

immun boost

Entdecke die magische Wirkung der Akupressur

Insbesondere in Krisenzeiten fühlen wir uns schnell äußeren Umständen ausgeliefert. Eine starke Psyche und ein starkes Immunsystem helfen uns jedoch, den Herausforderungen zu begegnen. Akupressur ist eine einfache und effektive Methode, uns selbst etwas Gutes zu tun und unseren Organismus gegen schädliche Einflüsse von außen zu wappnen.

Die Akupressur ist eine der grundlegenden Methoden der Klassischen Chinesischen Medizin und wird seit Jahrtausenden angewandt, um unter anderem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Im Westen kennen wir diese Wirkung in erster Linie aus der Pflanzenheilkunde, doch der Mechanismus ist derselbe. Es wird ein Reiz auf den Organismus ausgeübt, der eine immunfördernde Reaktion erzeugt. Zu beachten ist jedoch, dass in beiden Fällen der Körper lediglich mobilisiert und in Alarmbereitschaft versetzt wird. Weder Akupressur noch Echinacea & Co. führen uns eine Kraft zu, die wir nicht besitzen. Daher sind Ruhe und Erholung (guter Schlaf) oftmals die beste Medizin und eine Grundvoraussetzung dafür, dass unser Organismus funktionieren kann.

Der besondere Vorteil der Akupressur ist, dass sie sehr gezielt eingesetzt werden kann und direkt unser feinstoffliches System mobilisiert. Denn es entscheidet letztlich der Fluss der Lebenskraft in uns, wie gesund und widerstandsfähig wir sind. Daher lautet ein zentrales Motto der Klassischen Chinesischen Medizin: *Blockierte Lebenskraft führt zu Krankheit, Krankheit ist blockierte Lebenskraft.*

Um unsere Lebenskraft gezielt in den Fluss zubringen und damit unser Immunsystem zu stärken, dazu dient die kommende Immun-Boost-Sequenz. Gehe dabei folgendermaßen vor:

ANKOMMEN

1

Gönne dir zur Vorbereitung ein paar Minuten der Ruhe, in denen du deinem Atem lauschst.

AKUPRESSUR

2

Wähle 2 - 6 Akupressur-Punkte und nimm dir für jeden Punkt (re. & li.) ca. 2 Minuten Zeit.

NACHSPÜREN

3

Lege dich nach der Selbstbehandlung am besten hin und spüre ein paar Minuten nach.

Immun-Boost-Akupressur

1. Dickdarm 4: *He Gu* - „Vereinte Täler“ (mit dem Daumen von oben, Zeigefinger von unten kräftig kneten/drücken, re. und li. ca. 2 min.)



Lage: Auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes zwischen Daumen und Zeigefinger, wenn der Daumen angelegt ist.

Funktion: Verbindung zum Lungenmeridian (Lu 7), Meisterpunkt des Schmerzes, Meisterpunkt von Kopf und Gesicht.

Wirkung: Allgemeiner Tonisierungspunkt; vertreibt Wind; stärkt Abwehrkraft; lindert Schmerzen (insbesondere bei Hals-, Zahn-, Kopf-, Schulter-Armschmerzen); beruhigt den Geist; bewegt das Qi; öffnet die Oberfläche; regt die

Darmperistaltik an; hilft, sich „frei“ zu machen und loszulassen.

Indikationen: Schmerzen, beginnende Erkältungskrankheiten, Affektionen im Kopfbereich (Entzündungen, Ekzeme, Allergien), Schwäche.

Sonstiges: Vorsicht bei Schwangerschaft.

2. Dickdarm 11: *Qu Chi* - „Teich in der Biegung“ (mit Daumen kräftig senkrecht nach unten drücken bzw. auch Muskelwulst kräftig mit Daumen und Zeigefinger kneten, re. und li. ca. 2 min.)



Lage: Am lateralen Ende der Beugefalte des Ellenbogens bei 90° gebeugtem Arm -> aber auch kräftiges Kneten des Bauches des *M. brachioradialis* (siehe Foto).

Funktion: Tor der Kraft und Vitalität.

Wirkung: Allgemeine homöostatische und immunmodulierende, vitalisierende und harmonisierende Wirkung; kühlt; vertreibt die pathogenen Faktoren Wind und Feuchtigkeit; regt den Energiefluss in Armen und Händen an; regt die Darmperistaltik an.

Indikationen: Fieber, Entzündungen, Hauterkrankungen, Allergien, Schmerzen von Ellenbogen, Oberarm und Schultern, trockener Mund und Halsweh, Kopfschmerzen, Durchfall und Verstopfung.

3. Magen 36: Zu *San Li* - „Drei Meilen Fuß“ (Mit Daumen kräftig senkrecht in den Muskel drücken, re. und li. ca. 2 min.)



Lage: Eine Handbreit (4 Finger = 3 cun) unterhalb des Kniescheibenrands an der Außenseite der Schienbeinkante.

Funktion: Meisterpunkt des Bauches, Stundenpunkt.

Wirkung: Kräftigt das Magen- und Milz-Qi; reguliert das Qi von Milz, Magen und Darm; ist psycho-vegetativ ausgleichend; allgemein stärkend und stützend, immun stimulierend.

Indikationen: Bauchbeschwerden aller Art, Verdauungsbeschwerden, Knieschmerzen, Stress, Müdigkeit- und Erschöpfungszustände.

4. Milz 6: *San Yin Jiao* „Kreuzung der drei Yin“ (Kräftig mit dem Daumen senkrecht drücken, re. und li. ca. 2 min.)



Lage: Mitte der Innenseite des Unterschenkels, eine Handbreit (4 Finger = 3 cun) oberhalb der Spitze (höchster Punkt) des Innenknöchels.

Funktion: Kreuzungspunkt der drei Yin-Meridiane des Beins, Meisterpunkt des Beckens.

Wirkung: Harmonisiert und stärkt die Milz; ist förderlich für Nieren, Leber und Magen; harmonisiert den „Unteren Erwärmer“ (Unterleib, Beckenraum); regelt die Menstruation und harmonisiert das Urogenitalsystem; bewegt Qi und Xue (Blut/Körperflüssigkeit).

Indikationen: Alle Formen von Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen der Reproduktions- und Urogenitalorgane, Verdauungsstörungen, Durchblutungsstörungen von Becken und untere Extremitäten, Erschöpfung und Müdigkeit.

Sonstiges: Relative Einschränkung bei Schwangerschaft.

5. Blase 23: *Shen Shu* - „Leitungspunkt zur Niere“ (kräftig mit den Knöcheln der Faust re. und li. entlang der WS auf und ab reiben)



Lage: Ca. 2 Finger (1,5 cun) beiderseits der Dornfortsatzunterkante des 2. Lendenwirbels (Mitte der LWS).

Funktion: „Leitungspunkt“ der Niere, hinteres Tor zum Hara (zentrales Dantien).

Wirkung: Kräftigt das Nieren-Qi; stärkt die Verdauungsorgane, Nieren und Immunsystem; stärkt Vitalität und Sexualität; stärkt die Willenskraft und regt den Geist an.

Indikationen: Lumbago, Kreuzschmerzen, Miktionsbeschwerden, Mensesbeschwerden, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Ängstlichkeit, kalte Füße.

Sonstiges: Relative Einschränkung bei Schwangerschaft.

6. Ren Mai 6: *Qi Hai* - „Meer der Lebensenergie“ (mit gestreckten Zeige- und Mittelfinger in den Unterleib pumpend drücken, 36 x)



Lage: Ca. zwei Fingerbreit (1,5 cun) unterhalb der Nabelmitte.

Funktion: Tor zur ancestralen Energie, Haupttor zum Hara (zentrales Dantien).

Wirkung: Stärkt und verteilt das Qi im ganzen Körper; nährt die Nieren und das Ursprungs-Qi; wärmt den „Unteren Erwärmer“ (Unterleib, Beckenraum).

Indikationen: Abgespanntheit, Müdigkeit, allgemeine psychische und physische Schwäche und Erschöpfung, depressive Verstimmung, Kreislaufbeschwerden, Geschlechtskälte, Impotenz, Regelbeschwerden, Verstopfung, Schmerzen im Unterbauch, Kälte im Unterleib, Blähungen.

ACHTUNG:

Alle in diesem Artikel dargestellten Informationen und Anweisungen sind von dem Autor sorgfältig recherchiert und jahrelang mit Erfolg am eigenen Leib praktiziert worden. Dennoch kann vom Autor keinerlei Haftung bei sachgemäßer oder unsachgemäßer Befolgung der Ratschläge und Anweisungen übernommen werden. Jedwede Handhabung der in diesem Artikel erbrachten Informationen und Anweisungen geschieht auf vollständige Eigenverantwortung des Lesers.