

# 3

## SELBSTHILFE



### Akupressur gegen Erschöpfung

#### **Yin Tang („die Siegelhalle“)**

Lage: auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen

Technik: sanft mit der Fingerbeere massieren



#### **Herz 7 (shen men, „Pforte der Geisteskraft“)**

Lage: Auf der Innenseite des Handgelenks mit dem Daumen an der Handgelenksfalte entlangfahren bis auf Höhe des kleinen Fingers; der Punkt liegt in einer kleinen Mulde direkt unter dem so genannten Erbsenbein

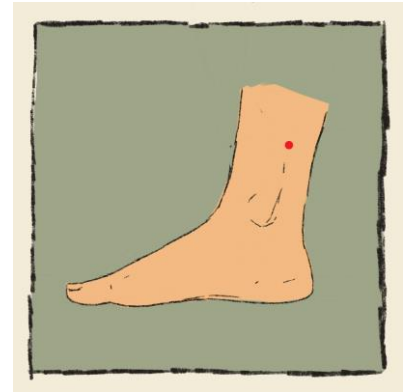
Technik: sanft mit der Fingerbeere massieren



### **Milz/Pankreas 6 („Die Verbindung der 3 Yin“)**

Lage: An der Innenseite des Unterschenkels, 4 fingerbreit über dem Fußknöchel.

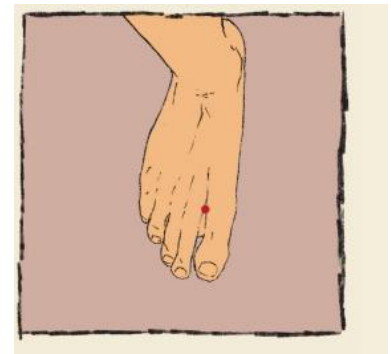
Technik: sanft mit der Fingerbeere massieren



### **Leber 3 („Die mächtige große Straße“)**

Lage: Auf dem Fußrücken, an der Stelle an der sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen, etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung in der sich die Sehnen treffen.

Technik: kräftig mit der Fingerkuppe massieren



<https://kompetenznetz-kokon.de/>

### **Nicht anwenden bei:**

Blutgerinnungsstörung (z.B. Blutplättchen < 50.000/ul), bei Entzündungen im Anwendungsgebiet.

