beschreibungen der Punkte in der Anlage durch und übe die für dich wichtigen Punkte. Halte dich an die praktischen Anweisungen von Seite 5.

Tipp: am Anfang ist es hilfreich die Punkte mit einem Stift zu markieren.



Ausführliche Beschreibung aller Akupressurpunkte

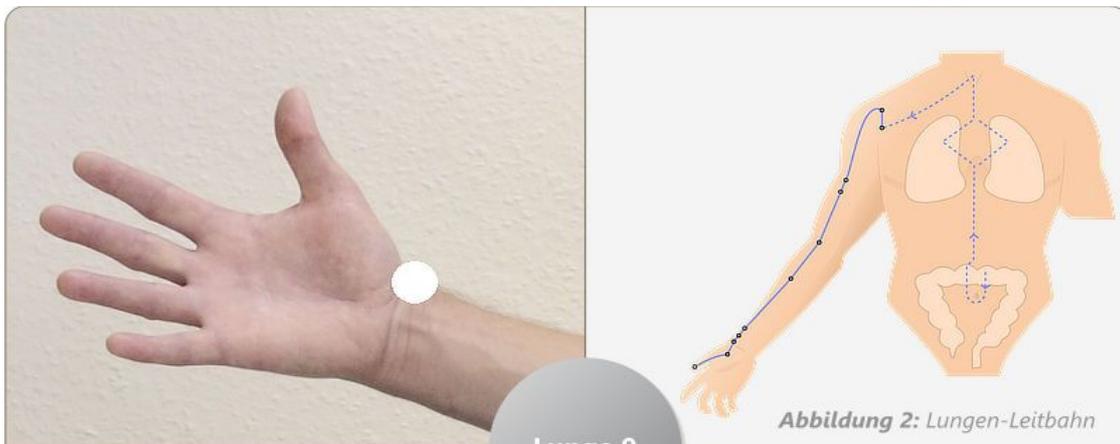


Abbildung 2: Lungen-Leitbahn

Lunge 9

Bezeichnung: chinesischesch: *Taiyuan*
(Großer Wasserlauf)

Lage: Der Punkt Lunge 9 liegt am daumenseitigen Ende der inneren Handgelenkfalte in einer Vertiefung zwischen der Sehne für den Daumen-Abspreizer und dem Handwurzelknochen in der Nähe der Puls-Taststelle. Man errastet den Punkt am besten von der Innenarmseite her.

Tiefenangabe: 0,2 – 0,5 Cun (Daumenbreiten)

Massagetechnik: Drücken, Kreisen, Klopfen

Wirkung: Der Punkt Lunge 9 unterstützt die Energien des Metall-Elementes und die des Elementes Erde. Dadurch wird der Flüssigkeitshaushalt reguliert, sodass überschüssige Flüssigkeiten oder Schleim ausgeleitet und Trockenheit befeuchtet wird. So wird die Lunge vor Austrocknung geschützt und Husten gestillt. Lunge 9 leitet den pathogenen Faktor Hitze aus und wirkt gegen Entzündungen und Fieber. Der Punkt wirkt gegen Atembeschwerden aufgrund von Trockenheit, trockenen Husten oder Husten mit Schleim.

Besonderheit: Lunge 9 ist ein **Stromschnellenpunkt (Shu) der 5 antiken Punkte** des Elementes Erde, dadurch werden viele Säfte und Energien im Einflussbereich der Leitbahn bewegt. Zudem ist Lunge 9 der **Ur-Qi-Punkt** (Yuan Qi) des Metall-Elementes und kann daher auf viele Kraftreserven zugreifen. Er ist auch ein **Zusammenkunftspunkt** (Bai hui) für die Gefäße (Adern) des Körpers.



Magen 36

Bezeichnung: chinesisches: *Zusanli*
(Dritter Weiler am Fluss)

Lage: Der Punkt Magen 36 liegt beidseits an der Unterschenkelvorderseite vier-fingerbreit unterhalb des Unterrandes der Kniescheibe und etwa einen fingerbreit seitlich nach außen neben der Schienbein-Knochenkante.

Tiefenangabe: 1 – 2 Cun (Daumenbreiten)

Massagetechnik: Drücken, Kreisen, Klopfen, flächig Reiben

Wirkung: Magen 36 kräftigt den Körper und die Abwehrkräfte und wirkt Schwäche entgegen. Er bewegt Qi und Säfte (Blut) vor allem in der unteren Körperhälfte und stärkt den Magen und die Verdauungsfunktion. Er verbessert die Qualität(en) von Qi und den Stoffwechsel im Körper und unterstützt Blut und das Yin und wirkt bei allen Verdauungsstörungen unterstützend.

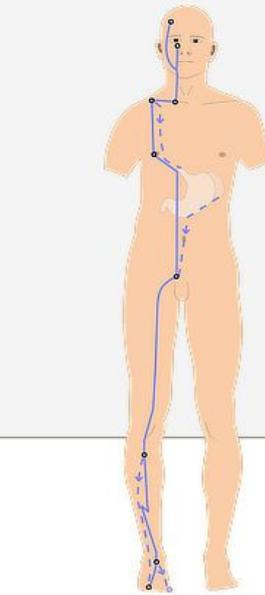


Abbildung 7: Magen-Leitbahn

Besonderheit: Magen 36 ist ein **Meer-Punkt der 5 antiken Punkte** (He-Punkt) mit Bezug zum Element Erde. Die Energie tritt an diesem Punkt in die Tiefe des Körpers ein. Seine Wirkung betrifft daher mehr den zugehörigen Funktionskreis Elementes Erde in der Tiefe des Körpers als die Begegnungen im weiteren Verlauf der Haupt-Leitbahn Magen.

HINWEIS: Dieser Punkt (Dickdarm 4) sollte in einer bekannten Schwangerschaft bis zur 36. SSW am besten nur angewendet werden, wenn er wirklich gebraucht wird (akut) und nicht zur Prophylaxe. In der Kinderwunschzeit ist er erlaubt!

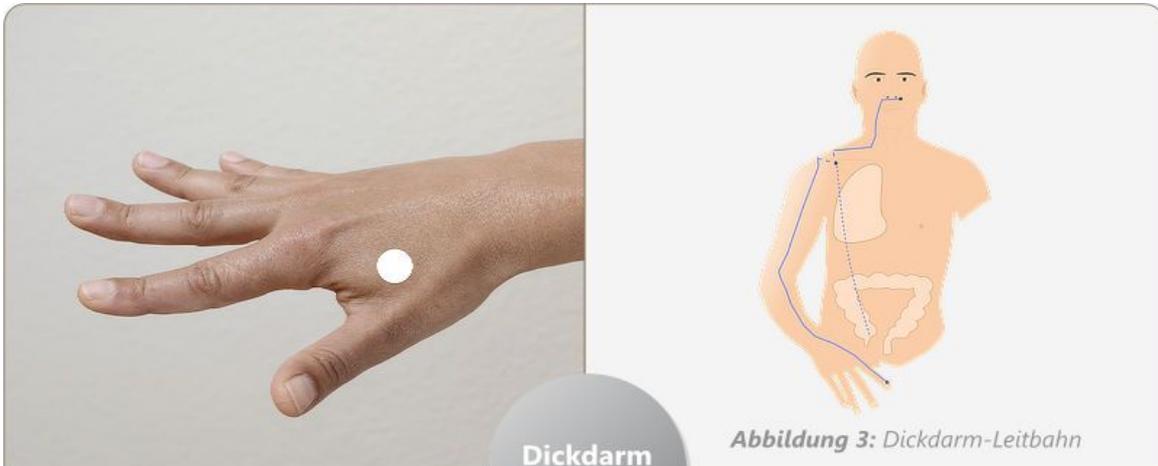


Abbildung 3: Dickdarm-Leitbahn

Bezeichnung: chinesisch: *Hegu*
(Vereinte Täler)

Lage: Der Punkt Dickdarm 4 liegt beidseits an der Handoberfläche zwischen den Mittelhandknochen von Daumen und Zeigefinger in einem Tal. Er liegt etwas näher am Zeigefinger-Mittelhandknochen, etwa auf Höhe von dessen Mitte. Er ist meist druckempfindlich, wodurch er in der Regel leicht zu finden ist.

Tiefenangabe: 0,3 – 1 Cun (eine Daumenbreite = 1 Cun)

Massagetechnik: Drücken, Kreisen

Wirkung: Er bewegt das Qi (die Energien) besonders in der oberen Körperhälfte sehr gut und wirkt dadurch befreiend und schmerzlindernd zum Beispiel bei Kopf- oder Halsschmerzen. Er leitet den pathogenen Faktor Hitze gut aus und befreit die Oberfläche und Sinnesorgane zum Beispiel bei akuten, fiebrigen Entzündungen in Hals, Kehle oder Kopf, und er stärkt die Abwehrkräfte. Er befreit eine verstopfte Nase und wirkt gegen Schwindel. Er hilft bei Rückenschmerzen im Lendenwirbel-Bereich.

Achtung: In der Schwangerschaft sollte er nicht behandelt werden!

Besonderheit: Dickdarm 4 ist ein **Ursprungs-Qi-Punkt** und hat Zugang zur so genannten echten Quelle der Energie der Haupt-Leitbahn. Er wirkt auf den Funktionsbereich des Elementes Metall.

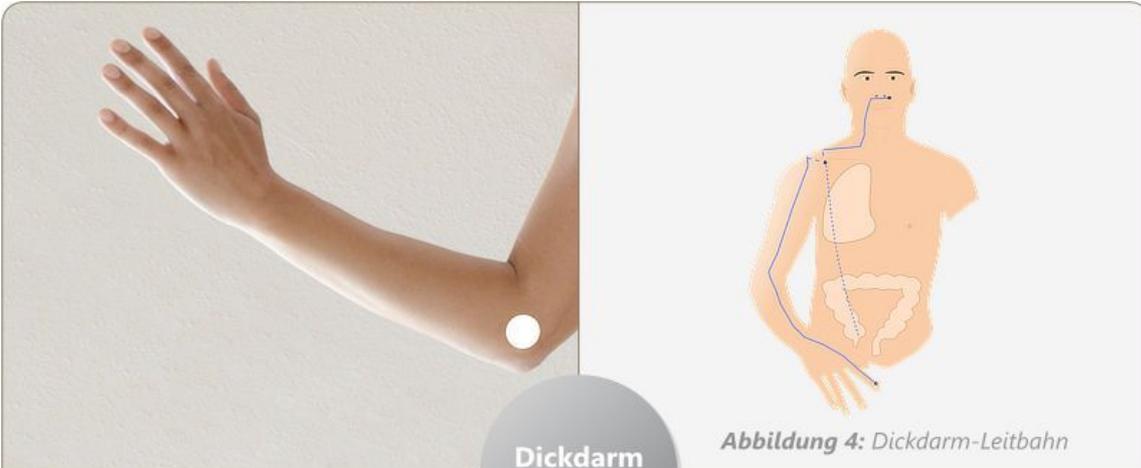


Abbildung 4: Dickdarm-Leitbahn

Dickdarm
11

Bezeichnung: chinesisches: *Quchi*
(Gekrümmter Teich)

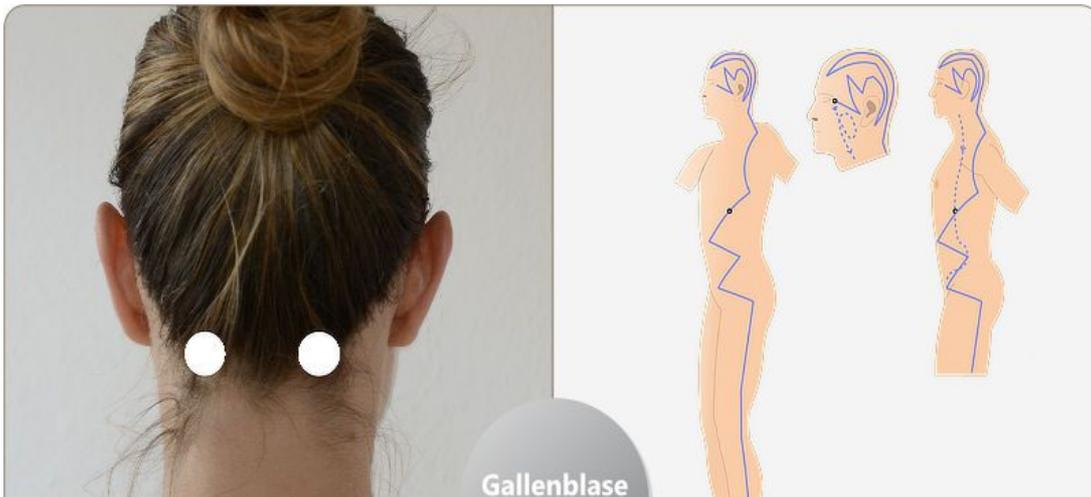
Lage: Der Punkt Dickdarm 11 liegt beidseits am Ellbogen. Bei 90 Grad gebeugtem Ellbogen liegt er in der Verlängerung der Falte in einer Vertiefung direkt vor dem tastbaren Knochen des Ellbogens (Epidcondylus lateralis).

Tiefenangabe: 0,7 – 2 Cun (eine Daumenbreite = 1 Cun)

Massage-Technik: Drücken, Kreisen

Wirkung: Dickdarm 11 leitet pathogene Faktoren wie Wind und Hitze aus, er öffnet und leitet Feuchtigkeit aus. Dickdarm 11 harmonisiert und kühlt die Flüssigkeiten. Er ist dadurch besonders bei Infektionen mit Fieber, Hauterkrankungen mit Rötungen oder Geschwüren oder bei Juckreiz wirksam. Er hilft bei Enge-Gefühl am Hals, Stimmverlust, Darmbeschwerden und Menstruationsstörungen.

Besonderheit: Dickdarm 11 ist ein Meer-Punkt der 5 antiken Punkte (He-Punkt) mit Bezug zum Element Erde. Er hat damit starken Bezug zu und Einfluss auf den Funktionskreis des Dickdarm in der Tiefe des Körpers und weniger Wirkung im Verlauf der Haupt-Leitbahn Dickdarm.



Bezeichnung: chinesisches: *Fengchi*
(Teich des Windes)

Gallenblase
20

Abbildung 11: Gallenblasen-
Leitbahn

Lage: Der Punkt Gallenblase 20 liegt am Hals am Übergang zum Kopf an der Schädelbasis in einer Senke zwischen zwei Sehnenansätzen unter dem Schädelknochen, die von der hinteren Mittellinie aus gesehen die nächste ist. In der Lücke zwischen dem Musculus Sternokleidomastoideus und Musculus Trapezius.

Tiefenangabe: 0,8 – 1,2 Cun (1 Cun = 1 Daumenbreite)

Massage-Technik: Drücken, Kreisen

Wirkung: Der Punkt Gallenblase 20 leitet die pathogenen Faktoren Wind und Hitze aus. Er wirkt damit hilfreich bei Erkältungen mit Fieber, sowie Hals- und Mandelentzündungen. Er wirkt sehr gut auf die Augen und Ohren bei Seh- und Hörstörungen oder bei seitlichen Kopf- und Nacken- und Schulterschmerzen, sowie bei Steifheit des Nackens oder Schmerzen in Lenden und Rücken.

Besonderheit: Gallenblase 20 ist ein **Verbindungspunkt** zur Leitbahn 3-facher-Erwärmer und zu 2 der 8 unpaarigen Leitbahnen (Yang wei mai (Haltenetz des Yang), Yang qiao mai (Aufsteigende Yang-Leitbahn)). Durch die Verbindung mit diesen unpaarigen Leitbahnen steht Gallenblase 20 mit allen Yang-Leitbahnen in Verbindung und beeinflusst die Regulation und Verteilung der Energie Qi zum Beispiel zur Stützung der Abwehrkräfte. Er greift dazu auf das vorhandene Reservoir verfügbarer Energie aus den unpaarigen Leitbahnen zurück.

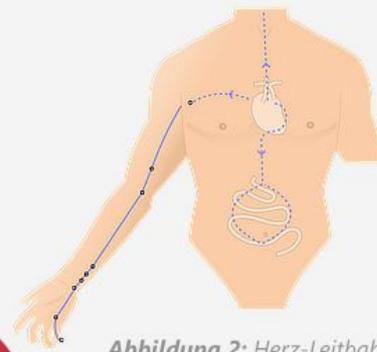


Abbildung 2: Herz-Leitbahn

Herz 7

Bezeichnung: chinesisches: *Shenmen*
(Straße zur Heiterkeit, Tor des Geistes)

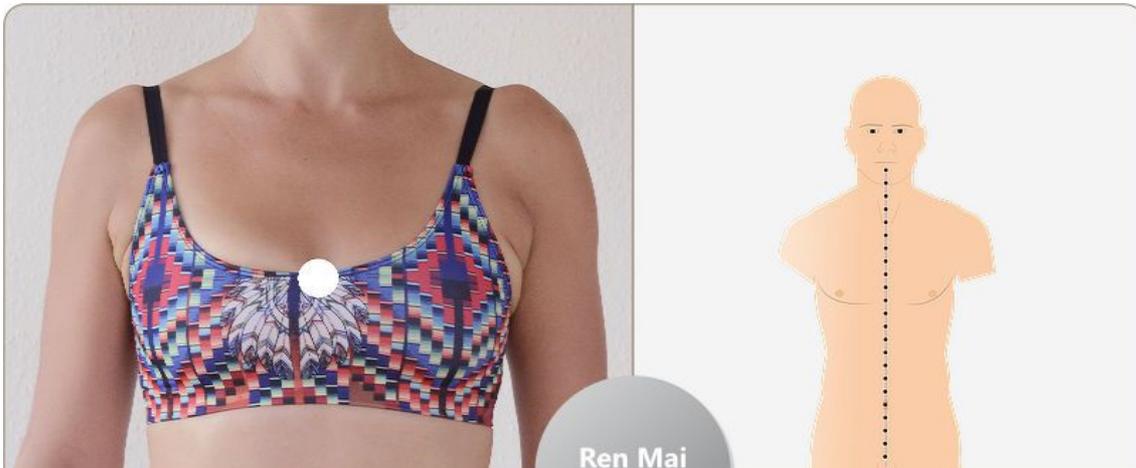
Lage: Der Punkt Herz 7 liegt beidseits am Übergang von Mittelhand zu Unterarm auf der Ellbogenseite. Er liegt in einer Kuhle direkt hinter dem Handwurzelknochen (Os Pisiforme) und zwischen dem deutlich tastbaren Ansatzpunkt der Beugesehne des Kleinfingers (des Musculus flexor carpi ulnaris) und einem Knochenvorsprung auf der anderen Seite.

Tiefenangabe: 0,5 – 1 Cun (Daumenbreiten)

Massagetechnik: Drücken, Kreisen

Wirkung: Der Punkt Herz 7 stützt und beruhigt und reguliert das Feuer-Element. Er befreit den Energiefluss der Herz-Leitbahn und der zugehörigen Netzleitbahnen. Dadurch wirkt er beruhigend auf das Herz und den Geist und wirkt gegen Herzklopfen und Herzängste. Herz 7 kühlt Hitze (zum Beispiel ein rotes Gesicht, Schweißausbrüche). Er senkt Yang ab und ist damit besonders wirksam bei Schlafstörungen oder Unruhe, Nervosität oder Manie. Er hilft gegen Depression und Vergesslichkeit.

Besonderheit: Herz 7 ist ein **Stromschnellen-Punkt** der 5 antiken Punkte (Shu-Punkt) des Elementes Erde. Er hat Zugang zur sogenannten „echten“ Quelle der Feuer-Energie und ist ein **Ursprungs-Qi-Punkt** (Yuan-Qi-Punkt) und wirkt damit auf den Funktionsbereich des Elementes Feuer ein.



Ren Mai
17

Abbildung 14: Ren Mai-
unpaarige Leitbahn

Bezeichnung: chinesisches: *Tanzhong*,
Shanzhong (Vorhof der Brust)

Lage: Der Punkt Ren Mai 17 liegt auf der Ren-Mai-Leitbahn, die auch Empfängnisgefäß genannt wird. Diesen Punkt gibt es nur einmal, da er auf einer unpaarigen Leitbahn liegt. Er liegt in der Mitte der Brust auf Höhe des vierten Zwischen-Rippen-raumes (etwa auf Höhe der Brustwarzen) in einer kleinen Knochensenke auf dem Brustbeinknochen und ist meist leicht druckempfindlich.

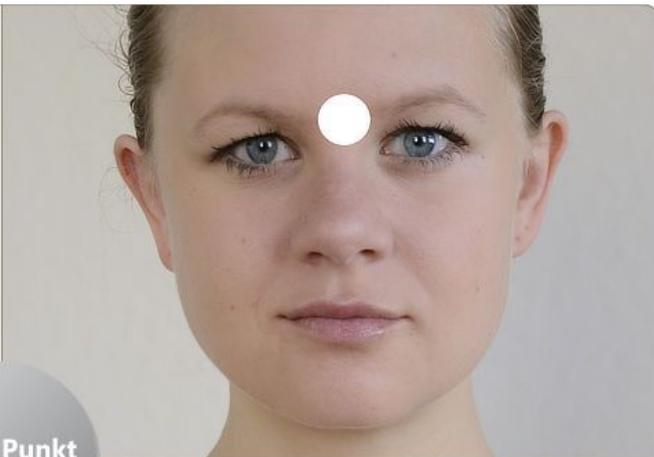
Tiefenangabe: 0,3 – 0,5 Cun (1 Cun = 1 Daumenbreite)

Massagetechnik: Drücken, Kreisen

Wirkung: Der Punkt Ren Mai 17 reguliert das Qi und senkt es gegebenenfalls ab. Er nimmt Druck von der Brust und entspannt den Bauch. Er reguliert, lenkt und verteilt das Qi, wenn eine Fülle besteht. Er wirkt insbesondere bei emotionaler Anspannung ausgleichend. Er hilft gegen Atemnot, Bronchitis, Beklemmungen, Schluckbeschwerden, Völlegefühl, Druck und Schmerzen in Brust und Flanken. Er hilft gegen Entzündungen der Brustdrüse, er regt die Milchproduktion an.

Besonderheit: Ren Mai 17 liegt auf einer der 8 unpaarigen Leitbahnen. Er ist ein **Sammlungspunkt** für das Qi des Funktionskreises Pericard (Mu-Punkt) und ein **Zusammenkunftspunkt** (Hui-Punkt) - auch Meisterpunkt genannt - für das Qi. Zudem ist er ein **Verbindungspunkt** zu den Haupt-Leitbahnen Milz, Niere, Dünndarm und dem 3-fachen-Erwärmer.

Yintang (Siegelhalle)



Extra-Punkt

1

Bezeichnung: chinesisch: *Yintang* (Siegelhalle)

Lage: Der Punkt Ex 1 liegt zwischen den Augenbrauen, eine Fingerbreite über der Nasenwurzel

Tiefenangabe: 0,3 – 0,5 Cun (1 Cun = 1 Daumenbreite)

Massage-Technik: Drücken, Kreisen, Klopfen

Wirkung: Yintang entspannt und beruhigt den Geist. In diesem Zusammenhang wird er häufig eingesetzt. Er leitet die pathogenen Faktoren Wind und Hitze aus und kühlt Hitze. Er ist wirksam bei Beschwerden im Bereich der Stirn, Nase und Augen. So wirkt er bei Kopfschmerzen, Schwindel, verstopfter Nase oder Nasennebenhöhlen, bei Augenerkrankungen und auch bei Schlaflosigkeit oder Bluthochdruck.

Besonderheit: Yintang ist ein **Extra-Punkt** und gehört zu keiner der 12 Haupt-Leitbahnen, der 8 unpaarigen Leitbahnen, Yin und Yang oder den 5 Elementen.

Eine Behandlung mit Akupressur ist ein wirksamer, einfacher und angenehmer Weg um deinen Körper (und Geist) und seine Abwehrkräfte passgenau zu unterstützen.

Unser Körper ist ein Wunder und so gibt es eine Vielzahl an (natürlichen) Faktoren, die dazu beitragen, dass Du dich wohlfühlst, stark gegen Infekte und andere Krankheiten bist und Du, sollte das dein Thema sein, auch endlich schwanger werden kannst und dein Baby bekommst.

Nimm gern Kontakt mit mir auf ♥

oder komm in meine [Facebook-Gruppe Kinderwunsch-Expertin](#).

Deine Dr. med. Dunja Petersen



*Ich bin Autorin des Buches „Natürlich-zum-Wunschkind“,
Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen mit Traditioneller
Chinesischer Medizin, erschienen im Trias-Verlag.*

Natürliche Kinderwunschbehandlung

Moderne ganzheitliche Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

„Mit neuem Blickwinkel, Erfahrung und der Weisheit aus 2 Medizinwelten entstehen kleine Wunder.“

Dr. med. Dunja Petersen ist Ärztin, Autorin und Expertin für ganzheitliche Kinderwunschbehandlung. In ihrer eigenen Praxis in Norddeutschland und in ihren Online-Kursen verbindet sie ihr Wissen aus der Schulmedizin mit dem modernen ganzheitlichen Wissen über Ernährung, Body-Mind-Verfahren, dem Umgang mit Emotionen und vielem mehr. Frau Dr. Petersen ist Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und hat unter anderem Diplome in Akupunkturverfahren, Chinesischer Arzneitherapie und als Qigong-Lehrerin.

Frau Dr. Petersen kooperiert mit mehreren Kinderwunschzentren und dem Kinderwunschzentrum am Universitätskrankenhaus in Kiel.



Verbessere deine Chancen

UND WERDE IN DEN NÄCHSTEN 6 MONATEN SCHWANGER

Wenn Wünsche und Wissen zusammen kommen, dann entstehen kleine Wunder.



www.natürlich-zum-Wunschkind.de (Blog)

www.kinderwunsch-expertin.com (Online-Kurse)

Facebook-Gruppe Kinderwunsch-Expertin

Praxis: Wrangelstraße 61, D-24105 Kiel

+49 (0) 431 – 318 23 85