

8
effektive
Punkte

mit Massage-Anleitung

bei Atemwegbeschwerden,
Schwäche und innerer Unruhe

AKUPRESSUR

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

von Dr. med. Dunja Petersen
Ganzheitliche Medizin & Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Selbstbehandlung für dich, deine Familie und Freunde

So viel mehr Menschen sind aktuell von Erkrankungen oder Beschwerden in den Atemwegen betroffen. Hinzu kommen Ängste und eine körperliche Schwäche, die zu weiteren Infekten oder einer Verschlechterung der Beschwerden beitragen können. Alles in allem brauchen wir eine bessere und ganzheitliche Versorgung bei diesen komplexen Beschwerdebildern.

Um dir oder den Deinen zu helfen, ein Gefühl dafür zu bekommen, was mit ganzheitlicher und im Speziellen mit Traditioneller Chinesischer Medizin erreicht werden kann, gibt es diese Akupressuranleitung. Ich hoffe, dass sie dir gut gefällt und sehr hilfreich sein wird.

Die folgenden Seiten sind eine wirksame Hilfe für meine PatientInnen und ihre Familien, und natürlich auch für jeden anderen, der auf einfache und effektive Weise seine Abwehrkräfte und das innere Gleichgewicht stärken möchte.

In dieser Zusammenfassung findest Du Körperpunkte, deren Behandlung dir helfen deine Abwehrkraft zu stärken, Atemwegsinfekte und deren Begleitsymptome zu vermindern, abzuschwächen, abzuleiten oder endlich zu vermeiden. Darüberhinaus findest Du auch emotional wirksame Punkte aus der TCM, die du ergänzend oder einzeln nutzen kannst.

Die ausgewählten Punkte kann die gesamte Familie anwenden, auch Kinder, Frauen mit Kinderwunsch oder Schwangere dürfen diese Punkte gefahrlos nutzen.

Nur noch ein weiterführender Hinweis, bevor wir starten: Aus Sicht der TCM ist bei wiederkehrenden Infekten der Atemwege oder bei chronischen Erkrankungen der Lunge besonders das **Element Metall** ins Ungleichgewicht geraten.

Einige der hier ausgewählten Akupressurpunkte findest du auch in meinen verschiedenen 5-Elemente-Ratgebern, zum Beispiel in den Büchern zum Element Metall. Dort findest du noch weitere wirksame Akupressurpunkte, die für ein Element und/oder für verschiedene Erkrankungen ausgewählt wurden. Alle Punkte werden in den Büchern eindeutig und ausführlich dargestellt. Darüber hinaus gibt es gezielte Konzepte für speziellere Beschwerden und Krankheiten zum Beispiel der Atemwege (siehe → Seite 15/16).

Viele von euch kennen mich bereits, für die anderen möchte ich mich kurz vorstellen: Ich bin Ärztin und Expertin für ganzheitliche Medizin & TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Ich helfe Menschen dabei gesund oder gesünder zu werden und sich selbst zu helfen.

Dazu führe ich bereits seit vielen Jahren eine eigene Praxis (inzwischen auch als Online-Praxis) und gebe auch Online-Kurse und -trainings, um mehr Menschen zu erreichen, die nicht in meine Praxis kommen können. Darüber hinaus schreibe ich in meinem Blog und als Autorin Ratgeber zum Thema Frauen, Kinderwunsch und über Themen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass sich viele Menschen gern selbst helfen würden oder die Therapie gern unterstützen, wenn ich Ihnen sage, was sie tun können. Genau das tue ich gern: Ich unterstütze Menschen, indem ich mein Wissen teile.

Als Ärztin und Heilpraktikerin zerreißt es mir das Herz all das Leid zu sehen, durch das viele schon gegangen sind, bevor sie sich an mich gewendet haben. Ich weiß nur allzu gut, dass es viele Faktoren gibt, die einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob Du gesund bist, wirst und bleibst.

Meiner Erfahrung nach werden viele Menschen zu den Ursachen, einer Behandlung des Ursprung und zur Linderung ihrer Beschwerden zu wenig beraten. Nur selten nutzen sie Verfahren der ganzheitlichen 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 gesund zu werden und in das persönlich beste Gleichgewicht zu kommen. Die fehlenden Informationen und die fehlende Beratung erzeugt oft Verunsicherung, Kummer und einen langen Leidensweg.

Aus Unwissenheit bleiben viele einfache und natürliche Möglichkeiten ungenutzt, um die Bedingungen für die eigene Gesundheit wirksam zu verbessern.

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

Jetzt lass uns loslegen!

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 auch ein sehr sicheres Verfahren aus der TCM und daher 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 stimuliert und positiv beeinflusst wird, sodass der Punkt seine besondere Wirkung vermehrt entfaltet. Dadurch kann das Qi wieder besser durch die Energieleitbahnen (Meridiane) und gegebenenfalls bis in die Organe des Körpers fließen. Wenn die Energie Qi durch diese Unterstützung wieder in einen freien Fluss kommt, kann der Körper seine eigene Selbstheilungskraft voll entfalten.

Durch eine regelmäßige Anwendung einer Akupressur-Massage an bestimmten Akupressurpunkten am Körper können die Energien und Abwehrkräfte gestärkt werden, um Atemwegsinfekte zu verhindern oder auszuleiten. Mit Hilfe bestimmter Akupressurpunkte können auch Emotionen ins ein besseres Gleichgewicht gebracht werden, um die Entspannung und den freien Fluss aller Energien damit zu unterstützen. Die dafür wirksamen Punkte aus diesem Konzept können jeweils von dir selbst mit Akupressur durch deinen eigenen Fingerdruck oder mit Hilfe eines Massagestabes aktiviert werden.

In dieser Anleitung geht es um die Unterstützung deines Immunsystems auf verschiedenen Ebenen. Viele dieser Punkte können zur Vorbeugung regelmäßig massiert werden und andere kommen vermehrt 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 weiches 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 ihren jeweiligen Aufgaben unterstützen. Dennoch kann es verschiedene Gründe geben, warum Du weiterhin zu Beschwerden neigst. Deshalb kann die Akupressur an den hier empfohlenen Punkten nicht in allen Fällen helfen. Es ist vor allem bei chronischen Beschwerden oft notwendig, einen TCM-Therapeuten oder -Arzt aufzusuchen und die genaue TCM-Diagnose zu erhalten, damit du mit gezielter Hilfe endlich aus deiner Erkrankung heraus findest.

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 der

Beschreibung der einzelnen Punkten aufgeführt sind (→ S. 11 ff.).

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 und
- 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 einen oder mehrere Punkte aus.** Damit du weißt, welche Punkte wie stark für das jeweilige Symptom wirken, gibt es in dieser Anleitung noch eine Tabelle → Seite 9.

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

Das bedeutet, dass einzelne Akupressurpunkte gleichzeitig verschiedene Einflüsse auf dich haben können. Dadurch kann man einen einzelnen 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 für mehr Effektivität sehr geschickt kombiniert.

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.

Hinweis: Wundere dich nicht über die Verläufe und Bezeichnungen der Energieleitbahnen (sog. Meridiane) oder Akupressurpunkte, die zum Teil den Namen von Körperorganen tragen. Diese Bezeichnungen sollten dich nicht irritieren oder in die falsche Denkrichtung lenken, denn sie haben relativ wenig mit den Organen zu tun, an die Du nun denken magst! Genau hier kommt es leider sehr oft zu einem Missverständnis!

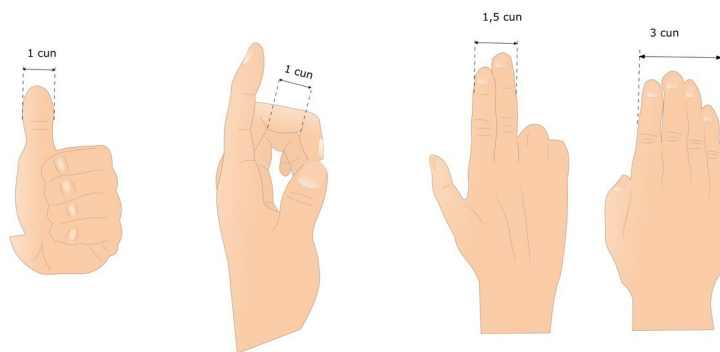
Ich kläre dann häufig darüber auf, dass die *Organe der TCM* nicht mit unseren schulmedizinischen Organen (Leber, Milz, Blase usw.) vergleichbar sind und daher auch **keine Rückschlüsse von Punktebezeichnungen auf Organe gezogen werden sollten!**

Wie findest Du die Akupressurpunkte

Ich werde die Punkte anhand von Bildern zeigen und mit anatomischen Beschreibungen erklären. Die Bilder und ein Teil der Beschreibungen stammen aus den Akupressurbüchern meiner 5-Elemente-Reihe (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Diese Bilder wurden nicht speziell für die Stärkung der Abwehrkräfte beschriftet. Nichts desto trotz sind es die richtigen und von mir für dieses Konzept ausgewählten Punkte.

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 als Maßeinheit 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 auch allein oder mit jedem anderen dieser Akupressurpunkte kombiniert behandelt werden.

Um die richtigen Punkte für deinen Bedarf auszuwählen, schau dir die einzelnen Akupressurpunkte auf den folgenden Seiten an. 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 jedem 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! Daher musst du die Punkte genau nach Anleitung (und nicht nach Druckempfindlichkeit) suchen.**

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

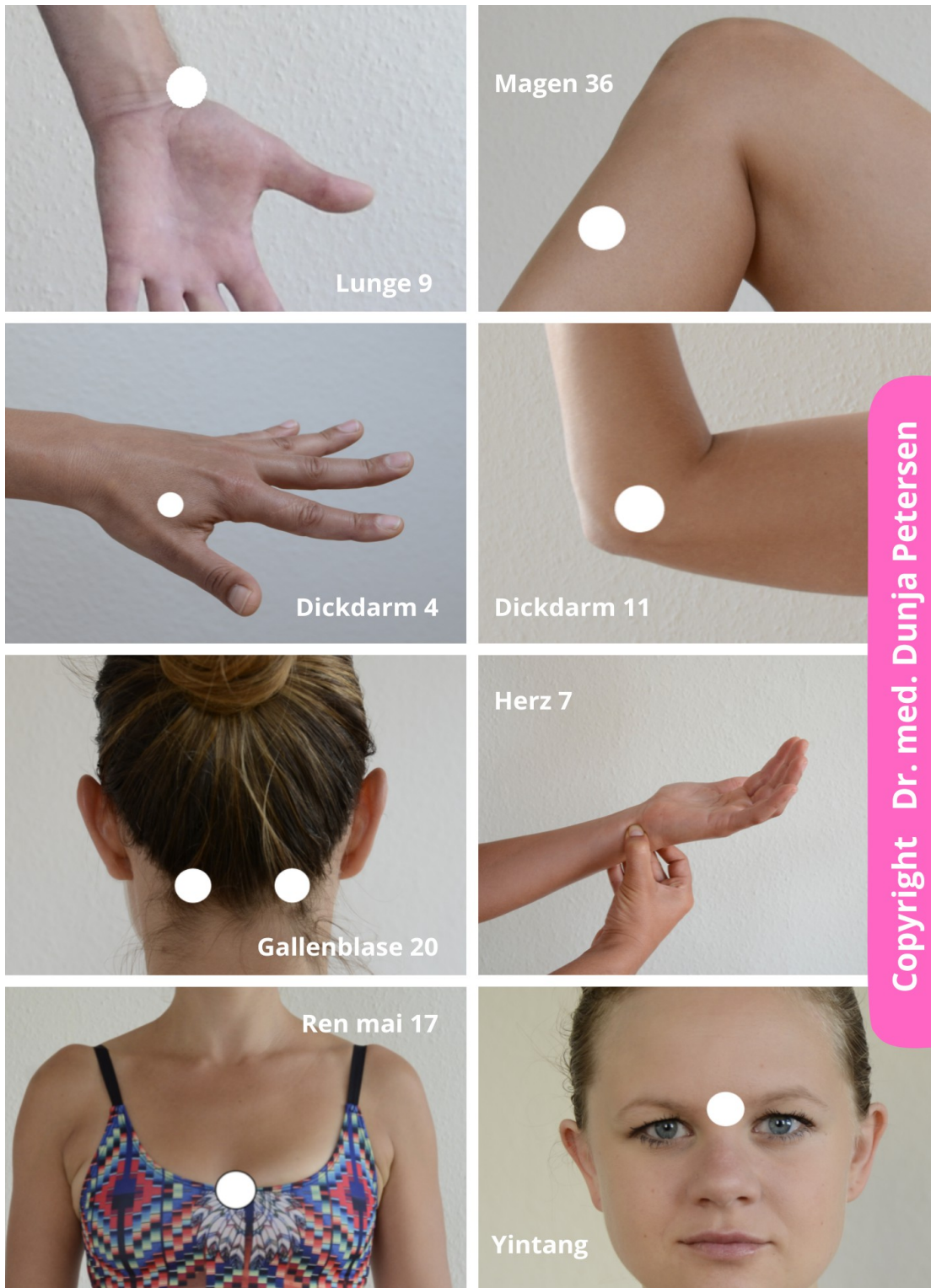
Symptom/ Beschwerden	Geeignete Akupressur-Punkte			
	stark wirksam		mittelstark wirksam	
Abwehrkräfte und Energien unterstützen (Prophylaxe und akut)	Magen 36	Dickdarm 4 (mit Vorsicht in der Schwangerschaft bis zu 36.SSW)	Herz 7	
Atemwegsinfekt ausleiten (v.a. frische Infektionen)	Gallenblase 20	Lunge 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.

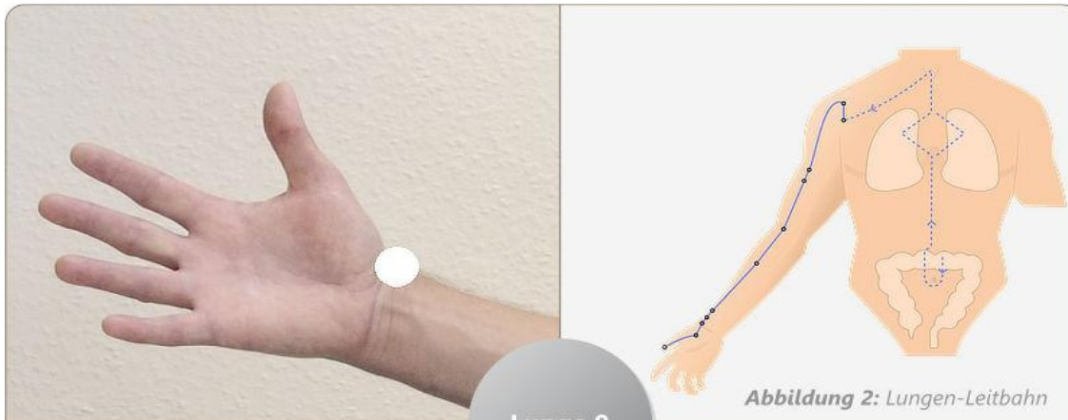
Erste Übersicht über alle acht Akupressurpunkte

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 und 6.

Noch ein Tipp: am Anfang ist es hilfreich sich die Punkte mit einem Stift zu umranden.



Kurzbeschreibung dieser 8 Akupressurpunkte



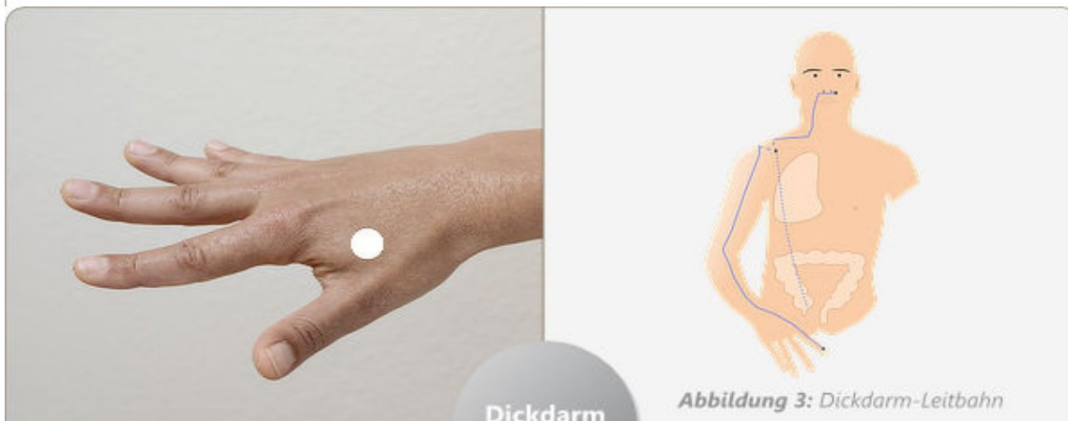
Lunge 9

Bezeichnung: chinesisch: *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



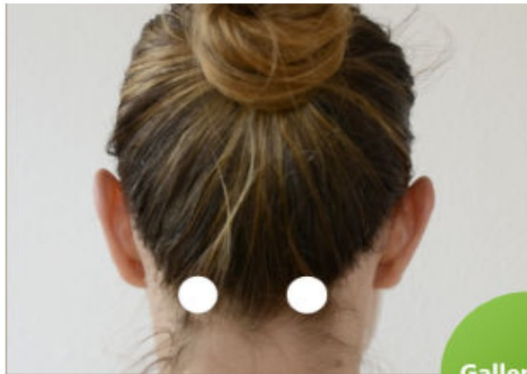
Dickdarm
4

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



**Gallenblase
20**

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

Lage: Der Punkt Gallenblase 20 liegt am Hals am Übergang zum Kopf an der Schädelbasis in einer Senke, die von der hinteren Mittellinie aus gesehen die nächste ist und vom Musculus Sternokleidomastoideus und Musculus Trapezius gebildet wird.

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

Massagetechnik: Drücken, Kreisen

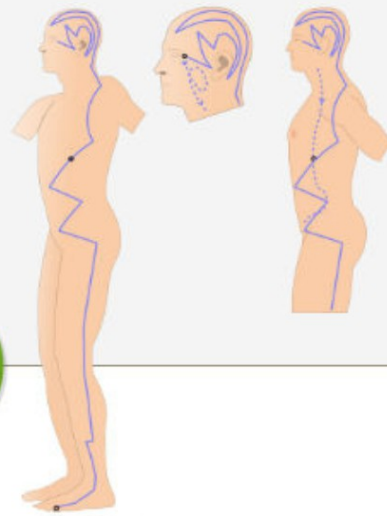


Abbildung 7: Gallenblasen-Leitbahn



**Ren Mai
17**

Bezeichnung: chinesisich: *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

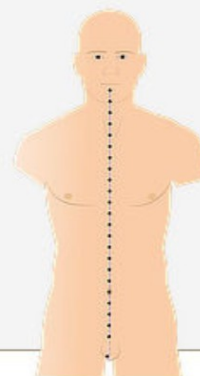
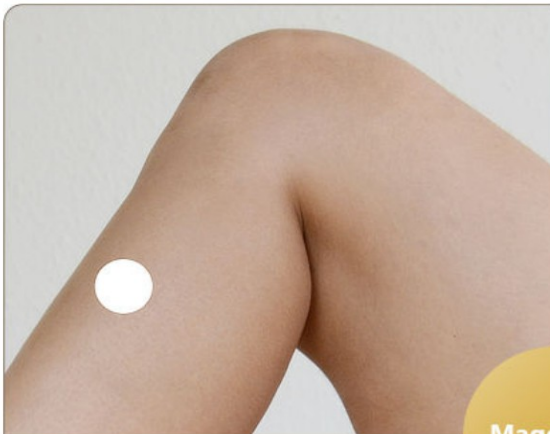


Abbildung 14: Ren Mai-unpaarige Leitbahn



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 Schienbeinknochenkante.

Tiefenangabe: 1 – 2 Cun (Daumenbreiten)

Massage-Technik: Drücken, Kreisen, Klopfen, flächig Reiben



Abbildung 4: Magen-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

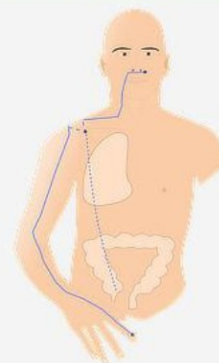
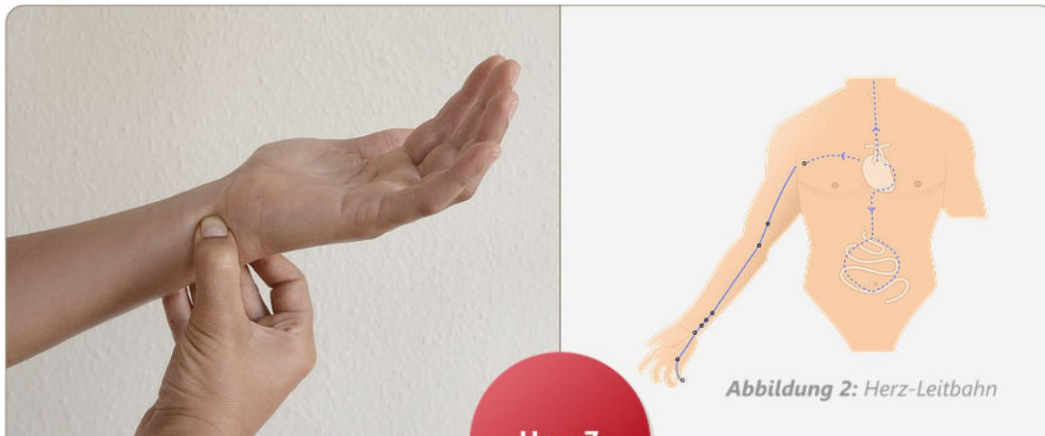


Abbildung 4: Dickdarm-Leitbahn



Herz 7

Abbildung 2: Herz-Leitbahn

Bezeichnung: chinesischesch: *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



Yintang (Siegelhalle)

Extra-Punkt 1

Bezeichnung: chinesischesch: *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

Copyright Dr. med. Dunja Petersen

Eine Behandlung mit Akupressur ist ein wirksamer, einfacher und angenehmer Weg um deinen Körper (und Geist) und seine Abwehrkräfte passgenau zu unterstützen. Dein Körper ist ein Wunder und so gibt es eine Vielzahl an (natürlichen) Faktoren, die dazu beitragen, dass Du dich wohl fühlst, stark gegenüber Infekten und anderen Krankheiten bist und Du deine Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden stärkst.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesen wertvollen Tipps bereits helfen konnte ☺

Und ich freue mich, wenn du mir schreibst, meine Online-Kurse besuchst, eines meiner Bücher kaufst und rezensierst ♥ oder ein Buch verschenkst ♥.

Mehr über mich ...



Ich stehe für eine moderne und integrative Medizin, in der die Schulmedizin mit der ganzheitlichen Medizin wie zum Beispiel der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sinnvoll kombiniert wird und Menschen von chronischen Beschwerden befreit werden und gesund bleiben.

Für viele Krankheiten und Beschwerden hat die ganzheitliche Medizin sehr gute Behandlungskonzepte und damit großen Erfolg. Ich hoffe, auf eine bessere, vereinte Medizin zum Wohle aller.

Ich schreibe Ratgeber und unterrichte TCM für Interessierte und Therapeuten in meiner **TCM-Online-Schule** (www.Meine-Elemente.de). Schau dir gern meine Kurse an!

Meine Bücher zur TCM:

- *Akupressur für jedes der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser*
- *5-Elemente-Ernährung für jedes der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser)*
- *Natürlich zum Wunschkind. Die Fruchtbarkeit tyggerecht anregen mit TCM*
- *Akupressur bei Kniebeschwerden*

und mehr meiner Angebote und Bücher **zum Thema Kinderwunsch** mit ganzheitlicher Medizin, Ernährung und IVF/ICSI.. findest du [hier](http://www.Natürlich-zum-Wunschkind.de) auf www.Natürlich-zum-Wunschkind.de.

Bücher zur gezielteren Unterstützung der Atemwege:

5-Elemente-Ernährung für das Element Metall

Unterstütze dein Element Metall mit Hilfe der passenden 5-Elemente-Ernährung selbst. Alle Häute werden mit durch dieses Element versorgt. Daher sollte man auch bei bestimmten Hautkrankheiten an das Element Metall denken. Lerne die passenden Lebensmittel, Kräuter und Gewürze kennen, die dir helfen dein Element Metall ganz natürlich zu unterstützen und vor der Gefahr der Austrocknung zu schützen. Die Emotion Trauer kann das Element zusätzlich schwächen.



Zu den behandelten Beschwerden zählen:

- Natürliche Gesundheit und emotionale Balance
- Allergische Beschwerden
- Asthmatische Beschwerden
- Ekzeme und Akne
- Infektanfälligkeit der Atemwege
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Bronchitis
- Trockenheit der Haut und Schleimhäute
- Verstopfung.

Hier bekommst du das [Ebook](#) in meinem Shop als PDF.

Akupressur-Behandlung für das Element Metall

Unterstütze dein Element Metall aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Hilfe der Akupressur-Massage. Stärke das Immunsystem in seiner natürlichen Balance, kräftige deine Atemwege und die Stimme, leite wiederkehrende Infekte und Allergie-Symptome aus und hilf dir mit Akupressur auch an anderen Grenzflächen.



Zu den behandelten Beschwerden zählen:

- Erkältung der oberen Atemwege
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Bronchitis und Asthma
- Engegefühl im Brustraum
- Neigung zu Allergien, Symptome einer Pollenallergie
- Müdigkeit, Kurzatmigkeit und schwache Stimme
- Emotionale Belastung durch Trauer und Trennung
- Trockene Haut
- Störung der Schweißdrüsenfunktion (Schwitzen)
- Akne, Furunkel.

Hier findest du das [Ebook](#) als PDF in meinem Shop und hier findest du es als farbig [gedrucktes Buch](#) auf Amazon oder kannst es als Softcover auf [Epubli](#) und in jeder Buchhandlung bestellen.