

Marlene Weinmann

Schmerzfrei durch Fingerdruck

Leseprobe

[Schmerzfrei durch Fingerdruck](#)

von [Marlene Weinmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b13813>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

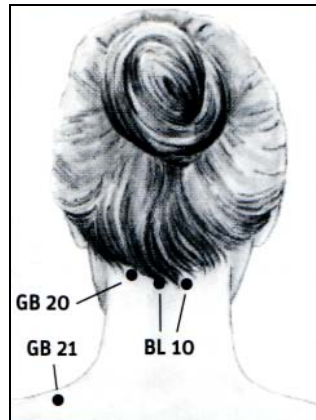
Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Nackenschmerzen

Zur Entstehung von Nackenschmerzen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin lesen Sie bitte unter »Kopfschmerzen« auf Seite 115 nach. Bei starken Dauerschmerzen im Nacken- und Kopfbereich, Taubheit und Schmerzen in den Armen, Schwindelgefühl sowie Seh- oder Hörstörungen müssen Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



Die Behandlung

- **BL 10 - Säule des Himmels**

Dieser Punkt befindet sich unterhalb der Schädelbasis, knapp zwei Daumen breit seitlich der Stelle, an der die Wirbelsäule in den Schädel übergeht.

- **GB 20 - Windteich**

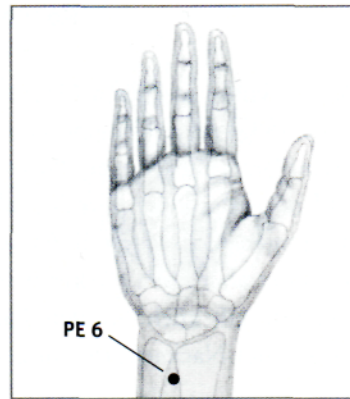
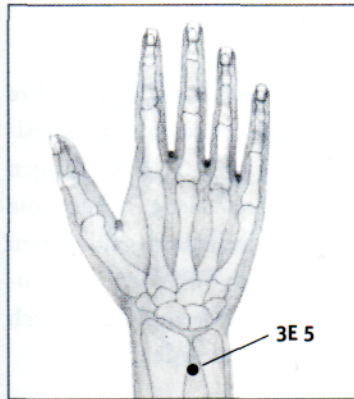
Dieser Punkt liegt am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hinterhaupttrand.

- **GB 21-Schulterbrunnen**

Dieser Punkt befindet sich in der Mitte zwischen dem ersten Brustwirbel und der Schulterhöhe. Die Stimulierung des Punktes ist bei einem verspannten Trapezmuskel zu empfehlen.

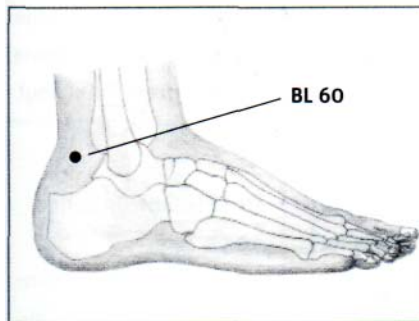
- **3E 5 - Äußerer Pass**

Oberhalb des Handrückens, zwei Daumen breit von der Handgelenksfalte in Richtung Ellbogen, liegt dieser Punkt (siehe Seite 129).



• **PE 6 - Innerer Pass**

Diesen Punkt finden Sie in der Mitte zwischen den beiden Sehnen an der Innenseite des Unterarms, etwa zwei Daumen breit oberhalb der Handgelenksfalte.



• **BL60 - Kunlungebirge**

An der Außenseite des Fußes, zwischen Knöchel und Achillessehne an der oberen Kante des Fersenbeins, liegt dieser Behandlungspunkt. Seine Stimulierung empfiehlt sich vor allem bei chronischen Nackenschmerzen.

• **Rotieren**

Darüber hinaus empfiehlt die chinesische Medizin bei Nackenschmerzen, sanft den Kopf kreisen zu lassen - erst nach rechts, dann nach links. Dies entspannt und lockert Ihre schmerzende Nackenmuskulatur.



Marlene Weinmann

Schmerzfrei durch Fingerdruck

Die 200 wichtigsten Akupressurpunkte

224 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de