

21

ENTSPANNUNG



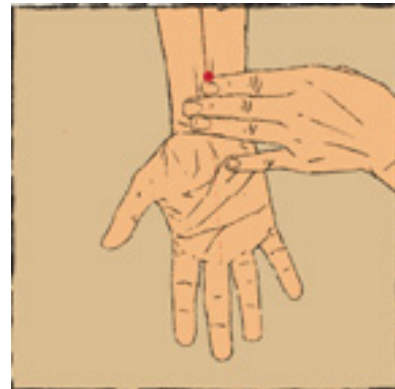
Akupressur bei „Fress-Koma“

Folgende Punkte haben sich bei Völlegefühl und Unwohlsein bewährt:

- **Perikard 6 („Inneres Passtor“)**

Lage: Auf der Innenseite des Unterarms
3 Querfinger von der Handgelenksfalte
entfernt in der Mittellinie des Unterarmes
(oft zwischen zwei großen Sehnen).

Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe
massieren.



- **Magen 25 („Angel des Himmels“)**

Lage: Ca. 2 Daumenbreit rechts und links vom Bauchnabel.

Technik: Zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und sanft
massieren, wenn möglich gleichzeitig rechts und links.

Tipp: Der Punkt wird auch Alarmpunkt des Dickdarms genannt. Er
kann ebenfalls bei Verstopfung und Durchfällen genutzt werden.



Nicht anwenden bei:

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