

Leber & Gallenblase



meine Elemente

Akupressur Punkte und Konzepte für das Element

Holz



LESEPROBE



- mehr Wissen über die speziellen Punkte
- einfache Konzepte für typische Beschwerden
- sicheres Auffinden durch Bilder und Beschreibung

Dr. med. Dunja Petersen



„Was kann ich selbst noch tun?“

Das ist eine häufige Frage meiner Patientinnen und Patienten. Dann zeige ich die Massage von ein oder zwei sehr wirksamen und geeigneten Akupressur-Punkten, gebe Tipps für die passende Ernährung oder empfehle Qigong- und Meditationsübungen, die man einfach zu Hause anwenden kann.

Aus dieser Erfahrung entstand die Idee, Akupressur-Anleitungen passend zu den 5 Elementen und häufigen Beschwerdebildern zu verfassen. In dieser Anleitung finden Sie eine Auswahl sehr wirksamer Akupressur-Punkte zur Selbstbehandlung für Menschen mit Ungleichgewichten im Bereich des Holz-Elementes.

Die in diesem Buch zusammengestellten Akupressurpunkte und -konzepte wurden von mir sorgfältig ausgewählt. Die einzelnen Punkte werden in ihrer Lage, ihren Wirkungen und der möglichen Massagetechnik genau beschrieben. Die jeweiligen Positionen der Punkte auf den zugehörigen Energieleitbahnen des Menschen sind mit Photos und Karten veranschaulicht.

Diese Zusammenstellung eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und ist ein Begleiter und Nachschlagewerk für jede/n Interessierte/n.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt in der Darstellung der besonderen Eigenschaften von ausgewählten Punkten, sowie in der Hilfestellung zur persönlichen Auswahl und gegebenenfalls Kombination geeigneter Punkte und in der Anleitung zu wirksamer Anwendung von Akupressur.

LESEPROBE

Im Anhang des Buches finden Sie weiterführende und erläuternde Hintergrundinformationen zur Akupunktur, zu Punkte-Kategorien und Energie-Leitbahnen auf und im Körper. Die gesamten theoretischen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) näher zu erläutern würde den Rahmen dieses Buches jedoch sprengen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg!

Ihre Dr. med. Dunja Petersen



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
2. Akupressur selbst anwenden.....	9
Wichtige Hinweise vor der Akupressur	9
Erste Massage-Übungen.....	16
3. Akupressur-Punkte für das Element Holz	19
Dickdarm 4.....	19
Magen 36	20
Milz 6.....	21
Milz 10	22
Dünndarm 3	23
3-facher Erwärmer 6.....	24
Gallenblase 20	25
Gallenblase 21	26
Gallenblase 34	27
Leber 3	28
Leber 8.....	29
Du Mai 20.....	30
Extra-Punkt 1.....	31
Extra-Punkt 2.....	32
4. Akupressur für Gesundheit und Wohlbefinden	33
5. Akupressur-Konzepte für typische Beschwerden.....	35
Kopfschmerzen.....	36
Bauchbeschwerden, Magenprobleme	38
Erkältung, Heuschnupfen.....	39
Regelstörungen.....	41
Schlafstörungen.....	42
Störungen an den Augen.....	44
Muskelbeschwerden und Verspannungen	46
Innere Anspannung, Unruhe.....	48
Anhang – Extra-Teil	50
Grundlagen der Leitbahnen.....	50
Grundlagen zu Akupunktur-Punkten.....	54
Die Autorin	58
Impressum.....	59

LESEPROBE



Das Element Holz

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Organe nicht einzeln betrachtet, sondern sie sind Anteile von sogenannten Funktionskreisen, die den 5 Elementen zugeordnet werden. Unter Funktionskreisen versteht man vor allem Beziehungen, die zwischen den Organen bestehen und die pathologischen Muster, die Beschwerdebilder, die sich daraus entwickeln können.

Betrachtet man die Regulation zwischen den 5 Elementen genauer, kann man erkennen, dass jedes Element mit jedem der anderen vier Elemente verbunden ist. Dabei ist es wichtig, die Pfeilrichtung zu beachten, denn diese deutet an, in welche Richtung Energien fließen können. Entstehen in einem Element durch innere, äußere oder neutrale Einflüsse



Veränderungen im Energiefluss, so hat dies häufig auch Auswirkungen auf die übrigen Elemente. Dadurch entstehen Krankheitsbilder, die sich nicht nur aus der Störung eines Elementes erklären, sondern sich teilweise aus dem komplexem Zusammenspiel der Elemente ergeben.

Ein Beispiel dafür wäre ein Migräne-Anfall, bei dem auch Übelkeit auftritt. Die Migräne passt zu einer energetischen Fülle im Element Holz, die Übelkeit würde normalerweise dem Element Erde zugeordnet werden. Auch eine Erschöpfung deutet nicht nur auf ein geschwächtes Element Holz hin, sondern möglicherweise auch darauf, dass das Element Wasser, dem unter anderem das Durchhaltevermögen zugesprochen wird, durch längerfristige Energieabgabe an das Element Holz geschwächt wurde. Eine weitere Ursache für Erschöpfung könnte jedoch auch ein übermäßiges Eindringen von Holz-Energie in den Funktionsbereich des Elementes Erde sein. Dies kann bei längerer Dauer zu einer Schwächung der Verdauungsfunktion und resultierend daraus zu geringerer Bildung der Energie Qi führen. So könnte beispielsweise auch eine Neigung zu Durchfall, welche man dem Element Erde zuordnen würde, ursächlich durch eindringende Energien des Elementes Holz erklärt werden, die den Funktionskreis des Elementes Erde stört.



Akupressur

Die für die Akupressur bedeutsamen Punkte sind identisch mit den traditionellen Akupunkturpunkten. Diese liegen nahezu alle auf den Energieleitbahnen des Körpers und sind über den ganzen Körper verteilt. Die einzelnen Punkte sind allein wirksam, sie können jedoch in ganz bestimmten Zusammenstellungen deutlich weitreichendere Wirkungen erzielen. In diesem Buch wurde eine wichtige Vorauswahl an Einzelpunkten und geeigneten Punkte-Kombinationen getroffen, ebenso wie einige symptom-orientierte Konzepte erstellt wurden, in denen Synergien von Punkten optimal eingesetzt werden.

Die persönlich wirksamste Akupressur stellt der Anwender/die Anwenderin jedoch mit der Zeit und mit wachsender Erfahrung selbst zusammen.

Bei der Akupressur werden ausgewählte Punkte am Körper mit dem Finger oder der Hand gedrückt und auf verschiedene Arten massiert. Sie ist in ihrer Wirkung nicht so stark wie das Stechen mit Akupunkturnadeln, aber im Gegenzug dazu gefahrlos und auch ohne Expertenausbildung erlern- und anwendbar.

Durch regelmäßige Anwendung kann mit Hilfe der Akupressur eine deutliche Besserung von vielen Beschwerden erreicht werden. Sie kann praktisch jederzeit und an jedem Ort eingesetzt werden.

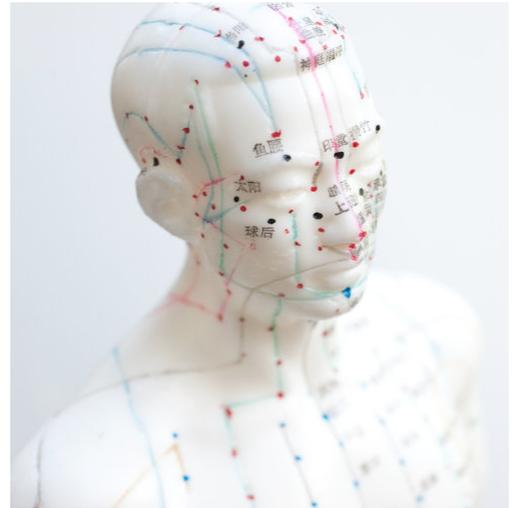
Durch Druck auf entsprechende Punkte am Körper wird die Energie Qi an dieser Stelle durch die Massage stimuliert. Dadurch werden die besonderen Wirkungen dieses Punktes verstärkt, mögliche Blockaden im Fluss der Energieleitbahn gelöst oder Energie selbst angeregt und vermehrt. Das Qi fließt „frei und weich“ und versorgt betroffene Körperbereiche besser und/oder kann eine Funktion oder Emotion einfacher regulieren. Die Selbstregulation des Körpers wird dadurch verbessert.

Eine Akupressur-Massage regt nachweislich den Gewebe- und Muskelstoffwechsel an, verbessert die Beweglichkeit der Sehnen und Gelenke sowie den Lymphfluss. Über eine Stimulation der richtigen Punkte können Schmerzen gelindert und die Immunabwehr gestärkt werden. Emotionen harmonisieren sich, und es kommt zu mehr körperlicher und geistiger Entspannung.



Energieleitbahnen und Akupressurpunkte

Die Energie Qi fließt auf den 12 sogenannten Haupt-Leitbahnen beidseitig gleich über unseren Körper. Auf diesen Leitbahnen befinden sich die sogenannten Akupunkturpunkte. Diese Punkte sind mit den Akupressurpunkten identisch. Je 2 dieser Haupt-Energieleitbahnen werden als Leitbahn-Paar bezeichnet. Eine dieser Leitbahnen wird jeweils dem Yin, die andere dem Yang und beide dem selben der 5 Elemente zugeordnet - das entspricht 10 Leitbahnen.



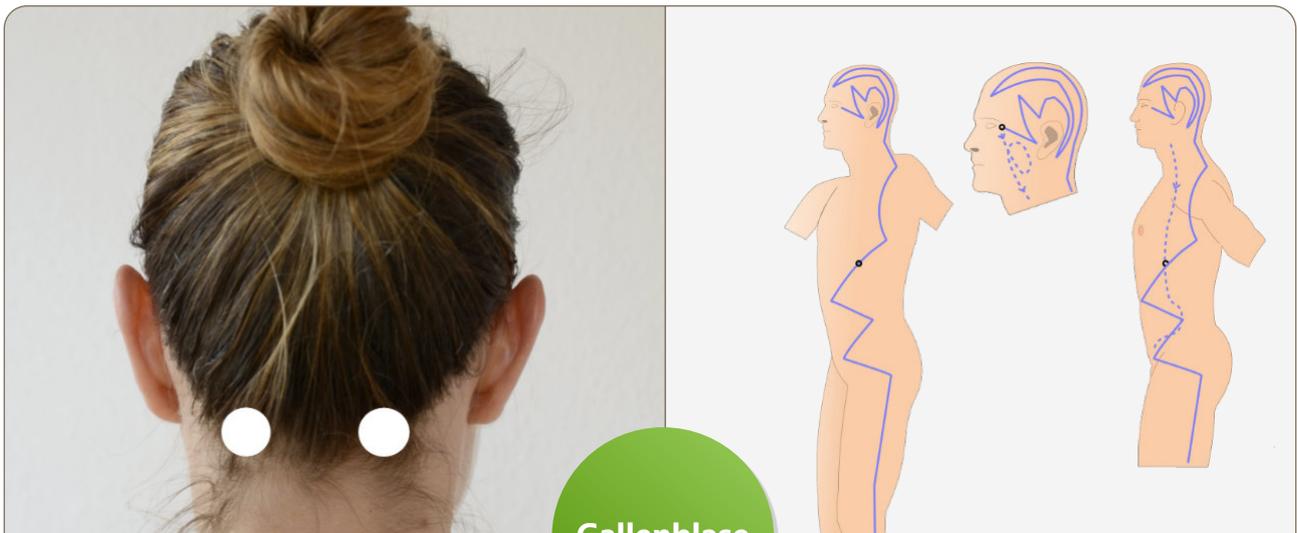
Dem Element Feuer werden 2 weitere Leitbahnen zugeordnet. Zusammen sind es 12, also 6 Paare. Zudem gibt es im Vergleich dazu weitere 8 sogenannte „unpaarige“ Leitbahnen, die landläufig auch als Wundermeridiane bezeichnet werden. Diese gehören weder Yin/Yang noch den 5 Elementen an. Und nur auf 2 dieser 8 Leitbahnen liegen Akupressurpunkte.

Die Akupressurpunkte haben im Chinesischen Namen. Zum leichteren Verständnis für die westliche Medizin wurden die 361 Akupunkturpunkte durch die Pioniere systematisch umbenannt. Sie heißen nach der Leitbahn, auf der sie liegen und wurden nummeriert, sodass erst ein Leitbahnname und dann eine Nummer einen Punkt bezeichnet (zum Beispiel "Dickdarm 4", ist der 4. Punkt auf der Dickdarm-Leitbahn). Der Energiestrom verläuft von Punkt 1 bis zum letzten Punkt der Leitbahn und geht dann in die nächste Energieleitbahn über. Jeder Punkt in diesem System hat eine besondere Wirkung und kann auf bestimmte Art massiert werden. Die Massage ausgewählter Kombinationen von Punkten lösen komplexere Beschwerden und entfalten synergistische Wirkungen. Manche der Punkte haben ganz besondere Qualifikationen in diesem Regulationssystem. Diese sie auszeichnenden Zuordnungen sind als '**Besonderheit**' bei den Punkten vermerkt.

Weiterführende Informationen zu den Grundlagen und Zuordnungen sind im Extra-Teil im Anhang zu finden.



3. Akupressur-Punkte für das Element Holz



Gallenblase 20

Bezeichnung: chinesisches: *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

Wirkung: Der Punkt Gallenblase 20 leitet die pathogenen Faktoren Wind und Hitze aus. Er wirkt damit hilfreich bei Erkältungen mit Fieber, sowie Hals- und Mandelentzündungen. Er wirkt sehr gut auf die Augen und Ohren bei Seh- und Hörstörungen oder bei seitlichen Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, sowie bei Steifheit des Nackens oder Schmerzen in Lenden und Rücken.

Besonderheit: Gallenblase 20 ist ein **Verbindungspunkt** zur Leitbahn 3-facher Erwärmer und zu 2 der 8 unpaarigen Leitbahnen (Yang wei mai (Haltenetz des Yang), Yang qiao mai (Aufsteigende Yang-Leitbahn)). Durch die Verbindung mit diesen unpaarigen Leitbahnen steht Gallenblase 20 mit allen Yang-Leitbahnen in Verbindung und beeinflusst die Regulation und Verteilung der Energie Qi zum Beispiel zur Stützung der Abwehrkräfte. Er greift dazu auf das vorhandene Reservoir verfügbarer Energie aus den unpaarigen Leitbahnen zurück.

Abbildung 7: Gallenblasen-Leitbahn

LESEPROBE



Beschwerdebild Bauchbeschwerden, Magenprobleme

Wirkungsvoller Punkt bei Bauchbeschwerden/ Magenproblemen	Weitere Symptome oder Ursachen
 <p data-bbox="151 739 782 784">Dickdarm 4</p>	<ul data-bbox="798 403 1356 604" style="list-style-type: none"> • Kopfschmerz, Erkältungen • Anspannung, Stress • Erschöpfung, Abwehrschwäche • Oberbauch- und Magenbeschwerden • Auch gesamter Bauch <p data-bbox="798 627 1197 672">Massage: Drücken, Kreisen</p> <p data-bbox="798 683 1420 739">Nicht in der Schwangerschaft anwenden!</p>
 <p data-bbox="151 1198 782 1198">Magen 36</p>	<ul data-bbox="798 828 1197 1052" style="list-style-type: none"> • Stress • Erschöpfung • Wechselhafte Verdauung • Wiederkehrende Infekte • Gesamter Bauch • Durchfall oder Blähungen <p data-bbox="798 1097 1308 1142">Massage: Drücken, Kreisen, Klopfen</p>
 <p data-bbox="151 1612 782 1612">Leber 3</p>	<ul data-bbox="798 1254 1212 1456" style="list-style-type: none"> • Hormonelle Schwankungen • Stress, Anspannung • Erschöpfung, Schwäche • Eher dumpfer Schmerz • Eher im Unterbauch <p data-bbox="798 1478 1197 1523">Massage: Drücken, Kreisen</p>
 <p data-bbox="151 2056 782 2056">Milz 6</p>	<ul data-bbox="798 1657 1420 1836" style="list-style-type: none"> • Hormonelle Einflüsse im weiblichen Zyklus • Stress, Anspannung • Erschöpfung, Schwäche • Eher dumpfer Schmerz, Unterbauch <p data-bbox="798 1859 1197 1904">Massage: Drücken, Kreisen</p> <p data-bbox="798 1915 1420 1971">Nicht in der Schwangerschaft anwenden!</p>

LESEPROBE



Die Autorin

Dr. med. Dunja Petersen

Ich bin Ärztin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Kiel. Neben meiner schulmedizinischen Ausbildung habe ich Weiterbildungen und Diplome in Akupunktur, chinesischer Arzneimitteltherapie (chinesische Kräuterheilkunde) und als Qigong-Lehrerin.

Seit über 30 Jahren interessiere ich mich für Chinesische Medizin. In meinen fundierten Ausbildungen in westlicher und östlicher Medizin und durch die vielen Patientinnen und Patienten ist in mir der Wunsch gereift, dieses Wissen in meinem Blog, in Online- und Präsenz-Kursen und Büchern oder Ebooks weiterzugeben. Seit vielen Jahren berate und behandle ich Menschen mit individuellen gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten oder Paare mit unerfülltem Kinderwunsch.

„**Was kann ich selbst tun?**“, ist eine Frage, die mir häufig gestellt wird.

Der Wunsch sich selbst zu helfen, und zu lernen wie Mann/Frau selbst zur Gesundheit oder zur Wunscherfüllung beitragen kann, ist unter meinen Patientinnen und Patienten sehr groß.

Da es viele Möglichkeiten gibt, sich selbst oder anderen mit Akupressur oder Ernährung zu helfen, habe ich diese individualisierten Ratschläge und Tipps zu den verschiedenen 5 Elementen und zu bestimmten Themen in Beiträgen und Büchern zusammengestellt.

Auch schreibe ich in meinem Praxis-Blog für Chinesische Medizin und in meinem Blog für Kinderwunsch regelmäßig Beiträge zur Selbstbehandlung mit TCM.

www.natuerlich-zum-wunschkind.de

www.chinesische-medizin-kiel.de

PRAXIS für Chinesische Medizin

Wrangelstr. 61 • 24105 Kiel



Impressum

Meine Elemente

Dr. med. Dunja Petersen

Holtenuer Str. 152, 24105 Kiel

www.meine-Elemente.de

Email: info@meine-Elemente.de

Alle Textrechte liegen bei Dr. Dunja Petersen.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, auch auszugsweise, ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig und strafbar.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und aufbereitet. Dennoch sind Sie in der Verantwortung zu entscheiden, inwieweit Sie die Ausführungen umsetzen möchten. Weder die Autorin noch die Praxis der Autorin oder eine andere Instanz können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die in Zusammenhang mit den hier oder auf der Homepage www.Meine-Elemente.de gegebenen Hinweisen entstehen, eine Haftung übernehmen.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen ersetzen keine Diagnostik, Beratung oder Behandlung durch eine Ärztin/einen Arzt oder fachkundige Therapeutin/en.

Bildnachweis

Umschlag/Cover: Leitbahn-Grafik © ellepigrafica /Fotolia, Die 5 Elemente © cpm/Fotolia

S. 4 Yin und Yang von Pixabay

S. 6 Die 5 Elemente © cpm/Fotolia

S. 11 Cun © ellepigrafica/Fotolia

S. 12 Akupunkturpuppe von Pixabay

alle Leitbahn-Grafiken © ellepigrafica/Fotolia

Die Rechte an allen anderen Bildern oder Grafiken in diesem Buch liegen bei Dr. med. Dunja Petersen.

LESEPROBE





meine Elemente

LESEPROBE

Natürliche Wege zur Gesundheit

www.meine-elemente.de