

Bambus-Vitalpflaster der neuen Generation



Akupunkturpunkte und Vitalpflaster -
ein sehr wirkungsvolles Team!

Ausgearbeitet von einer
Fachgruppe für Vitalpflaster

Veröffentlichung darf nicht zu Werbe- und Illustrationszwecken, Messen, Veranstaltungen, Vorträgen, Internet etc. verwendet werden! Die Ausarbeitung wurde von einer Gruppe unabhängiger Fachberater erstellt und widerspiegelt eine Wissenssammlung von mehreren Jahren intensiver Arbeit, Erfahrung und Zusammenarbeit vieler Fachleute.

Nachfolgend wird kein Produktname genannt. Die Erfahrungen basieren auf einem Bambus-Vitalpflaster der neusten Generation. Viele Anwendungen in dieser Beschreibung dürfen NICHT mit bisherigen Vitalpflastern ausgeübt werden (bedenkliche Inhaltsstoffe, Rückvergiftung, wirkungslose Inhaltsstoffe etc.).

Ausgabe 10 / Februar 2018

An dieser Stelle herzlichen Dank für die tolle Mithilfe von vielen Fachberatern. Die uneigennütigen Rückmeldungen an Erfahrungen und vielen tausenden Berichten sind eine der Grundlagen dieser Ausarbeitung!

Inhalt

Einführung TCM.....	4
Anwendung Vitalpflaster.....	5-6
Grundlagen-Kur-Anwendung.....	6
Entschlacken und Toxine ausleiten.....	7
Schmerzthemen bearbeiten.....	8
Regulation YANG Typ.....	9
Regulation YIN Typ.....	10
Gezielte Anwendung über Reflexzonen.....	11
<u>Meridiane</u>	
Lunge.....	12-13
Dickdarm.....	14-15
Magen.....	16-17
Milz.....	18-19
Herz.....	20-21
Dünndarm.....	22-23
Perikard.....	24-25
3-fach Erwärmer.....	26-27
Blase.....	28-29
Niere.....	30-31
Gallenblase.....	32-33
Leber.....	34-35
Konzeptions-Gefäß.....	36-37
Lenker-Gefäß.....	38-39
Wichtige Inhaltsstoffe.....	40-41
Zusammenfassung der Anwendungsmöglichkeiten inkl. Akupunkturpunkten — INDEX.....	42-43

Einführung

Akupunktur und Vitalpflaster—ein sehr wirkungsvolles Team!

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden „Krankheiten“ meistens als Disharmonien beschrieben.

Energie (Qi) und Blut (Xue) fliesst durch den ganzen Körper; geregelt in Kanälen (Lichtleitkanäle = Meridiane). Wenn der Fluss in diesen Leitbahnen unregelmässig ist, spricht man von einer Disharmonie. Die Ursache ist häufig eine andere als das daraus resultierende Symptom. Symptome (Ventile) sind in der TCM willkommen. Sie zeigen, dass eine Disharmonie besteht.

In der TCM wird aber grundsätzlich die Ursache reguliert nicht das Symptom bekämpft. Daraus ergibt sich eine ganzheitliche Regeneration. Die Symptome regulieren sich „automatisch“. Aus der Sichtweise der alternativen Heilkunst ist ein „Symptom einfach weg-machen“ unerwünscht - ausser in Notfällen. Die Ursache bleibt ja bestehen - der disharmonische Energielauf sucht sich ein anderes „Ventil“. Das Resultat nach der Beseitigung von Symptomen (nach der westlichen Lehre) ist häufig eine andere, unter Umständen weit dramatischere Reaktion.

In der TCM wird nebst Kräutern und anderen Hilfsmitteln häufig akupunktiert. Dies ist allerdings eine Methode, die nur erfahrenen Fachleuten vorbehalten ist. Mit der Nadel kann man viel Gutes tun, wenn man sich nicht wirklich sehr gut auskennt leider auch Leid zuführen.

Die Anwendung von Vitalpflastern auf den Akupunkturpunkten ist demgegenüber absolut sicher. Eine Falschbehandlung hat keine Konsequenzen zur Folge - es kann höchstens nicht helfen!

„Wieso? Wirkt es denn trotzdem?“

Dazu folgende Erklärung: mit der Nadel regulieren Sie direkt den Fluss in den Meridianen. Das heisst, sie aktivieren (tonisieren) oder verteilen (sedieren) den Fluss. Dazu müssen Sie nicht nur die Technik perfekt beherrschen, Sie müssen auch ein Meister der Diagnostik sein. Also - Finger weg!

Vitalpflaster der Neuen Generation regulieren das Qi (Energie) und den Säftehaushalt (Xue) im Meridianlauf immer auf die „Mitte“. Das heisst, sie gleichen Disharmonien aus.

Das entspricht dem bekannten Qi-Gong. Im Qi-Gong wird auch das Ziel verfolgt, dass der Fluss wieder harmonisiert wird, also in die „Mitte“ reguliert wird.

Das Vitalpflaster auf dem richtigen Akupunkturpunkt hilft also, den Energiefluss wieder zu regulieren.

„Was passiert, wenn ich den falschen Punkt erwische?“

Nichts! Denn ein bereits „harmonischer“ Punkt wird durch die Anwendung des Vitalpflasters höchstens noch gestärkt - auf keinen Fall dereguliert.

„Das heisst, ich könnte es auch präventiv anwenden?“

Jawohl. Das ist etwas wie „Zähne putzen“. Das machen Sie auch nicht erst, wenn die Zähne kaputt sind. Eine Vorsorge für das Energieflusssystem sowie eine aktive, durch Pflaster auf die Fusssohlen aufgelegte Entschlackung über Nacht ist sehr empfehlenswert.

„Muss ich ein Meister der Akupunktur sein, um die Vitalpflaster anwenden zu können?“

Nein! Im Nachfolgenden finden Sie viele Bilder und Beschreibungen, wie Sie die richtigen Stellen finden. Es ist keine grosse Kunst, denn die Vitalpflaster sind ja bedeutend grösser als eine Nadel. Sollten Sie doch mal daneben liegen, ist es kein Problem. Schlimmstenfalls hilft es nicht, schaden kann es nicht. Dennoch, die richtigen Vitalpflaster „strahlen“ ja eine Unmenge an Qi (gute Schwingung) aus, welche auch wirken, wenn das Pflaster etwas „daneben“ geklebt wurde.

„Ja aber—es gibt für dasselbe Symptom zum Teil ganz unterschiedliche Punkte!“

Je nach Symptom können verschiedene Akupunkturpunkte helfen. Testen Sie die Reaktion aus! Jeder Mensch reagiert anders (Energiesystem, Störung etc.).

Anwendung der Vitalpflaster I

Neue Generation von Vitalpflaster

Die neue Generation Vitalpflaster ist nicht nur wirkungsvoller sondern gleichzeitig auch wesentlich sicherer. Die Spezialität der neuen Vitalpflaster sind: 1. ausgeleitete Toxine (Giftstoffe) werden im Pflaster gebunden (gab bei den „bisherigen“ Vitalpflastern häufig Rückvergiftungen als Reaktion) und 2. muss die Formulator (Mischung) aller Ingrediens passend zu der Energiestruktur des Menschen sein.

Die Wirksamkeit wird durch die Bioresonanz-Optimierung noch einmal deutlich gesteigert! Diese neuste Technologie-Zusammenführung von Ost- und West ist für Vitalpflaster besonders empfehlenswert.

Energiezeit—Organuhr

Es gibt 10 Hauptmeridiane und zwei wichtige Netzgefäße. Jeder dieser Leitkanäle hat seine „Hochenergie- und Tiefenergiephase“. Wir bezeichnen diese Zeiten als „Aktivzeit“ und „Ruhezeit“. Während dieser Zeit ist die Anwendung auf den entsprechenden Akupunkturpunkten am effizientesten.

Jedes Vitalpflaster kann allerdings 24 Stunden aufgeklebt sein. Das heisst, jede der Meridianläufe kann sich die Energie in „seiner Zeit“ vom Vitalpflaster abholen. In der Bio-Physik spricht man davon, dass jede Schwingung, welche zu einem ganzheitlichen Qi (Energie) des Lebens gehört, während gewisser Tageszeiten besser reguliert werden kann.

Das Vitalpflaster beinhaltet die gesamte Palette an Qi. Dies wird vor allem durch das hohe Konzentrat an Bambus erreicht. Dabei wird reines Bambusdestillat noch mal konzentriert. Dies ist eine wichtige und zentrale Eigenschaft. Allein deshalb können „bisherige“ Vitalpflaster in der Anwendung niemals dieselbe Wirkung erzielen (frühere Vitalpflaster haben Bambusessig in 1-2 % Menge auf einem Träger aufgesprüht)!

In der folgenden Anleitung werden Sie über die gängigen Akupunkturpunkte und deren Wirkung informiert. Dies ist unabhängig von den Vitalpflastern. Akupunktur, Akupressur und weitere Techniken können dieselben oder ähnliche Wirkungen erzielen. Natürlich sollten diese Techniken von Fachleuten ausgeführt werden. Vitalpflaster können von allen angewendet werden.

Kleben Sie die Vitalpflaster mit dem mitgelieferten Kleber auf die Akupunkturstelle, Reflexzonen oder weitere beschriebene Stellen. Sie können selbstverständlich auch andere Befestigungsarten verwenden wie Heftpflaster, Physio-Tape, Socken, Bandagen, Halskrausen usw. Lassen Sie das Pflaster während möglichst 24 Stunden aufgeklebt, sicher aber während der Hochenergiephase des Elementes. Häufig wird auch einfach auf den Füßen über Nacht geklebt. Diese Anwendungstechnik ist beliebt und auch wirklich wirksam.

Die Zeiten sind:

Element Metall - Lunge/Dickdarm =	03.00-07.00 Uhr
Element Erde - Magen/Milz =	07.00-11.00 Uhr
Element Feuer - Herz/Dünndarm =	11.00-15.00 Uhr
Element Wasser - Blase/Niere =	15.00-19.00 Uhr
3fach Erwärmer/Perikard =	19.00-23.00 Uhr
Element Holz - Gallenblase/Leber =	23.00-03.00 Uhr



Anwendung der Vitalpflaster II

Anwendungsgebiete

Die Vitalpflaster werden zu verschiedenen Zwecken und in mehreren Techniken eingesetzt. Wir sprechen vom Vitalpflaster der neuen Generation! Mit den „bisherigen“ Vitalpflaster wird der Effekt kaum oder wesentlich geringer erzielt.

1. Anwendung Grundkur
2. Entschlacken und Toxine ausleiten
3. Schmerzthemen bearbeiten
4. Regulation in YIN und YANG
5. Gezielte Anwendung über Reflexzonen
6. Zusammenfassung Anwendungsmöglichkeiten inkl. Akupunkturpunkten

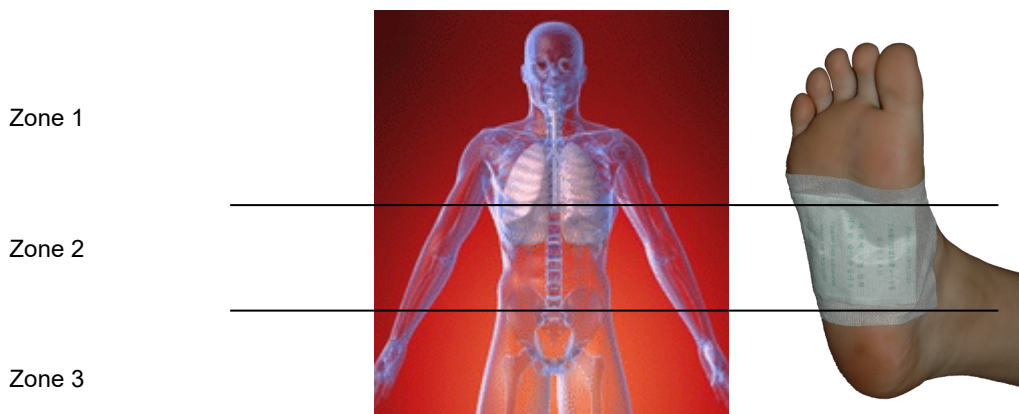
Anwendung Grundkur

Vitalpflaster werden zur Prävention und zur allgemeinen Energieregulierung und „Entschlackung“ kurmässig auf allen Fusssohlen-Bereichen (Reflexzonen) für mindestens 4 Wochen regelmässig angewendet. Die Anwendung geschieht in der Regel über Nacht. Sollte ein Schlafmangel daraus entstehen, können die Vitalpflaster auch tagsüber angewendet werden.

Wenn aktive Reaktionen auftreten (Entgiftung) kann die Kur auch für kurze Zeit unterbrochen werden (1-3 Tage/Nächte). Dann wieder beginnen und so gut wie's geht erneut regelmässig anwenden.

Achtung: IMMER zwei Vitalpflaster anwenden — also BEIDE Füße gleichzeitig — WICHTIG!

Es ist empfehlenswert, diese „Grundkur“ regelmässig, d.h. mindestens ein bis zwei mal jährlich, durchzuführen. Nach der Kur wird empfohlen, die Vitalpflaster weiterhin regelmässig mind. 1x wöchentlich nachts auf der Mitte der Füße aufzukleben, um den „gereinigten“ Status zu erhalten (wie Zähne putzen).



- erste Nacht ein Vitalpflaster JE Fuss auf den Fersen
- zweite Nacht ein Vitalpflaster JE Fuss in die Fussmitte
- dritte Nacht je ein Vitalpflaster JE Fuss auf die Fussballen in Richtung Zehen
- ab der vierten Nacht wiederholt sich der Vorgang

Entschlacken und Toxine ausleiten

Wir unterscheiden hier:

- A. biologische Stoffe wie Schwermetalle, Pilze, Schlacke-Feuchtigkeit (aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin) etc.
- B. Synthetische Chemie wie Medikamente, Anti-Baby-Pille und andere Hormonpräparate, synthetische Nahrungsmittel (z.B. Energy-Drink), nichtmetallisches Quecksilber etc.

- A) eine „normale“ Entschlackung und Entgiftung erfolgt über die Fussreflexzonen. Speziell wird hier die „Mitte“ der Fusssohlen aktiviert, da sich darauf der EINZIGE Akupunkturpunkt auf den Fusssohlen befindet - Nieren 1. Ni1 ist in der TCM der Ausleitungspunkt par Excellence. Über diesen Punkt wird die Mitte gestärkt, der „Geist“ beruhigt und reguliert allgemein das Energiesystem im Körper (wie zwei Stecker in der Steckdose). Auch in jeder Meditation, Qi-Gong Übung und allen anderen energieregulierenden Techniken wird zuallererst die „Erdung“ über die Füße mit dem Boden hergestellt. Damit leitet man schlechte Energie aus— physisch wird somit die Entgiftung/Entschlackung aktiviert. Diese Anwendung kann nicht oft genug wiederholt werden! Mindestens ist es aber über 2 Wochen regelmässig anzuwenden. Auch nach der „Grundkur“ (siehe vorherige Seite) wird diese Klebetechnik regelmässig immer wieder angewendet.



Bevor weitere Anwendungen eingesetzt werden (siehe spätere Erklärungen), sollte eine solche Entgiftung und Energieregulierung vorausgehen.

- B) eine Entgiftung von synthetischer Chemie wird über die Lymphe direkt absolviert. Die besten Erfahrungen in allen Studien und Anwendungen sind über die drei Lymph-Hauptzonen erfolgt. Dabei werden die drei nachfolgend beschriebenen Lymphzonen über mindestens 21 Tage abwechslungsweise geklebt. Da aus Erfahrung viele Menschen bei dieser „Entgiftung“ aktiv reagieren ist es empfehlenswert, diese Kur tagsüber zu machen. Selbstverständlich kann eine nächtliche Anwendung auch erfolgen — es können aber unruhige Nächte daraus entstehen.

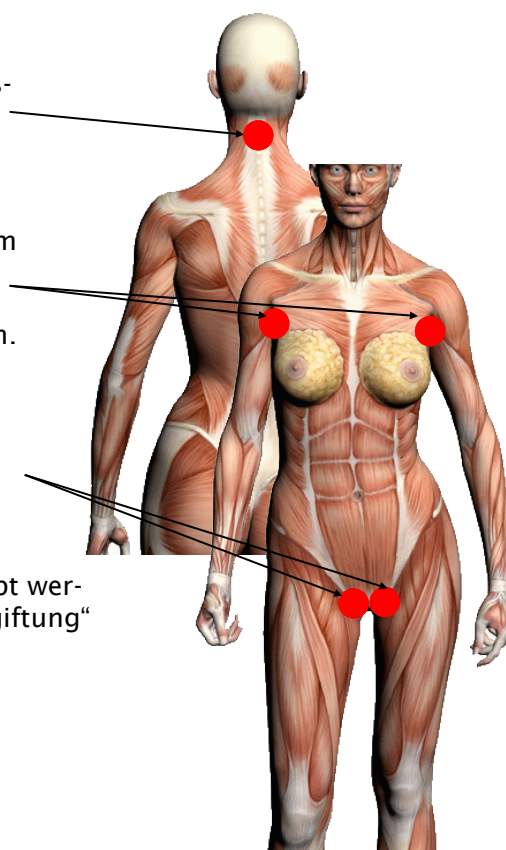
Die drei Lymph-Hauptzonen sind:

- direkt am Nackenhaaransatz. Dabei das Vitalpflaster möglichst ganz an den Rand des „Klebers“ kleben, damit das ganze Vitalpflaster auf dem Punkt selber ist.

- in die Achselhöhle - beide Seiten, direkt unter dem Haupt-Brustmuskel. Natürlich müssen vorher die Achselhaare entfernt sein. Zur guten Befestigung ein eng anliegendes T-Shirt oder Unterhemd tragen.

- in die Leiste — beide Seiten. Natürlich auch hier vorher die Haare entfernen. Zur guten Befestigung eine eng anliegende Unterwäsche tragen.

Die Reaktion auf diese Ausleitung kann sehr aktiv sein. Häufig muss auch länger als 3 Wochen geklebt werden. Auch Dr. med. Klinghardt, der „Papst der Entgiftung“ empfiehlt exakt diese Ausleitungstechnik.

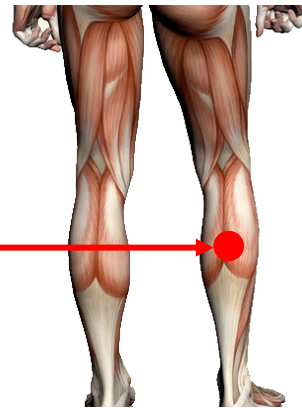


Schmerzthemen bearbeiten

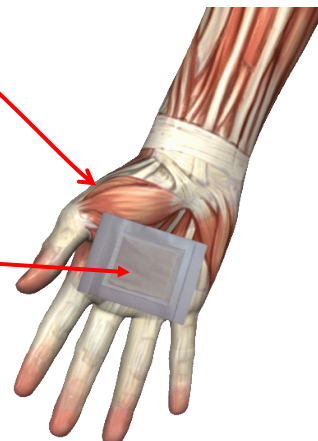
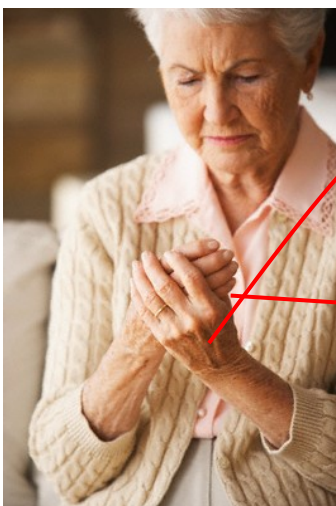
Wir unterscheiden hier:

- A. Akute Schmerzen
- B. Chronische Schmerzen

- A) Ein akuter Schmerz wird häufig auch als „heisser“ Schmerz bezeichnet. Es ist typisch, dass Linderung durch Kühlung erfolgt. Typisch sind z.B. Unfallschmerzen (Verstauchung, Prellung, Zerrung), Entzündungen (-itis) aber auch z.B. stechende, pulsierende Organschmerzen (z.B. Menstruationsschmerzen, Blasenentzündung etc. obwohl diese Schmerzen NICHT mit Kälte gelindert werden können!). In diesem Fall wird nach der „Dawos“-Methode geklebt (Da wo's weh tut). Also DIREKT auf die Schmerzstelle. In der Regel wird damit der Schmerz (lokale Übersäuerung) sowie die Schwellung ausgeleitet. Zumindest ist der Heilungsprozess wesentlich schneller.



- B) Ein chronischer Schmerz wird auch als „kalter“ Schmerz bezeichnet. Wärme bringt Linderung. Typisch sind Gicht, Rheuma, Arthritis, Gelenkschmerzen („eingerostet“). In diesem Fall wird nach der „Sandwich“-Methode geklebt. Das heißt die Schmerzstelle aus zwei Seiten „einklemmen“. Also oben und unten, oder links und rechts. Auch wird häufig die Technik angewendet „am Anfang und am Schluss“. Beispielsweise ein chronischer Oberschenkel-Muskulaturschmerz. Anstatt auf den Muskel und auf den Beinbizeps zu kleben kann man hier auch gut am Muskelansatz und oberhalb vom Knie—in Energieflussrichtung (also auf derselben Linie) je ein Pflaster kleben. Damit wird der Muskel aktiviert. Ziel vom Sandwich-Kleben ist es, die kalte, blockierende Stelle (Stase) wieder zu aktivieren und so den Energiefluss wieder anzuregen. Achtung: typisch ist, dass bei der Aktivierung dieser Blockade anfänglich mehr Schmerzen auftreten. So kann es während der ersten 2-4 Tage zu pulsierenden, aktiven Schmerzen kommen. Das ist allerdings normal.



Regulation in YIN und YANG — Teil YANG

Wir unterscheiden hier:

- A. YANG-Typ oder Zustand
- B. YIN-Typ oder Zustand

- A. **YANG-Typ** oder Zustand bedeutet, dass der Typ Mensch oder die derzeitige Situation eine YANG-Phase durchlebt. YANG bedeutet aktiv, angespannt, gereizt, heiss, nach oben orientiert. Die daraus folgenden Probleme sind häufig: Bluthochdruck, Herzprobleme, Reizblase, Reizhusten, Muskel- und Sehnenbeschwerden, Hyperaktivität bis hin zum Burn-Out, Potenzprobleme, stechende Schmerzen, Tinnitus. Leicht vorstellbar (bildlich) ist auch, dass die Leber, welche für die Entgiftung zuständig ist (körperlich und mental) einfach überlastet ist und dadurch ein Stau vorherrscht. Sie reagiert mit Überdruck—das Ventil sind Störungen und Krankheiten.

Die nachfolgenden zwei Akupunkturpunkte sollten täglich über einige Zeit konsequent geklebt werden. Am besten eignet sich dafür die Nacht (Leber/Gallenblase und Lunge/Dickdarm Zeiten).

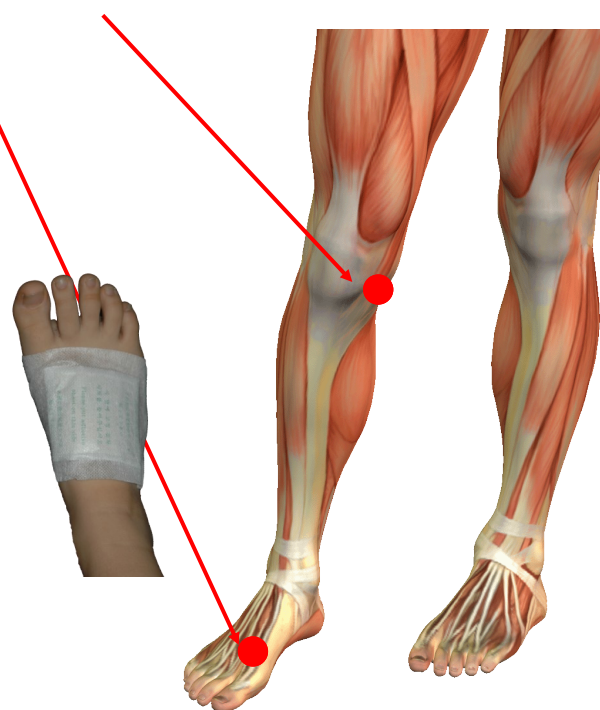
Geklebt wird NUR auf der rechten Seite, da die Leber und die Gallenblase sich ja auch im Körper rechts befinden.

Anwendungszeit ist 1-3 Wochen—regelmässig wiederholen

Reaktion ist nach kurzer Zeit bereits zu erwarten (2-3 Anwendungen) - besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit, ruhiger werdend, Tinnitus verschwindet etc.

Dien Anwendung muss meistens mehrmals wiederholt werden (alle 1-2 Monate für 1-3 Wochen).

Akupunkturpunkte zum Kleben: **Leber 3** und **Leber 8** (Knie Innenseite!)



Regulation in YIN und YANG — Teil YIN

- A. YIN-Typen leiden häufig unter Kälte, Antriebslosigkeit und sind eher zurückhaltend, vielleicht gar depressiv und schwächlich. Typische Schwächen des YIN Typen sind Kälte, Blasenprobleme, Angstzustände, Sorgen/Grübeln, sie tragen häufig schwarz, sind empfindlich auf Durchzug und Kälte. Ihre Haut ist häufig blass und dünn.

Um dem YIN-Typ wieder mehr Aktivität, Dynamik, Wärme und „Mut“ zu geben wird die Mitte des Energiezentrums im „Sandwich“ geklebt. Dadurch wird das Element Erde (Magen/Milz) aktiviert und das Qi (Energie) kann vermehrt gewonnen werden.

Die Anwendung beim YIN Menschen dauert häufig etwas länger, da sein Grundtypus eher „langsam“ ist. Auch wird er nicht so schnell eine gravierende Veränderung merken. Dafür ist sie, wenn sie dann eintrifft, nachhaltig und stabiler. Eine regelmäßige Wiederholung ist häufig nicht nötig.

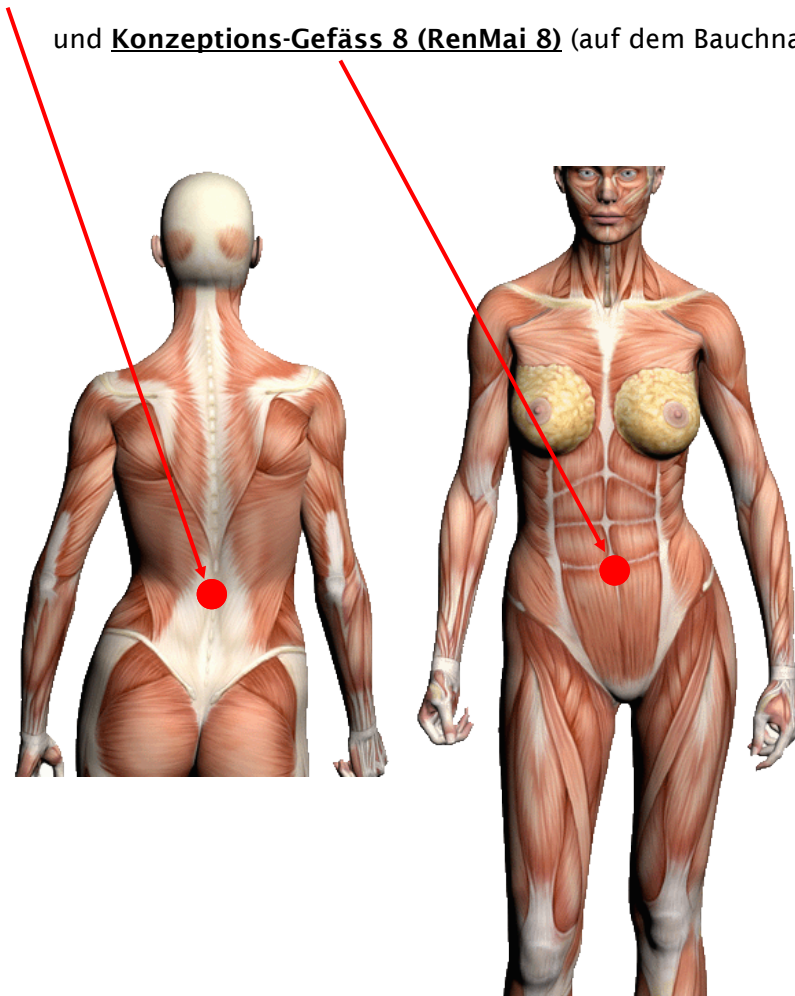
Die Anwendung sollte mindestens für 3 Wochen erfolgen.

Anwendungszeit ist tagsüber, wichtig ist die Zeit Niere/Blase und Magen/Milz—also von der Früh ab ca. 07.00 Uhr bis zum Abend (19.00 Uhr).

Akupunkturpunkte zum Kleben:

Lenker-Gefäß 4 (DuMai4) (direkt gegenüber Bauchnabel, höhe Taille)

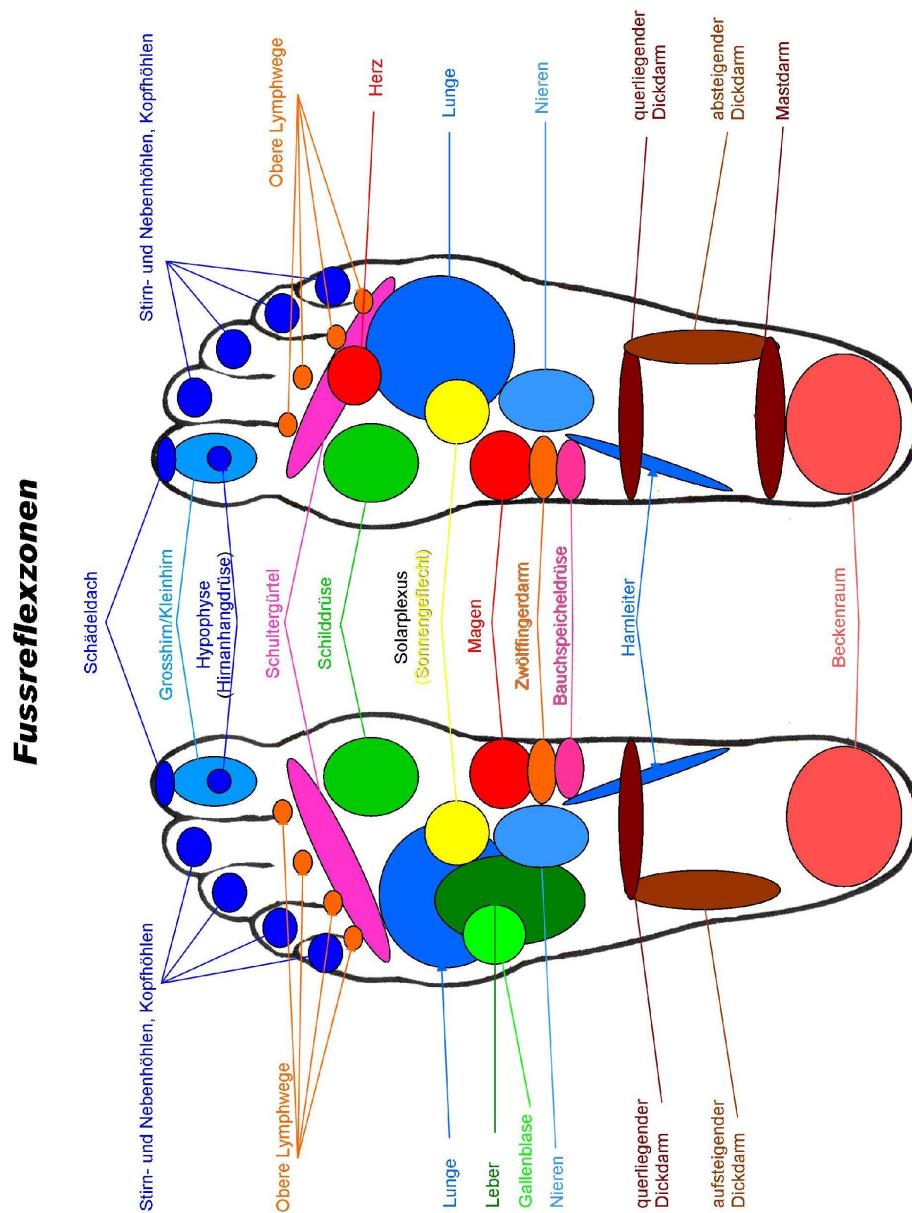
und **Konzeptions-Gefäß 8 (RenMai 8)** (auf dem Bauchnabel)



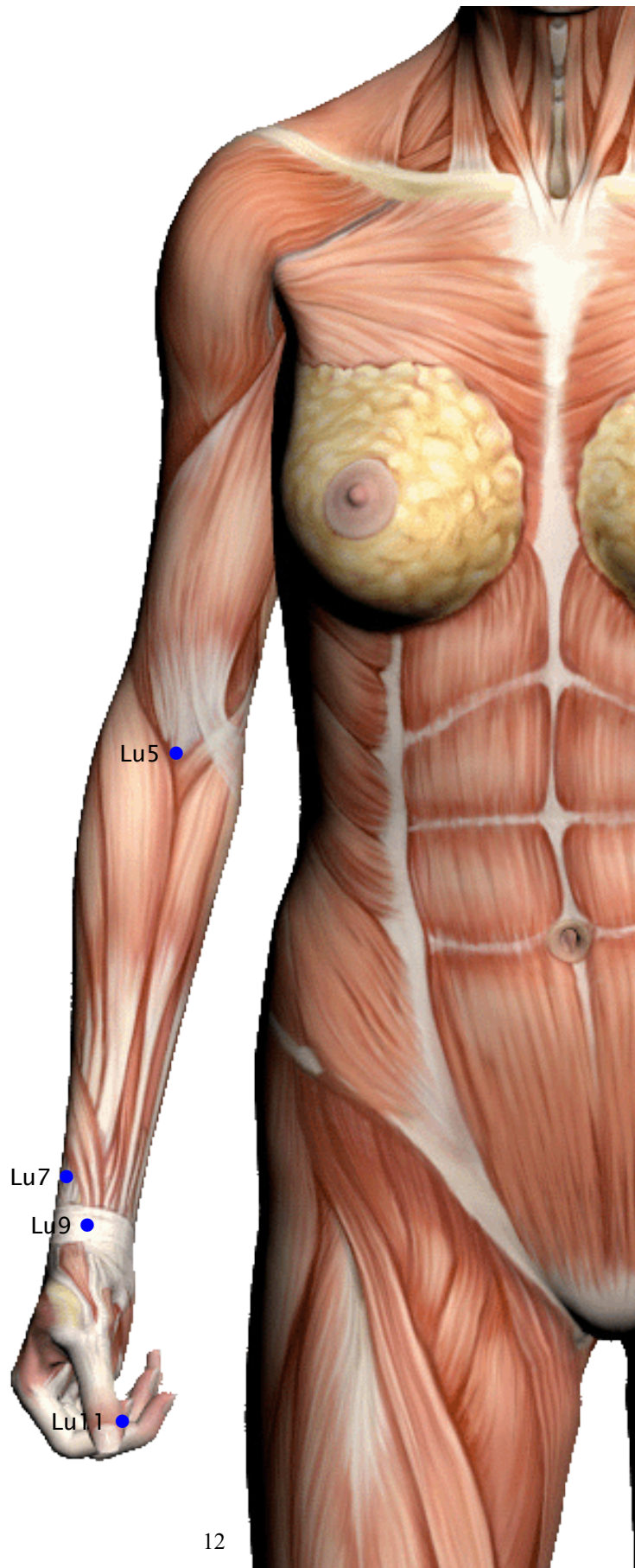
Gezielte Anwendung über Reflexzonen

Reflexzonen finden wir an den Füßen (Fusssohle und Fussoberseite), an den Händen und im Gesicht. Es gibt aber auch weitere Reflexzonen wie z.B. die Wirbelsäule, die Zähne usw.

Mit den Vitalpflastern werden vor allem die Fussreflexzonen beklebt. Die Anwendung findet häufig über Nacht statt. Aus rein praktischen Gründen, denn über die Füße wird vielfach aktiv ausgeleitet und die Vitalpflaster füllen sich mit Schlacke/Toxinen etc. Das wäre tagsüber in den Schuhen eher unangenehm. Selbstverständlich darf man auch tagsüber kleben.



Akupunkturpunkte Lungen-Meridian (Lu)



Element Metall—Lunge und Dickdarm-Meridian

Lungen-Meridian (Lu)

Aktiv-Zeit 03.00-05.00 Uhr—Ruhezeit 15.00-17.00 Uhr

- Lunge 5 wirksam bei Asthma Bronchiale, Husten, Halsentzündungen
auf der Bizepssehne bei leicht angewinkeltem Ellbogen zu finden
Reguliert das Lungen-Qi, kühlt Hitze im 3fach-Erwärmer, leitet Lungen-Feuer aus
- Lunge 7 wirksam bei Fieber und Erkältung, wichtig bei Hals- und Kopfbeschwerden (Erkältungszuständen), Asthma Bronchiale, Husten
Daumen und Zeigefinger beider Hände überkreuzen und den Zeigefinger einer Hand auf der Elle des anderen Armes platzieren
Reguliert das Lungen-Qi, vertreibt pathogene Faktoren wie Wind und Kälte, regt die Schweissbildung an, macht die Meridiane und Netzgefäße durchgängig
- Lunge 9 wirksam bei Atembeschwerden und Augenentzündungen. Klärt Lunge, Hals und Kopf, in Kombination mit Lu 7 sehr effektiv
auf der Innenseite der Handgelenksfalte, direkt auf der Pulsstelle
Vertreibt Hitze und Wind, transformiert Schleim, klärt und senkt das Qi des 3fach-Erwärmers
- Lunge 11 **Notfallpunkt**—Wirksam bei Entzündungen der Respiration (Lunge, Bronchien) aber auch Hals (Schluckbeschwerden), Fieber, Husten), klärt den Kopf
Auf dem Daumenballen an der Grenze roter/weisser Haut
Befreit das Meridian-Qi, reguliert gegenläufiges Lungen-Qi, klärt Hitze, unterstützt den Rachen, befreit die Sinne, belebt das Bewusstsein wieder!

Notizen _____

Akupunkturpunkte Dickdarm-Meridian (Di)



Element Metall—Lunge und Dickdarm-Meridian

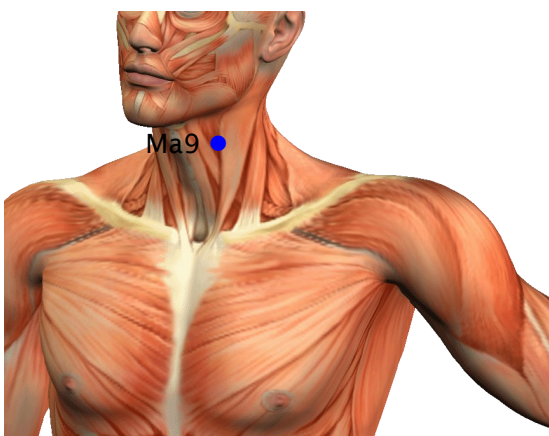
Dickdarm-Meridian (Di)

Aktiv-Zeit 05.00-07.00 Uhr—Ruhezeit 17.00-19.00 Uhr

- Dickdarm 1 **Notfallpunkt**—bei Durchfall, Bronchitis, Atembeschwerden, Zahnschmerzen
neben der Zeigefinger-Nagelwurzel—auf der Daumenseite
Vertreibt äussere Faktoren wie Hitze und Wind-Hitze, klärt die Lunge, unterstützt den Rachen, befreit die Sinne, belebt das Bewusstsein wieder
- Dickdarm 4 **Haupt-Schmerz- und Ausleitungspunkt**, bei allen Schmerzen im oberen Torax- und Kopfbereich, auch bei Erkältungskrankheiten mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen
zwischen Daumen und Zeigefinger auf der obersten Stelle der Kuppe, die beim zusammenpressen von Daumen und Zeigefinger entsteht
Vertreibt Wind, klärt und entfernt Lungen-Hitze, transformiert und reguliert Feuchtigkeit, macht die Meridiane und Netzgefässe durchgängig und leitet Obstruktionen (Verengung) aus (auch „der grosse Ausleiter“), lindert Schmerz, beruhigt den Geist-Shen
- Dickdarm 7 wirkt bei Schultererkrankungen, Kopfschmerzen
Gesichtsödeme, Schmerzen im Abdomen
halbe Strecke zwischen Di4 und Di11
Klärt pathogene Hitze, reguliert Magen und Dickdarm, beendet Schmerz
- Dickdarm 11 **allgemeiner Allergiepunkt**, gegen jeglichen Juckreiz am Körper
Ellbogenschmerzen, Fieber, Allergien und Juckreiz
zu finden bei 90Grad angewinkeltem Ellbogen, Aussen an der Gelenkfalte
Vertreibt äussere pathogene Faktoren, leitet pathogenes Feuer aus, kühlt Hitze und Blut-Hitze, leitet Feuchtigkeit aus, harmonisiert Qi und Blut

Notizen _____

Akupunkturpunkte Magen-Meridian (Ma)



Element Erde—Magen und Milz-Meridian

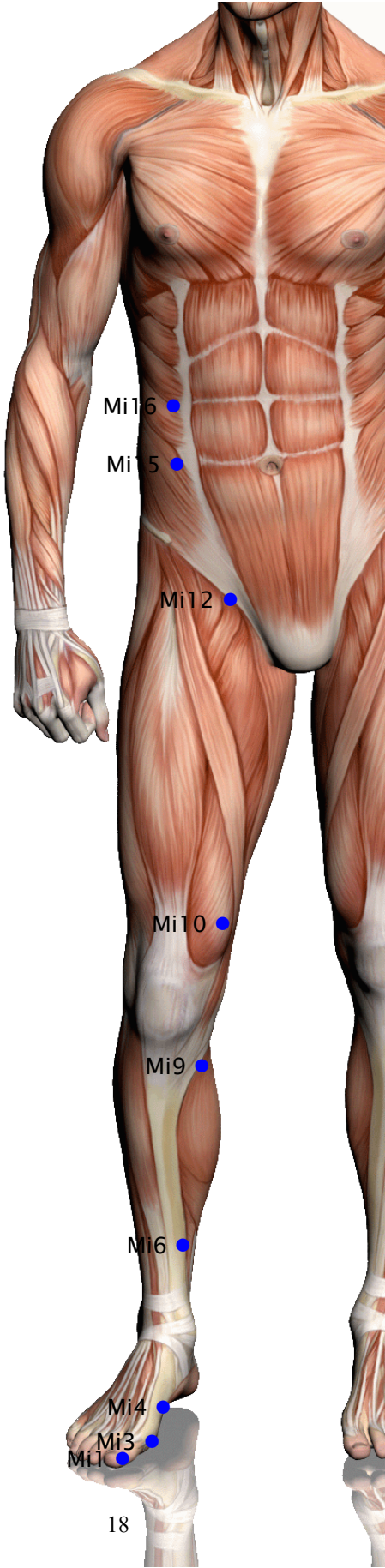
Magen-Meridian (Ma)

Aktiv-Zeit 07.00-09.00 Uhr—Ruhezeit 19.00-21.00 Uhr

- Magen 9 stark wirksam bei Hypertonus, hohem Blutdruck, Asthma Bronchiale, Schwindel, Gesichtsrötung
zu finden an der Oberkante der Schilddrüse vor dem seitlichen Kopfmuskel auf der Höhe wo der Puls gemessen wird
Macht Meridiane und Netzgefäße durchgängig, reguliert Qi und Blut, kühlt Hitze, beruhigt Dyspnoe (erschwerte Atmung)
- Magen 21 wirksam bei Magenschmerzen, Erbrechen, Verdauungsstörungen
5 Finger breit über dem Bauchnabel, drei Finger breit seitlich
Reguliert das Qi im mittleren Erwärmer, harmonisiert Magen und Darm, transformiert Ansammlungen und Stagnationen, stärkt die Milz und die Milz-Funktionen
- Magen 25 **Alarmpunkt**—Wirkt bei Darmproblemen, Durchfall, Fieber, Diverticulitis, Ödeme im Bauchraum, unregelmässige Menstruation
ideal kombiniert mit Magen 21
auf der Höhe des Nabels, zwei Finger breit seitlich
Reguliert den Dickdarm, stärkt die Milz, transformiert Feuchtigkeit
- Magen 36 **Meisterpunkt**—bester Punkt bei Problemen des Verdauungsapparates, Koliken, Erschöpfung, Schock, Allergie sowie bei „Haltekraft-Störungen“ (z.B. Ödeme, schwache Struktur etc.)
Ma 36 ist der Energie-Qi Punkt par Excellence (Energieaufbau)
1 Finger neben der Schienbeinkante, 3 Finger unterhalb des unteren Endes der Kniescheibe
Reguliert und tonisiert Magen, Milz und Darm, zerstreut Ansammlungen, befreit und reguliert die Qi- und Blut-Zirkulation der Meridiane und Netzgefäße, stärkt das Aufrechte-Zheng-Qi, vertreibt äussere pathogene Faktoren wie Kälte, transformiert Feuchtigkeit
- Magen 38 Fernpunkt für Schultererkrankungen, bei Kniegelenksschmerzen
einen Finger breit ab der Aussenkante des Schienbeins in der Mitte des Schienbeins
Vertreibt Kälte und wärmt die Meridiane, entspannt die Sehnen, macht die Netzgefäße durchgängig

Notizen _____

Akupunkturpunkte Milz-Meridian (Mi)



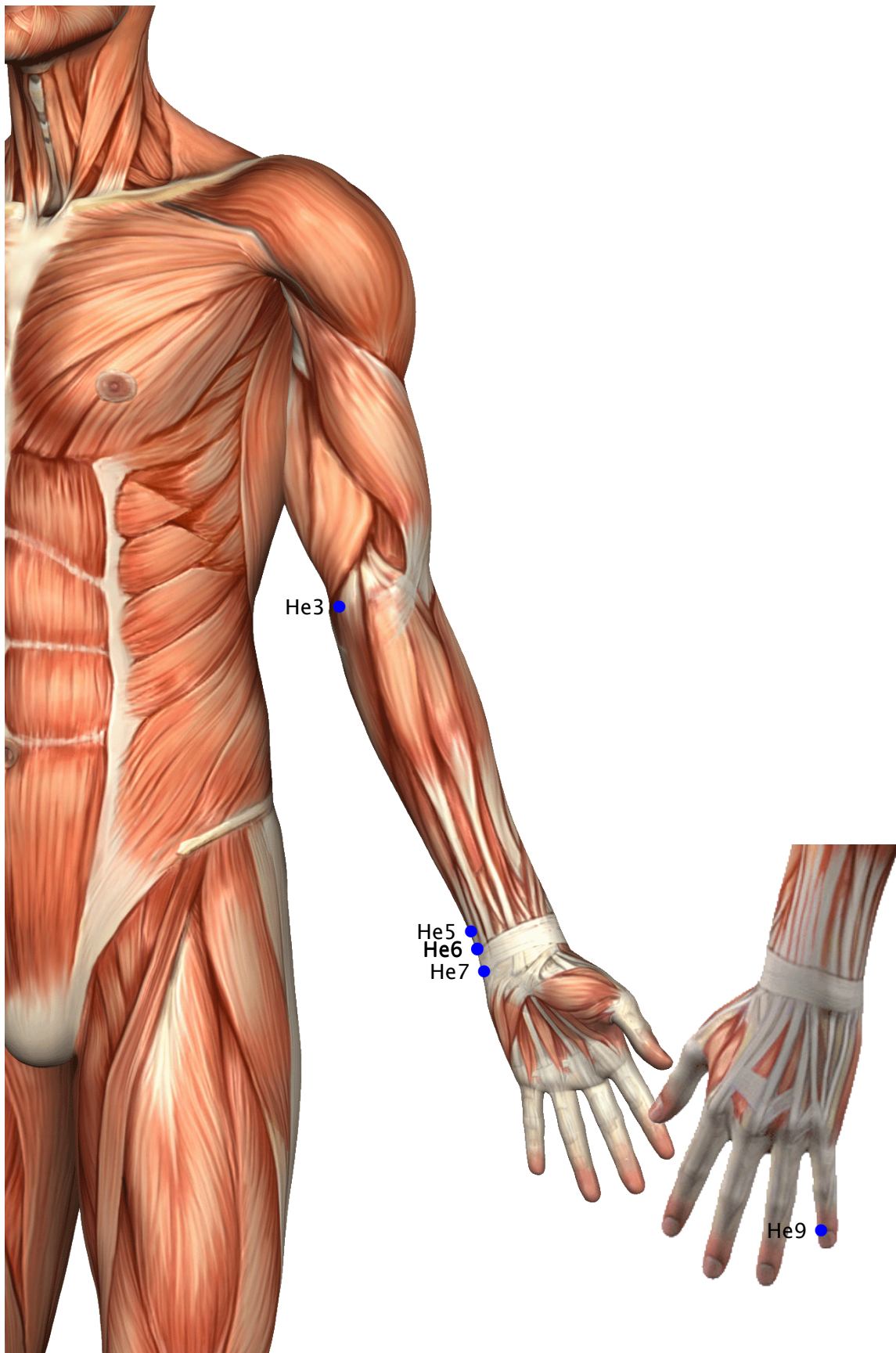
Element Erde—Magen und Milz-Meridian

Milz-Meridian (Mi)

Aktiv-Zeit 09.00-11.00 Uhr—Ruhezeit 21.00-23.00 Uhr

- Milz 1 **Notfallpunkt**—Wirksam bei Beschwerden des Atems, bei Schwäche Erschöpfungszuständen, Blut im Stuhl und Genitalbereich, Unruhe, Epilepsie, psychische Störungen (Manie), Gallensteinen
Innenseite der grossen Zehe, direkt am Nagelwinkel
Reguliert das Blut, stärkt und wärmt die Milz, wärmt YANG, klärt das Herz und beruhigt den Geist-Shen, belebt das Bewusstsein wieder
- Milz 3 wirksam bei Erbrechen, Gastritis, Durchfall, Spannungen im Unterbauch
allg. körperliches Schweregefühl
Endpunkt des seitlichen Knochens der grossen Zehe, Grenze weisse/rote Haut (z.B. beim Halux Valgus)
Stärkt die Milz, harmonisiert den 3-fach-Erwärmer, reguliert den Qi-Fluss, unterstützt die Transformation
- Milz 4 Unterleibsschmerzen, Menstruationsstörungen, Schleimausleitung *in der Vertiefung unterhalb des Mittelfussknochens, Grenze weisse/rote Haut*
Stärkt Milz und Magen, reguliert den Qi-Fluss und Uterus, leitet Schleim aus
- Milz 6 **Meisterpunkt**—bei Harn- und Geschlechtsorganproblemen, speziell wirksam bei Erkrankungen des Verdauungs- Reproduktions- und Uro-Genitalsystems wie z.B. Mensstörungen, Uterusprolaps, Sterilität, Ejakulationsstörungen, Schmerzen der äusseren Genitalien
NICHT anwenden während der Schwangerschaft!
4 Finger breit über der höchsten Stelle des Innenknöchels an der Hinterkante des Schienbeins
Stärkt und harmonisiert die Milz, nährt YIN und Blut, reguliert Leber und Niere, aktiviert den Qi- und Blutfluss, entfernt Wind-Feuchtigkeit von den Meridianen und Netzgefässen, beruhigt den Geist-Shen
- Milz 9 Knieschmerzen, Oedeme, Vaginalausfluss
zu finden bei gebeugtem Knie in der Vertiefung am Unterrand des inneren Schienbeinkopfes
Reguliert die Milz, wärmt und bewegt das Qi im 3-fach-Erwärmer, transformiert Feuchtigkeit, reguliert die Wasserwege, vertreibt Wind-Kälte
- Milz 10 offene Haut (z.B. offene Beine), wichtiger Punkt bei gynäkologischen Problemen (Haltekraftschwächen), unregelmässige Menstruation, Hautjuckreiz—insbesondere im Genitalbereich
bei gebeugtem Knie 3 Finger breit über dem Knie; aufsuchen: rechte Handfläche auf die linke Kniescheibe, Punkt liegt dann an der Daumenspitze
Reguliert das Blut und die Menstruation, klärt Blut-Hitze
- Milz 12 3,5 Fingerbreit ab der Mittellinie nach Aussen auf der Höhe der Schambeinfuge.
Reguliert den 3-fach Erwärmer-Meridian. Klärt Hitze und Feuchtigkeit aus dem Abdominalen Bereich. Hilft bei Hernien, Hodenentzündungen, Hüftschmerzen mit Ausstrahlung in Richtung Leiste, Schmerzen im Abdomen, Harnverhalten
- Milz 15 Schmerzen im Unterleib, Durchfall, Blähungen
5 Finger breit ausserhalb des Bauchnabels auf derselben Höhe
Reguliert und befreit das Darm-Qi, stärkt die Milz, leitet Feuchtigkeit aus
- Milz 16 wirkt bei Bauchschmerzen und Durchfall, Unterleibsschmerzen
4 Finger breit über dem Punkt Milz15
Klärt Hitze, befreit und reguliert das Darm-Qi, leitet Feuchtigkeit aus

Akupunkturpunkte Herz-Meridian (He)



Element Feuer—Herz und Dünndarm-Meridian sowie Perikard und Dreifach-Erwärmer-Meridian

Herz-Meridian (He)

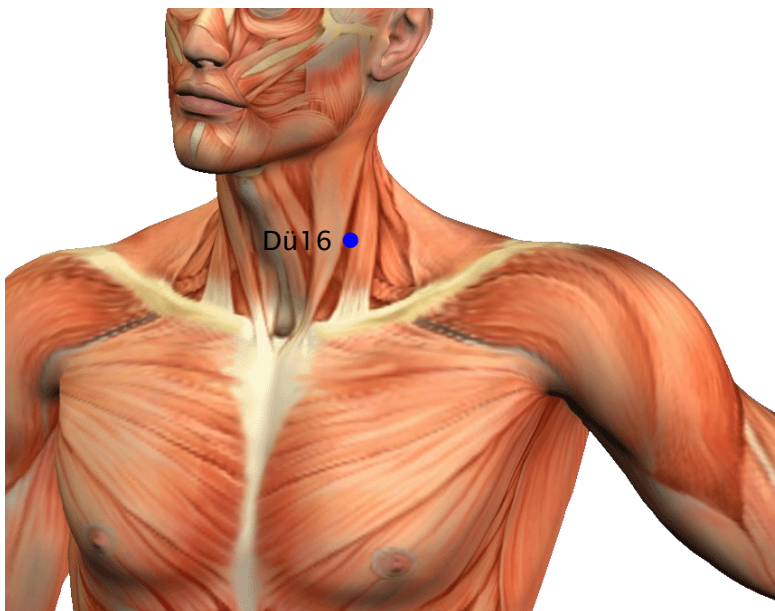
Aktiv-Zeit 11.00-13.00 Uhr—Ruhezeit 23.00-01.00 Uhr

Alle Punkte LINKS (Herzseite) kleben!

- Herz 3 wirkt bei Angina Pectoris, allg. Herzbeschwerden, Thoraxschmerzen mit Übelkeit/Erbrechen, Sensibilitätsstörungen der Arme/Hände, Tremor (Zittern) der Hände
bei gebeugtem Ellenbogen am Ende der inneren Ellenbogenfalte
Reguliert Herz-Qi, macht die Meridiane durchgängig, klärt das Perikard von Hitze, entfernt Schleim und Fülle-Hitze, klärt und beruhigt den Geist-Shen
- Herz 5 wirkt bei Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Depression
1 Finger breit von der Handgelenksfalte Richtung Herz an der Unterkante des Armes auf der Sehne
Reguliert und stärkt Herz-Qi (Hauptpunkt) und Herz-YIN, beruhigt den Geist-Shen
- Herz 6 bei Angina Pectoris, Nachtschweiss (YIN-Mangel), funktionelle kardio-vaskuläre Störungen, wirkt bei Rastlosigkeit (YIN-Mangel), ängstlichem Unruhezustand, Wangenrötungen
zu finden zwischen Herz 5 und Handgelenksfalte
Stärkt Herz-YIN (Hauptpunkt) und -Blut, klärt Herz-Hitze/-Feuer, v.a. Mangel-Hitze, beruhigt den Geist-Shen
- Herz 7 Angina Pectoris, Hitze an den Handinnenflächen, Epilepsie
direkt an der Handgelenksfalte an der Unterkante auf der Sehne
Stärkt das Herz-Blut, löst Herz-Qi-Stagnationen auf, klärt Herz-Feuer, Hitze, Mangel-Hitze und Blut-Hitze, macht die Meridiane im Thoraxbereich durchgängig, beruhigt den Geist-Shen
- Herz 9 **Notfallpunkt**—bei Kreislaufschwäche, Sonnenstich, Fieber, Erschöpfung, Bewusstlosigkeit, Herzkreislauf Insuffizienz, Unruhe/Angst, Angina Pectoris, Notfall bei Apoplex (Schlaganfall)
zu finden direkt am Nagelrand des kleinen Fingers Richtung Ringfinger
Reguliert das Herz, klärt Herz-Hitze und Blut-Hitze, unterdrückt inneren Wind, befreit die Öffner des Herzens, belebt das Bewusstsein

Notizen _____

Akupunkturpunkte Dünndarm-Meridian (Dü)



Element Feuer—Herz und Dünndarm-Meridian sowie Perikard und Dreifach-Erwärmer-Meridian

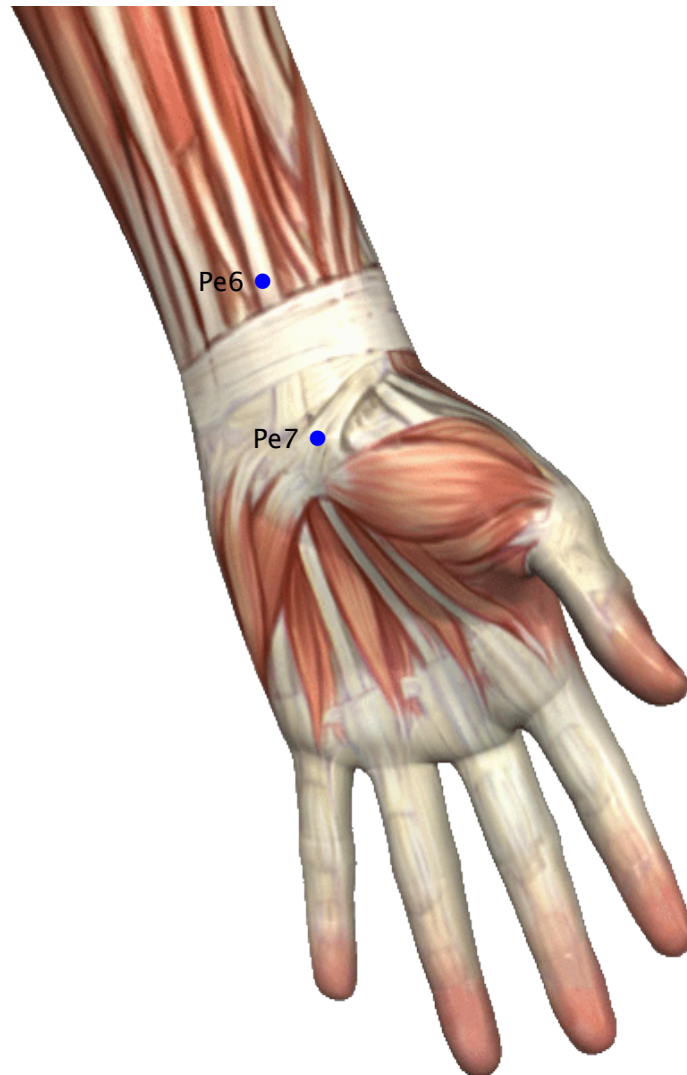
Dünndarm-Meridian (Dü)

Aktiv-Zeit 13.00-15.00 Uhr—Ruhezeit 01.00-03.00 Uhr

- Dünndarm 1 **Notfallpunkt**—bei fieberhaften Erkältungen, Nackensteife sowie bei Laktationsstörungen (Milchproduktion)
liegt am kleinen Finger, Nagelrand nach Aussen
Vertreibt Wind und Hitze, klärt Herz-Feuer, macht die Meridiane und Netzgefäße durchgängig, befreit die Sinne, belebt das Bewusstsein, fördert die Laktation
- Dünndarm 3 wirkt bei Nackenschmerzen/Schulter/obere Extremitäten, Kopfschmerzen, fieberhaften Erkältungskrankheiten
bei lockerer Faust in der Vertiefung der äusseren Falte auf der Grenze zwischen rotem und weissem Fleisch
Leitet Hitze aus, vertreibt pathogene Faktoren, öffnet das Lenkergesäß, klärt und beruhigt den Geist-Shen
- Dünndarm 16 wenn der Kopf nicht gewendet werden kann, Nackensteifheit, Atemprobleme, Schwerhörigkeit, Tinnitus
4 Finger breit seitlich des Adamsapfels zwischen den beiden Haupt-Kopfmuskelsträngen
Vertreibt Wind, macht die Netzgefäße durchgängig, nährt das Herz

Notizen _____

Akupunkturpunkte Perikard (Herzbeutel)-Meridian (Pe)



Element Feuer—Herz und Dünndarm-Meridian sowie Perikard und Dreifach-Erwärmer-Meridian

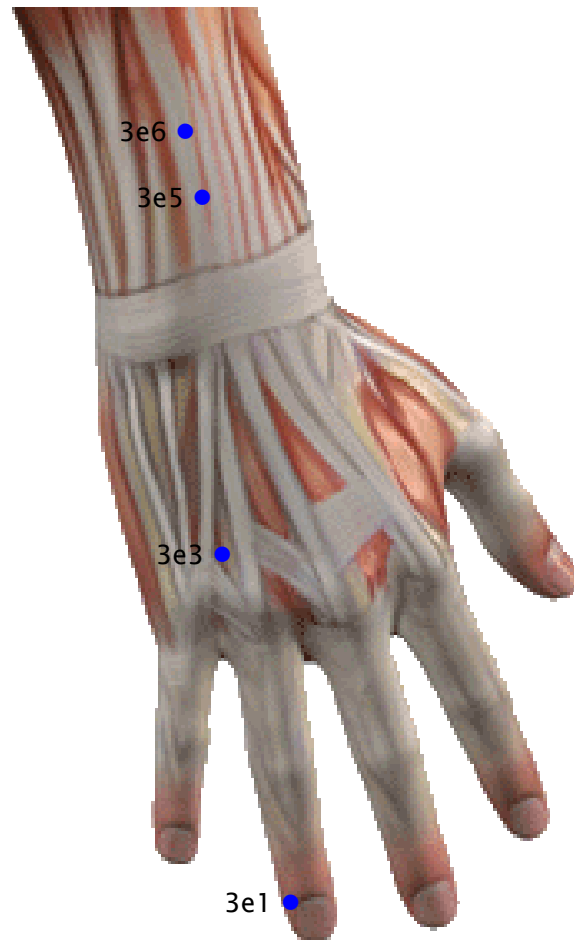
Perikard (Herzbeutel)-Meridian (Pe)

Aktiv-Zeit 19.00-21.00 Uhr—Ruhezeit 07.00-09.00 Uhr

- Perikard 6 wirksam bei Angstzuständen, Herzproblemen (auch psychisch bedingt), Angina Pectoris, Schlafstörungen, Asthma Bronchiale, Völle-/Druckgefühl im Thorax, Schwangerschaftserbrechen, psychische Störungen mit Angst- und Unruhezuständen, Herzrhythmusstörungen
3 Finger breit über der Handgelenksfalte auf der Sehne verlaufend; linker Arm (Herzseite) wirkungsvoller!
Reguliert und stärkt das Herz, reguliert die Qi-Zirkulation im Thorax und das Leber-Qi, klärt Feuer und Hitze, harmonisiert den Magen, öffnet den Thorax, beruhigt den Geist-Shen
- Perikard 7 bei Angstzuständen, kombiniert mit Pe6
in der Mitte der Handgelenksbeugefalte
Reguliert das Herz, kühlt Hitze, Herz-Feuer und das Blut, beruhigt den Geist-Shen, harmonisiert den Magen, entspannt den Thorax, klärt Stagnation

Notizen _____

Akupunkturpunkte Dreifach-Erwärmer-Meridian (3e)



Element Feuer—Herz und Dünndarm-Meridian sowie Perikard und Dreifach-Erwärmer-Meridian

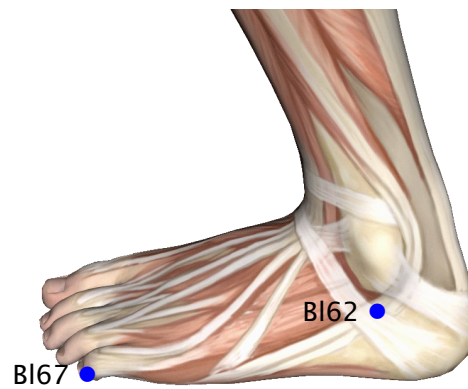
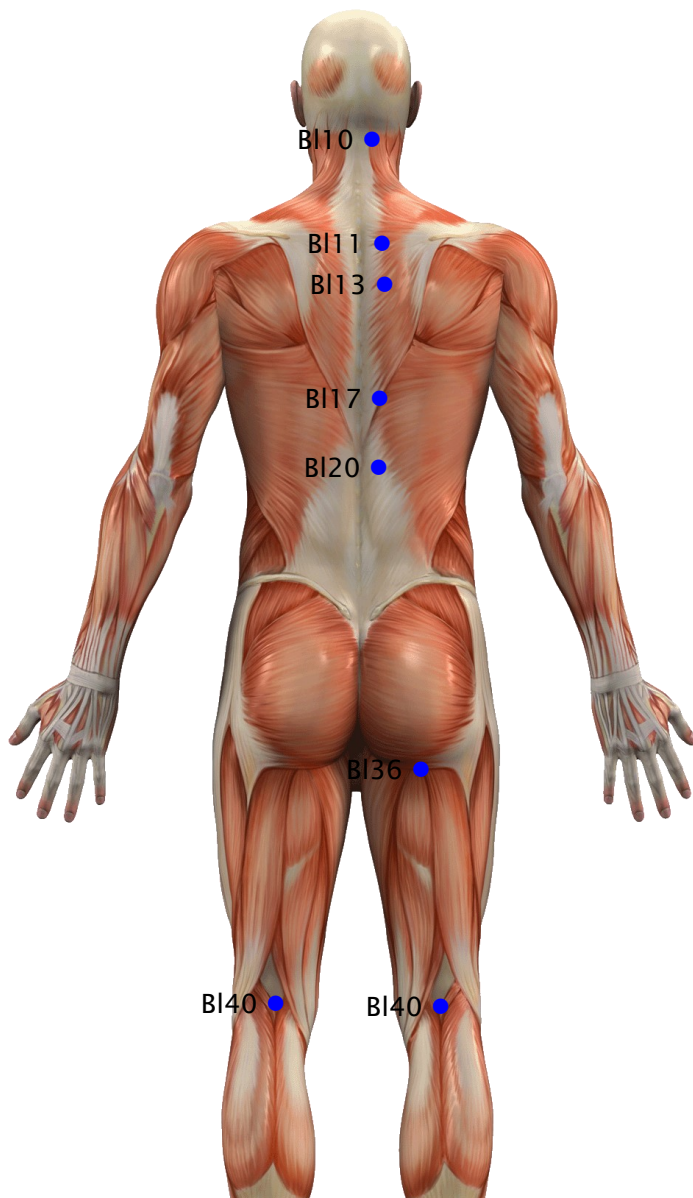
Dreifach-Erwärmer-Meridian (3e)

Aktiv-Zeit 21.00-23.00 Uhr—Ruhezeit 09.00-11.00 Uhr

- 3Erwärmer 1 **Notfallpunkt**—bei Fieber, Steifheit in Ellbogen und Oberarm, Bewegungseinschränkungen im Oberkörper
am Ringfinger am Nagelfalzwinkel Richtung kleiner Finger
Vertreibt Wind und Hitze, kühlt Feuer und Hitze des 3-fach Erwärmers, befreit die Sinne und belebt das Bewusstsein
- 3Erwärmer 3 Schmerzen/Bewegungseinschränkungen Unterarm/Hand, Bindehautentzündung
1 Finger breit zwischen dem kleinen und dem Ringfinger Richtung Handgelenk
Klärt Hitze, vertreibt Wind und Wind-Hitze, macht die Meridiane und Netzgefäße durchgängig, klärt Kopf und Augen, unterstützt das Ohr
- 3Erwärmer 5 wirkt bei Fieber, Grippe, Nackensteife, Ellbogenschmerzen
2 Finger breit über der Handgelenksfalte in der Mitte der Armoberseite
Entfernt äussere pathogene Faktoren (ein Hauptpunkt), klärt Hitze, beseitigt Toxine, macht die Meridiane und Netzgefäße durchgängig
- 3Erwärmer 6 Psoriasis (Schuppenflechte), Ekzeme, Schmerzen/
Bewegungseinschränkungen und Sensibilitätsstörungen der oberen Extremitäten, Tinnitus, Schwerhörigkeit, akute Aphonie (Heiserkeit)
4 Finger breit über der Handgelenksfalte in der Mitte der Armoberseite
Klärt den 3-fach-Erwärmer, vertreibt Wind, Wind-Hitze und Wind-Trockenheit, reguliert die Qi-Zirkulation der Fu-Yang-Organen

Notizen _____

Akupunkturpunkte Blasen-Meridian (Bl)



Element Wasser—Blasen und Nieren-Meridian

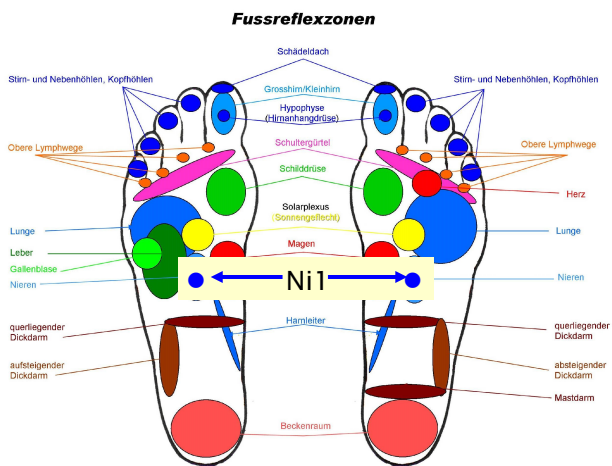
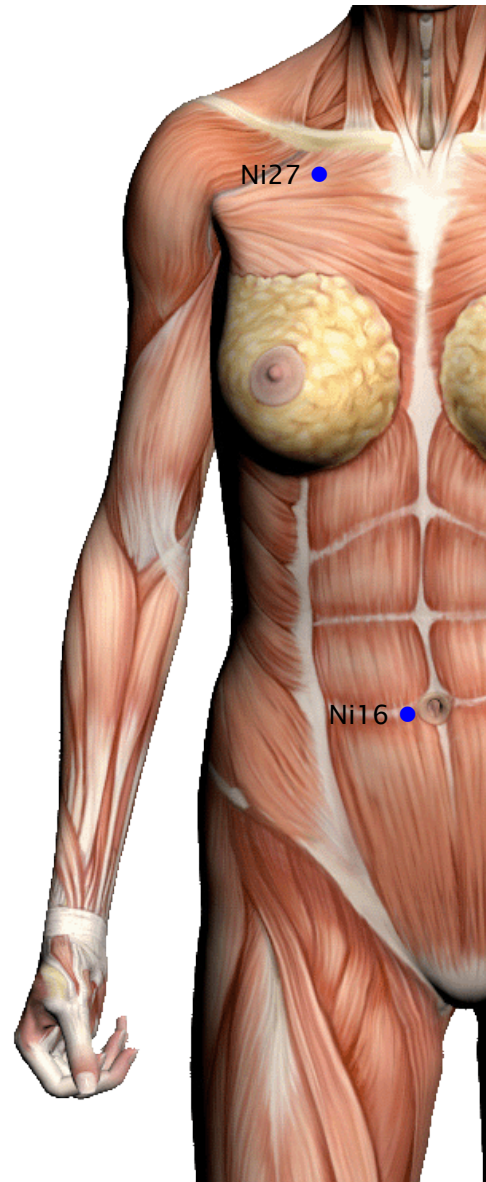
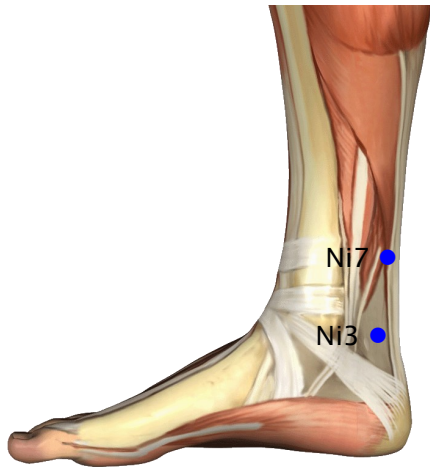
Blasen-Meridian (Bl)

Aktiv-Zeit 15.00-17.00 Uhr—Ruhezeit 03.00-05.00 Uhr

- Blase 10 bei allen Halsentzündungen, Kopfschmerzen, Augenerkrankungen, Schlaflosigkeit, Nackensteifheit
zu finden im Nacken, in der Vertiefung des äusseren Ansatzes des Trapezmuskels
Vertreibt Wind und Kälte, stärkt und entspannt Muskeln und Sehnen, macht die Meridiane und Netzgefässe durchgängig, klärt den Kopf, stärkt die Augen, befreit die Sinne
- Blase 11 **Meisterpunkt**—bei Fieber, Grippe, Rückenschmerzen, Erschöpfungszuständen, Bronchitis, Husten
2 Finger breit seitlich der Wirbelsäule, Höhe Dornfortsatzunterkante Brustwirbel 1
Vertreibt Wind, klärt Hitze, entspannt Sehnen und Blutgefässe, beeinflusst die Gelenke und Knochen, reguliert gegenläufiges Qi, öffnet die Oberfläche
- Blase 13 Bronchitis, Husten Asthma bronchiale, Pneumonie, Erschöpfungszustände
2 Finger breit seitlich der Wirbelsäule, Höhe Dornfortsatzunterkante Brustwirbel 3
Reguliert das Lungen-Qi und den 3-fach-Erwärmer, vertreibt äusser Faktoren, klärt Mangel-Hitze (nährt YIN)
- Blase 17 bei Kreislaufstörungen, Bauchschmerzen, Erschöpfung, Koliken, Juckreiz
Blutarmut, Blutungsstörungen, Nachtschweiss
2 Finger breit seitlich der Wirbelsäule, Höhe Dornfortsatzunterkante Brustwirbel 7
Reguliert und tonisiert das Blut, klärt Blut-Hitze, fördert den Blutfluss, entfernt Blut-Stagnationen, nährt die Körperflüssigkeiten, harmonisiert das Magen-Qi
- Blase 20 Unterleibsschmerzen, Darmprobleme, Magenschmerzen, Ödeme, Durchfall, Blähungen
2 Finger breit seitlich der Wirbelsäule, Höhe Dornfortsatzunterkante Brustwirbel 11
Reguliert und tonisiert Milz- und Magen-Funktionen, nährt Blut, transformiert Feuchtigkeit und Schleim
- Blase 36 wirkt bei Hodenerkrankungen, Schmerzen/Sensibilitätsstörungen und Bewegungseinschränkungen der untere Extremitäten
in der Mitte der Gesässbacken-Querfalte, Übergang zum Oberschenkel
Macht die Netzwerkgefässe durchgängig
- Blase 40 - dominante Seite = alle Blasenthemen, Schmerzen im Unterleib
- nichtdominante Seite = Meisterpunkt gegen Allergien!, Sonnenstich, Ekzeme
in der Mitte der Kniekehle
Stärkt den unteren Rücken und die Knie, kühlt Blut-Hitze, vertreibt Hitze, macht die Meridiane und die Netzgefässe durchgängig, entfernt Blut-Stagnation und Feuchtigkeit
- Blase 62 wirkt bei steifen Gelenken im Fussbereich, Schlaflosigkeit, Epilepsie
1 Finger breit unter dem äusseren Knöchels
Achtung—nicht bei Schwangerschaft
Berhigt den Geist-Shen, entspannt Sehnen und Muskeln, eliminiert äussere pathogene Faktoren, beseitigt inneren Wind
- Blase 67 **Notfallpunkt**—bei Erschöpfung, Geburtshilfe, Schwellungen im Knie- und Sprunggelenkbereich
im äusseren Nagelfalzwinkel der äusseren Zehe
Klärt den Geist-Shen und die Augen, reguliert Qi, vertreibt Wind

Notizen _____

Akupunkturpunkte Nieren-Meridian (Ni)



Element Wasser—Blasen und Nieren-Meridian

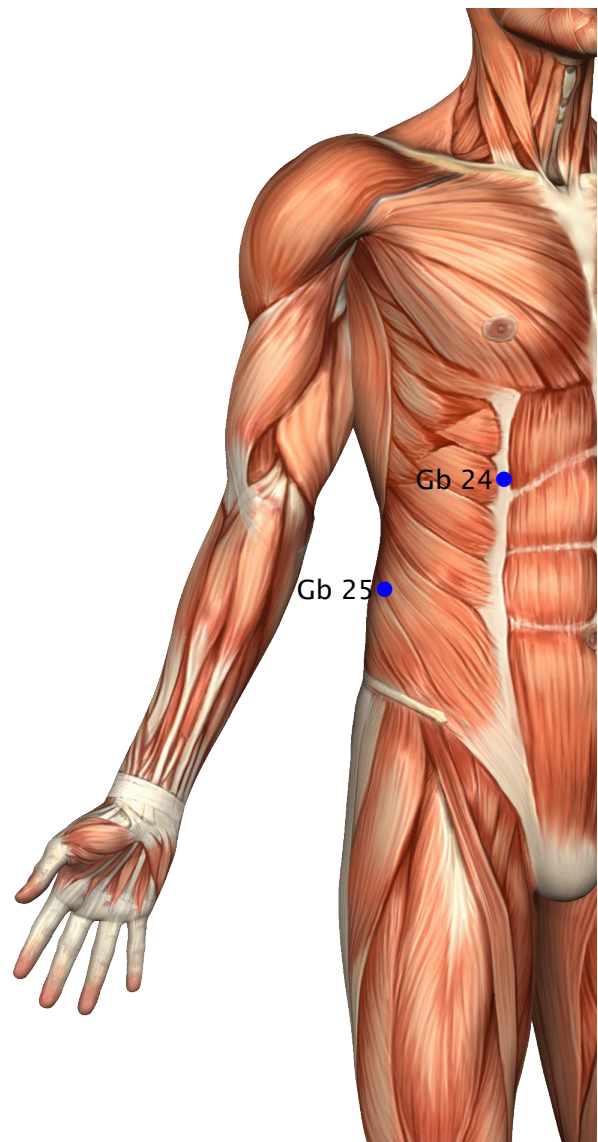
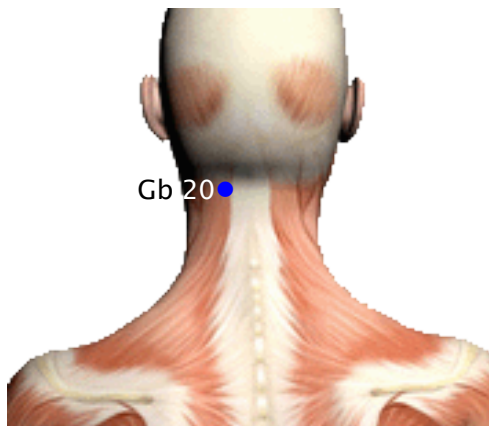
Nieren-Meridian (Ni)

Aktiv-Zeit 17.00-19.00 Uhr—Ruhezeit 05.00-07.00 Uhr

- Niere 1 **Notfallpunkt—sehr wichtig!** Allgemeiner Ausleitungs- und Entgiftungspunkt, wirksam bei Schock und Hitzschlag, wird angewendet bei allen toxischen Belastungen
Fusssohlen-Mitte
Stärkt die Niere, beruhigt den Geist-Shen, belebt das Bewusstsein, baut kollabiertes YANG auf, entfernt Hitze (besonders vom Kopf), vertreibt Wind
- Niere 3 wirkt bei Harnwegsinfekten, Schmerzen im Unterbein, Impotenz, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Trigeminusneuralgie
in der Vertiefung zwischen der höchsten Erhebung des Aussenknöchels und der Achillessehne
Tonisiert die Niere, nährt das YIN, tonisiert das YANG, stabilisiert das Nieren-Qi, unterstützt das Essenz-Jing, Knochen und Mark, kühlt Mangel-Feuer, Mangel-Hitze und Hitze, reguliert den Uterus
- Niere 7 wirkt bei Harnproblemen, Oedemen, Spontan- und Nachtschweiss
zu finden 3 Finger breit über Ni3 in einer Vertiefung am Vorderrand der Achillessehne
Nährt das YIN, stärkt die Niere, befreit die Wasserwege
- Niere 16 bei Magenschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Plazentalösungsstörungen
zu finden 1 Finger breit direkt neben dem Bauchnabel
Reguliert Magen und Darm, unterstützt das Qi, wärmt den 3-fach Erwärmer
- Niere 27 bei Schleim im Atemsystem, Bronchitis, Husten, Asthma Bronchiale
am Unterrand des Schlüsselbeins, 3 Finger breit neben der Körpermitte
Reguliert das Lungen-Qi, entspannt den Thorax, beendet Dyspnoe und Husten, stärkt die Milz und harmonisiert den Magen

Notizen _____

Akupunkturpunkte Gallenblasen-Meridian (Gb)



Element Holz —Gallenblasen und Leber-Meridian

Gallenblasen-Meridian (Gb)

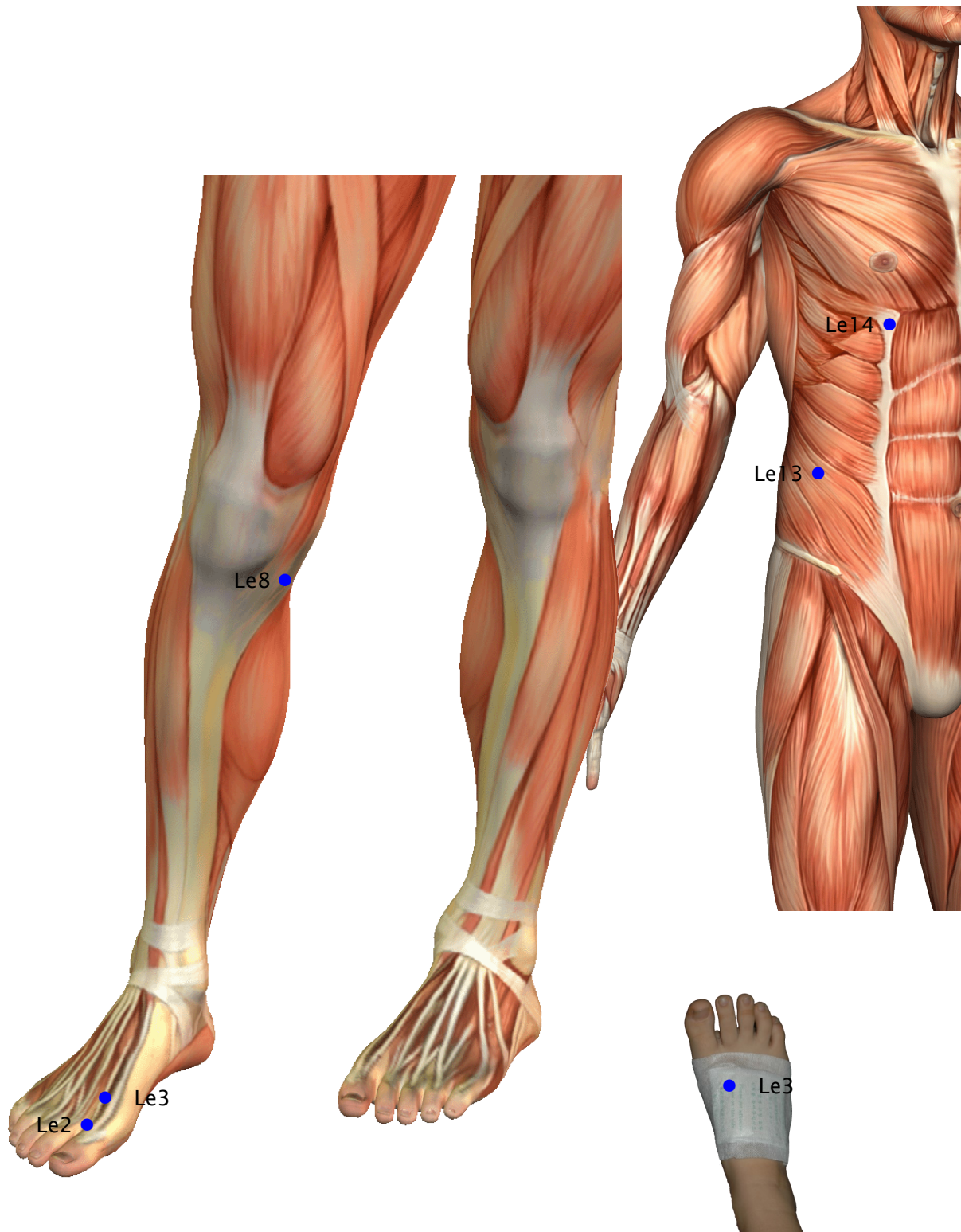
Aktiv-Zeit 23.00-01.00 Uhr—Ruhezeit 11.00-13.00 Uhr

Achtung: alle Punkte RECHTS kleben (Gallenblasenseite)

- Gallenblase 20 Nacken-/Hinterkopfschmerzen, Augenerkrankungen, Hypertonus, Trigeminusneuralgie, Fazialisparese (Teil-Gesichtslähmung), Epilepsie, Akne
am Hinterkopf-Haaransatz
Vertreibt inneren und äusseren Wind (Hauptpunkt), besänftigt Leber-Yang, entspannt Muskeln und Sehnen, kühlt Leber-Feuer und Hitze, harmonisiert Qi und Blut, befreit die Sinne, öffnet und stärkt die Augen, macht Meridiane und Netzgefässe durchgängig
- Gallenblase 24 **Alarmpunkt der Galle** - wirkt bei Schmerzen im Bauchraum, Gastritis, Gallenschmerzen, Reflux, Ulcus ventriculi (Magengeschwür), Ikterus (Gelbsucht)
zu finden auf dem 7. Brustwirbel direkt senkrecht unter der Brustwarze
Reguliert Leber und Gallenblase, reguliert den Qi-Fluss, entfernt Feuchte-Hitze
- Gallenblase 25 **Alarmpunkt der Niere**—wirkt bei Nierenkoliken, Hüftschmerzen, Lumbago (Hexenschuss), allgemein bei Nierenschmerzen
am freien Ende der untersten, 12. Rippe
Stärkt die Niere, reguliert die Wasserwege, beseitigt Feuchtigkeit, entspannt Sehnen und Muskeln
- Gallenblase 34 **Meisterpunkt**—für Muskeln und Sehnen, beseitigt Feuchtigkeit (Wasseransammlungen), wirksam bei Kniegelenkschmerzen und allen Muskel- und Sehnenentzündungen, Migräne-Punkt
zu finden in der Vertiefung am oberen, seitlichen Rand des Wadenbeinköpfchens
Reguliert und tonisiert die Leber, fördert den harmonischen Leber-Qi-Fluss, reguliert die Gallenblase, besänftigt Leber-Yang und -Wind, kühlt Hitze, entfernt Feuchte-Hitze, vertreibt äusseren Wind, Wind-Schleim und Kälte, macht die Meridiane durchgängig, entspannt die Sehnen
- Gallenblase 40 bei Sprunggelenkerkrankungen und bei Fieber und Lidschwellungen
0,5 Fingerbreit unterhalb des Aussenknöchels in einer Vertiefung
Macht die Meridiane durchgängig, reguliert und verbreitet Leber- und Gallenblasen-Qi, klärt Leber-Feuer und -Hitze, transformiert Feuchte-Hitze und fördert die Gelenkfunktion
- Gallenblase 41 Prämenstruelles Syndrom, Menstruationsstörungen
in der Mitte zwischen dem 4. + 5. Fussmittelknochens
Fördert den harmonischen Leber-Qi-Fluss, besänftigt LeberWind, entfernt Feuchte-Hitze, klärt Hitze, stärkt die Augen, reguliert das Lenkergefäss
- Gallenblase 43 Tinnitus, Ohrenkrankheiten, Augenschmerzen (Druck)
zwischen 4. + 5. Zehe auf der oberen Innenfalte
Klärt Hitze, vertreibt Wind, unterdrückt Leber-Yang, entfernt Feuchte-Hitze

Notizen _____

Akupunkturpunkte Leber-Meridian (Le)



Element Holz —Gallenblasen und Leber-Meridian

Leber-Meridian (Le)

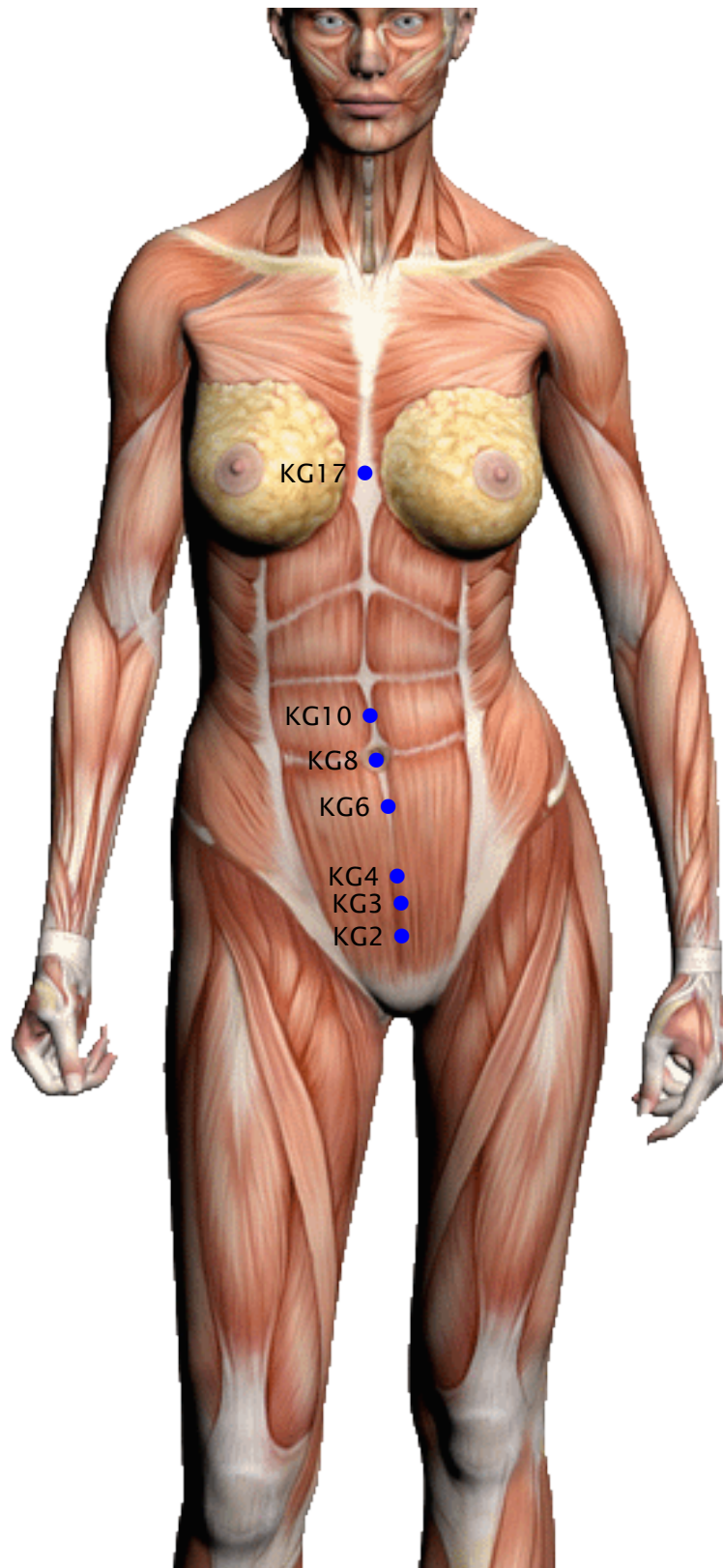
Aktiv-Zeit 01.00-03.00 Uhr—Ruhezeit 13.00-15.00 Uhr

Achtung: alle Punkte RECHTS kleben (Leberseite)

- Leber 2 wirkt bei Augenerkrankungen, Augenentzündungen, Koliken, allgemein krampflösender Punkt!
zwischen der 1. + 2. Zehe, 0,5 Fingerbreit Richtung Rist
Reguliert die Leber, klärt Leber-Feuer, unterdrückt inneren Wind und Leber-Yang, kühlt Blut-Hitze, klärt Feuchte-Hitze im 3-fach Erwärmer
- Leber 3 **wichtiger Punkt!** Bringt die „Ruhe“ in das Energiesystem — Leber-Qi-beruhigend! Wirkt bei Augenkrankheiten, krampflösender Punkt, bei Unruhe, Nervosität, löst Spasmen (Krämpfe)
zu finden in der Vertiefung zwischen 1. + 2. Mittelfussknochens am besten wird der ganze Oberfussbereich geklebt (mehrere Akupunkturpunkte zusammen)
Wird häufig mit Le8 bei YANG-Leber kombiniert!
Beseitigt Blut-Stagnation, klärt Leber-Hitze, leitet Leber-Feuer ab, kühlt Blut-Hitze, fördert den Leber-Qi-Fluss, besänftigt Leber-Yang, vertreibt Leber-Wind und lindert Schmerzen, entfernt Feuchte-Hitze des 3-fach-Erwärmers, öffnet die Augen, beruhigt den Geist-Shen
- Leber 8 **wichtiger Punkt!** Bei Schmerzen im unteren Bauchbereich, Knieschmerzen, Uterusprolaps, Juckreiz im äusseren Genitalbereich, Impotenz, Sterilität
Zu finden auf der Höhe der Kniegelenkkapsel, bei 90 Grad angewinkeltem Knie am Ende der inneren Kniegelenksfalte
Harmonisiert das Leber-Qi, kühlt Leber-Hitze, klärt feuchte-Hitze und Leber-Feuer, nährt das Leber-Blut, entspannt die Sehnen.
- Leber 13 **wichtiger Punkt!** Stoffwechsel regulierend, bei Leber- und Milzerkrankungen, Appetitlosigkeit, Erschöpfung
zu finden direkt unter dem freien Ende der 11. Rippe — man findet ihn auch an der Spitze des angewinkeltem Ellbogen bei locker hängendem Oberarm
Reguliert und stärkt die Milz, entfernt Nahrungsstau von Milz und Magen, entfernt Kälte von den Zang-YIN-Organen, harmonisiert den Leber-Qi-Fluss und beseitigt Blut-Stagnation
- Leber 14 bei Lebererkrankungen und Oberbauchschmerzen
auf der 6. Rippe direkt senkrecht unter der Brustwarze
Fördert den harmonischen Leber-Qi-Fluss, reguliert Leber- und Milz-Funktionen, entspannt den Thorax, entfernt Schleim, Stagnation und Feuchte-Hitze

Notizen _____

Akupunkturpunkte Sonderleitbahn Konzeptions-Gefäß (KG)

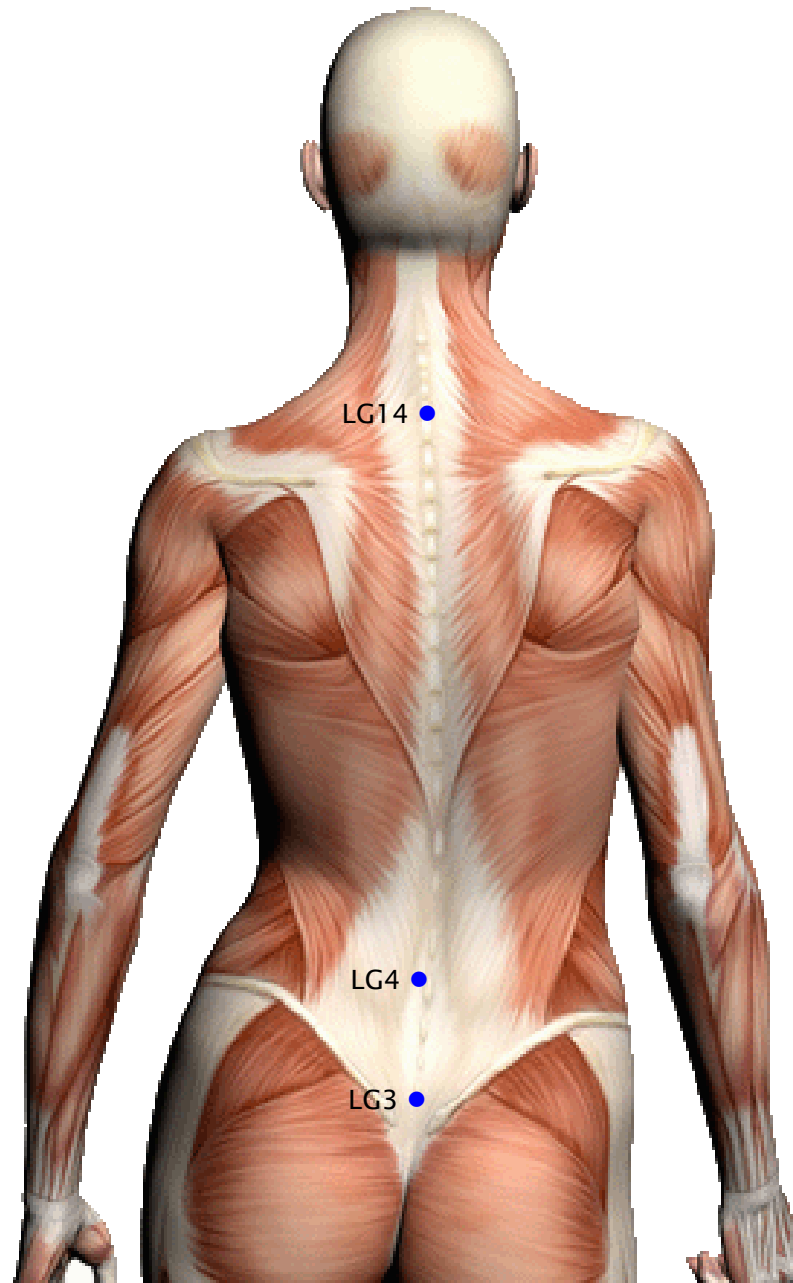


Konzeption-Gefäss (KG) (in der Fachsprache auch RenMai genannt)

- KG2 Ejakulationsstörungen, Impotenz, Fluor vaginalis, Harnflussstörungen, Menstruationsstörungen
am Mittelpunkt der oberen Schamhaargrenze
Wärmt YANG, stärkt die Nieren, reguliert die Menstruation, beendet Fluor vaginalis
- KG3 **Alarmpunkt:** Unterbauchschmerzen, Genitalschmerzen, Harndrang/-träufeln, Fluor Vaginalis, Uterusprolaps (Vorfall), Blutungen, Plazentalösungsstörungen
5 Finger breit unterhalb des Bauchnabels
Beseitigt Feuchte-Hitze im unteren Erwärmer, besonders in der Blase, reguliert Qi-Fluss im unteren Erwärmer, reguliert und wärmt den Uterus
- KG4 **Alarmpunkt:** Unterbauchschmerzen, Unterleibsgeschwulste (Frauen), Uterusprolaps, Impotenz, Menstruationsbeschwerden—anhaltende Blutungen, Fluor Vaginalis, Sterilität, Angstzustände („Potenzsteigerungs-Punkt“)
zu finden 4 Finger breit unterhalb des Bauchnabels
Stärkt YANG und Ursprungs-YANG-Qi, tonisiert Blut und YI, reguliert die Funktionen der Reproduktionsorgane, wärmt den Uterus, beseitigt Kälte und Feuchtigkeit aus dem unteren Erwärmer
- KG6 Schmerzen im Unterbauch
zu finden 2 Finger breit unterhalb des Bauchnabels
Stärkt YANG und Ursprungs-YUAN-Qi, tonisiert und zirkuliert Qi im ganzen Körper, reguliert Qi und wärmt den unteren Erwärmer
- KG8 Chronischer Durchfall, Ohnmacht, bei akutem Yang-Zusammenbruch *direkt auf dem Bauchnabel, wird mit LG4 für die YIN-Typen kombiniert*
„Sandwich-Technik“
Stabilisiert Yang, stärkt Milz-Yang, kräftigt Ursprungs-YUAN-Qi
- KG10 Bauchschmerzen, Erbrechen, Völlgefühl im Magen, Appetitlosigkeit, Abmagerung
3 Finger breit oberhalb des Bauchnabels
Tonisiert Milz- und Magen-Qi und reguliert es, beseitigt Nahrungsstau
- KG17 **Alarmpunkt:** Brustschmerzen, Engegefühl, Angst, Trauer, blutiger oder gelber Auswurf, Schluckbeschwerden, Laktationsstörungen (Milchproduktion), Erkrankung des Atmungsapparates wie z.B. Asthma Bronchiale, Bronchitis und bei Schilddrüsenproblemen *zwischen den Brustwarzen*
Reguliert Qi in der Brust und in den Lungen, beseitigt gegenläufiges Qi, leitet zähen Schleim aus, öffnet den Thorax

Notizen _____

Akupunkturpunkte Sonderleitbahn Lenker-Gefäss (LG)



Lenker-Gefäss (LG) (In der Fachsprache auch DuMai genannt)

- LG3 Steissbeinschmerzen, Gelenksschmerzen und Schwäche/Taubheit der unteren Extremitäten, Impotenz, weisser Fluor Vaginalis
zu finden unterhalb Dornfortsatz 4. Lendenwirbel
Tonisiert Ursprungs-YUAN-Qi, wärmt den Unterleib, beseitigt Feuchte-Kälte aus dem unteren Erwärmer
- LG4 Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Unterleibsschmerzen, Impotenz, Ejakulationsstörungen, Hämorrhoiden, weisslicher Fluor Vaginalis, Behandlungsresistenter Kopfschmerz!
unterhalb Dornfortsatz 2. Lendenwirbels—auf der Wirbelsäule in der Taille
wird mit KG8 bei YIN-Typen kombiniert „Sandwich-Technik“
Tonisiert Ursprungs-YUAN-Qi und Nieren-YANG, wärmt das Lebenstor (Mingmen), beseitigt Kälte im Unterleib, kräftigt die Lendenwirbelsäule, stabilisiert die Nierenessenz-Jing
- LG 14 Multiple Sklerose, Nackensteifheit, Hitzschlag, Epilepsie, Schizophrenie, Erkrankung des Respirationstraktes
unterhalb des Dornfortsatzes des 7. Halswirbels
Leitet die äusseren pathogenen Faktoren aus den YANG-Meridianen aus, beseitigt Wind-Hitze und innere Hitze, stärkt YANG und besonders Herz-YANG, erhellt den Geist-Shen

Notizen _____

Wichtige Inhaltstoffe

Vitalpflaster gibt es seit einigen Jahren auf dem Markt. Die Grundlagen gehen auf das Jahr 1999 zurück — die ersten industriell hergestellten Vitalpflaster wurden im Jahr 2000 produziert.

Die Technik der Auflage entspricht der Traditionellen Chinesischen Medizin, der allgemeinen Energiemedizin, aber auch schon älteren Techniken. So wurde z.B. der Eismann „Ötzi“ an verschiedenen Stellen des Körpers auf Akupunkturpunkten tätowiert. Das ist eine Technik, die man auch von den indianischen Stämmen kennt. Ötzi ist immerhin 5'300 Jahre alt, die indianischen Bräuche gehen auch auf über 3'000 Jahre zurück.

Die moderne Technik verwendet zum Aufzeigen von Störherden und Akupunkturpunkten elektronische Geräte. Zwar kann kein Gerät der Welt der biologischen Antenne des menschlichen Körpers das Wasser reichen, dennoch sind viele Menschen „froh“ um den „Beweis“, dass die altüberlieferten Techniken, die zwar schon seit Jahrhunderten und länger funktionieren, auch nachweislich wirken.



Vitalpflaster haben sich wesentlich entwickelt. Seit 2012 gibt es eine neue Generation, welche die guten Eigenschaften der bisherigen Vitalpflaster übernommen hat aber die negativen Aspekte ausgeräumt wurden. Seit 2016 ist die neueste Version mit Bioresonanz-Aktivierung im Einsatz und wir beobachten eine weitere, um das 3-8 fach höhere Wirksamkeit als die letzte, „neue“ Generation“.

Die Hauptunterschiede sind:

- A) Bambus wird als regenerative Pflanze aktiv eingesetzt. Durch die ausgleichende Wirkung in YIN und YANG, die hohe Lichtintensität (viel Qi) und die vielen Wirkstoffe (Polyphenole Stoffe) ist Bambus die Pflanze der Wahl in einem Vitalpflaster.
- B) Bambusessig als Wirkstoff (ist ein Destillat, in Wirklichkeit kein Essig!) wird nicht mehr in 1-2 % Lösung auf einen Träger gesprüht sondern als reines Konzentrat sprühgetrocknet. Demnach sind die neuen Vitalpflaster wesentlich wirkungsvoller. Bisherige Vitalpflaster beinhalten vor allem „Dextrose“ - also Zucker und/oder Chitosan (Krabbenpanzer-Schlachtabfälle).
- C) Bambusessig wurde häufig von irgendwelchen Bambussorten verwendet. Dabei gibt es ausschliesslich eine lebensmitteltaugliche zugelassene Bambussorte (Phyllostachis Bambusoide). Aus dieser wird auch Bambustee, Bambussprossen und weitere Bambuslebensmittel hergestellt. Die anderen rund 1'300 Arten von Bambus sind NICHT zum Verzehr geeignet! Dass der lebensmitteltaugliche Bambus der Reinste und natürlich der einzig Richtige für die Anwendung im Vitalpflaster ist scheint klar.



- E) Ein Pilz Namens Blazei Murrill (*Agaricus blazei*) wird als spezielles Bindemittel für ausgeleitete Pilze aus dem Körper integriert. Der „Agaricus“ (lateinisch—heisst einfach „Pilz“) stärkt zudem Niere/Blase und die Harnwegsfunktionen. In den Ursprungsgebieten (Südamerika) wird er als „Heilmittel“ auch bei Frauenleiden eingesetzt. In der modernen Naturheilkunde wird er bei Krebs, Immunschwäche und bei chronischer Hepatitis eingesetzt.



- F) Chamäleonpflanze (*Houttuynia Cordata*) wirkt stark entzündungshemmend. Dieses Mittel der Wahl bei Schwellungen wird durch die feinen Poren des Vitalpflasters auf die Haut übertragen und kann dort direkt wirken.



- G) Ingwer (*Zingiber officinale*) wirkt auf die gesamten Energieleitbahnen (Meridiane) Stau- und Blockadelösend. Im Vitalpflaster ist er der natürliche Blockadelöser für die Ausscheidung durch die Haut von Toxinen aller Art.



- H) Mispelblätter (*Mespilus germanica*) ist eine blutreinigende und stärkende Pflanze. Hildegard von Bingen schrieb darüber: „Die Mispel ist für Kranke und Gesunde gut und nützlich, wieviel man auch davon isst, weil sie dem Menschen die Muskeln wachsen lässt und sein Blut reinigt.“



- I) Turmalin produziert durch die Piezo-Elektronik eigene Stromspannung. Die 0.06mA entsprechen exakt der Spannung unserer Blutzellen. Turmalin dringt NICHT aus dem Vitalpflaster. Es aktiviert aber die Oberflächenspannung der Haut, aktiviert die Moleküle und fördert damit die Ausscheidung von Fremdmolekülen (Toxine, chemische Substanzen und Schwermetalle). Es beginnt eine Resonanz-Absorption (Ausleitung auf Grund von Wärme wie z.B. beim Sonnenbaden).



Zusammenfassung Anwendungsmöglichkeiten inkl. Akupunkturpunkten

In der nachfolgenden Zusammenfassung sind die häufigsten Anwendungen aufgelistet. Dabei werden Akupunkturpunkte speziell aufgelistet. Reflexpunkte sind natürlich dabei immer eine gute Hilfe. Eine „Grundkur“ ist immer entweder VOR der gezielten Anwendung oder gar während der Anwendung anzuraten! Häufig ist eine Grundkur gar ausreichend! Wenn nichts anderes bemerkt Akupunkturpunkte auf der dominanten Seite kleben (Rechtshänder rechts, Linkshänder links)

Index

Abdominale Spannung(Unterleib)	KG6, Ma36
Akne	Di11, Gb20, Bl13, Le3, Mitte Fusssohle
Alkoholkonsum	KG4, Mitte Fusssohle, Le3, Le8
Allergie	Di11, Ni1, Blase 40 —> NICHT-Dominante Seite!!! Kur Reflexzonen
Angst	Pe6, He9, Ni1, KG4, KG17
Angina Pectoris	Pe6!, He6!, He3, He7, Ma9
Arthritis	Sandwich, Mitte Fusssohle längere Zeit ausleiten Kiefergelenk Di4, Knie Mi10
Aphonie/Heiserkeit	Lu7/9, 3e6, DaWos
Asthma Bronchiale	Kombination Bl12/Bl13, Lu 5, Kobination Lu7/Lu9, KG17
Ausleitung	Ni1, Lymphsysteme (siehe Seite 7)
Augenentzündung	Lu9, Le2, Le3, Fussballen
Appetitlosigkeit	KG10!, Le13, Ma36, Mitte Fusssohle
Atembeschwerden	Lu9, Di1, Mi1, He5, He6, Dü16, Ni27, Fussballen
Bindehautentzündung	Pe6, Lu7, Lu9, 3e3
Bauchschmerzen	KG10!, Di7, Ma21, Mi16, Bl17, Le14, Mitte Fusssohle, DaWos Unterbauch KG3, KG4
Bettnässe/Inkontinenz	LG4, KG 2-4 (Kombination) direkt Nieren am Rücken, Mitte Fusssohle
Blähungen (Meteorismus)	Mi6, Mi15, Ma36, Bl20
Blasenleiden	KG3, Ni3, Le8, Bl40 —> Dominante Seite!!!, DaWos, Reflexzonen Füsse
Blutdruck (hoch)	Ma9! PE6 !, Ma36, Mitte Fusssohle
Blutdruck (tief)	Ma36, Mi3
Bronchien	Lu7, Lu9, Kombination: Bl13/Bl12/Bl11, KG17, Fussballen
Borreliose	Lymphentgiftung (siehe Seite 7)
Darmprobleme	Bl20, Ma36, Ma25, Mitte Fusssohle
Depression	Le3, KG17, He5, Ni1 (Mitte Fusssohle)
Durchfall	Di1, Ma21, Ma25, Mi3, Bl20, Mitte Fusssohle
Energiemangel	Ma36, Mitte Fusssohle, DIREKT auf die Nieren am Rücken (beide Seiten! Wichtig!)
Entgiftung	Ni1, Lymphsysteme
Erbrechen	Ma36, KG10, He3, Gb24, Mi3, Schwangerschaft = Pe6
Erkältung	Lu7, Di4, Fussballen
Erschöpfung	Ma36!, Bl67! Mi1, He9, Mitte Fusssohle
Fieber	3e1!, Bl11!, Lu7, Mitte Fusssohle und Fussballen
Gallenblasenleiden	GB34, DaWos, Gallensteine = Mi1
Gastritis	Bl20, Le13, Le14, Gb34, Ma36, Pe6, Mitte Fusssohle und Ferse
Gedächtnis	Nachts grosse Zehe umkleben, Ma36
Gebärmutter/Myome	Fussreflexzonen, INNENknöchel beide Seiten
Gelenksschmerzen	(z.B. Tennisarm, Knie etc.) Sandwich (siehe Seite 8)
Geschlechtsorgane	Mi6, KG3, Reflexzonen Füsse AUSSENknöchel beide Seiten
Grippe	Bl11!, 3e5, Kombination Lu7/Lu9, Mitte Fusssohle
Halsschmerzen	Bl10, Kombination Lu7/Lu9, Fussballen
Hämorrhoiden	Fusssohle über die Ferse Richtung Achillessehne hoch kleben
Harnprobleme	KG6!, KG3!, Bl36, Ni3, Ni7, Reflexzonen Blase (Mitte Füsse am Innenfuss hoch ziehen)
Haut—offen (z.B. Beine)	Mi10, Ma36, Gb34 (—> bei Feuchtigkeitseinlagerung)
Heiserkeit	siehe Aphonie
Herzbeschwerden	He3! Pe6!, He5/7, Ma36, Fusssohlen—Ballen
Herzrhythmusstörungen	Pe6!, He5
Hexenschuss (Lumbago)	Gb25, DaWos
Hitzschlag	Bl40, Ni1, Lu9
Hodenerkrankungen	Bl36, Reflexzonen Füsse INNENknöchel beide Seiten
Hüftleiden	Mi12, Mi10, DaWos, Fussmitte Säureregulation
Husten	Lu7!, Bl13, Lu11, Kombination Lu7/Lu9 (bei Halsschmerzen zusätzlich) Ni27 und Fussballen, bei trockenem Husten Lu5

Impotenz	Ni3, KG4!, LG3, LG4
Juckreiz	Di11, Mi10 + Le8 = speziell bei offener Haut und im Genitalbereich, Bl17
Karpaltunnelsyndrom	Kombination Pe6/Pe7, DaWos
Kniegelenk	Mi9, Mi10, Ma38, Bl40, Le8, Sandwich
Krampfadern	Ma36, Mitte Fusssohle
Krämpfe	Le2, Le3! - Spastische Zustände Dü3 (z.B. nach Schlaganfall)
Kreislauf	He9, Bl17
Koliken	Ma36!, Ma25, Le2/3
Kopfschmerzen	Dü3, Gb20, Lu7, Lu9, Nackenansatz (Oel einsetzen)
Lähmungen	Behandlungsresistenz = LG4
Lebererkrankungen	(z.B. nach Schlaganfall) Dü3, Di4, DaWos
Lidschwellungen	Le3, Gb34, Le8, Pe6
Lunge/Entzündung/Bronchien	Gb40, Kombination Lu 7/Lu9
Magenschmerzen	Lu7, Lu9, Lu11, KG17, Fussballen
Magengeschwür	Gb24!, Ma36!, Mi3, Ni16, DaWos
Menstruationsbeschw. (PMS)	Ma36, Mitte Fusssohle
	Le3, Gb34, Kombination KG 3/KG4, Gb41, Mi6
	Aussenknöchel bekleben, DaWos
	Blutungen KG3
Migräne	Gb34, Le3, Mitte Fusssohle, Nackenansatz
Milz	Le13, Ma36
Myome	(siehe Zysten)
Multiple Sklerose (MS)	LG3, LG4, LG14, Ausleitung Toxine Lymphe (siehe Seite 7)
Muskeln	Gb34, DaWos
Nachtschweiss	Le3, He6, Ni7, Mitte Fusssohle
Nackenschmerzen	Bl10!, Dü3, DaWos
Narben	DaWos, Anfang und Schluss des Narbenverlaufs
Nackensteifigkeit	Dü16!, DaWos
Neurodermitis	Le3, Di11, Mi6, Bl40, Mitte Fusssohle
Nierenkolik	Gb25, Ni1
Nikotin-Entzug	Mitte Fusssohle (Entzugserscheinungen)
Oedeme (Bauch)	Ma25, Ma36, Mi4! Siehe auch Unterleibsgeschwulst (Frauen)
Oedeme allgemein	Ni7, Gb34, Mi6, Mi9, DaWos
Prostata	KG4, Reflexzonen Füsse INNENknöchel beide Seiten
Psoriasis (Schuppenflechte)	Di11, Gb20, Bl17, 3e6
Rastlosigkeit	Le3!, He6, Mitte Fusssohle
Reiseerkrankung	Pe6
Rheumatismus	DaWos, Mitte Fusssohle Kur (Säure/Entgiftung)
Rückenschmerzen	3e5, Bl11, Bl36, Bl62, DaWos
Sehnen	Gb34, DaWos
Schilddrüsen	KG17, Lu7/9, direkt auf Schilddrüsen
Schluckbeschwerden	Lu7/9, Lu11, evtl. DaWos
Schmerzen allgemein	Di4, DaWos, Sandwich., 3e6 obere Extremitäten, siehe Seite 7
Schmerzen psychisch	(z.B. Schleudertrauma) DaWos, 3e6, GB34
Schnarchen	DaWos (direkt auf die Stimmbänder / Nacht)
Schock	Ma36!, Ni1!
Stoffwechsel	Le13, Ma36, Mitte Fusssohle
Steissbein	LG3, DaWos
Schwerhörigkeit	Dü16, 3e6
Tinnitus	Le2, Le3, Gb20, Gb43, 3e6
	mitte Fusssohle, evtl. direkt auf Niere/Rücken
Trigeminusneuralgie	DaWos, Gb34
Unruhe	Le3!, Mi1, He5/6/7, He9
Unterleibsgeschwulst	KG4, Fussknöchel Innenseite (beide), Mitte Fusssohle
Uterusvorfall	KG3, KG4
Vaginal Ausfluss	KG2, KG3, KG4, LG3, Fusssohle Ferse
Verdauung	KG10, Ma36, Mitte Fusssohle
Verhalten/Verwirrt	He6, Pe7, Mitte Fusssohle
Verspannung	Mi3, Le3, DaWos
Verstopfung	Ma36, Mi3, Mitte Fusssohle
Wassereinlagerungen	Gb34, Mitte Fusssohle
Wangenrötungen	He6
Zahnschmerzen	Di1, Di4, DaWos
Zysten/Myome	Mi6, Mitte Fusssohle, Fusssohle Fersen

„Sich wohl fühlen“ ist immer die Basis von Gesundheit. Die TCM schaut sich Symptome an, sucht aber nach der Ursache. Jedes Leben besteht aus Energie/Schwingung (Qi). Die Quantenphysik definiert heute die Materie als Treffpunkt zweier Quanten. Daraus kann viel Weisheit abgeleitet werden - so zum Beispiel, dass sich mit der richtigen Information alles regulieren kann.

Vitalpflaster der neuen Generation bringen die richtige Schwingung. Sie „heilen“ nicht, sondern liefern den Punkten, auf denen sie geklebt werden, die richtige Frequenz. Ebenso helfen sie Schadstoffe, die blockierend wirken können, auszuleiten.

Mit neuen Technologien wie der Bioresonanz werden die Vitalpflaster laufend weiter optimiert.

