

Praxis für Akupunktur, TCM

Bingxi Yan, Jiamin Yan

Praxis für Akupunktur, TCM, Karl-Weysser-Str. 4, 76227 Karlsruhe

0721-7918088 www.akupunktur-tcm-ka.de

Selbsthilfe durch Akupressur bei Schlafstörungen

5 Säulen der TCM

- Kräutermedizin (Arzneimitteltherapie)
- Akupunktur
- Tuina-Massage
- Ernährungstherapie
- Heilgymnastik (Tai Chi & Qigong)

Yin und Yang – eine Einheit

Yin enthält den Keim des Yang.

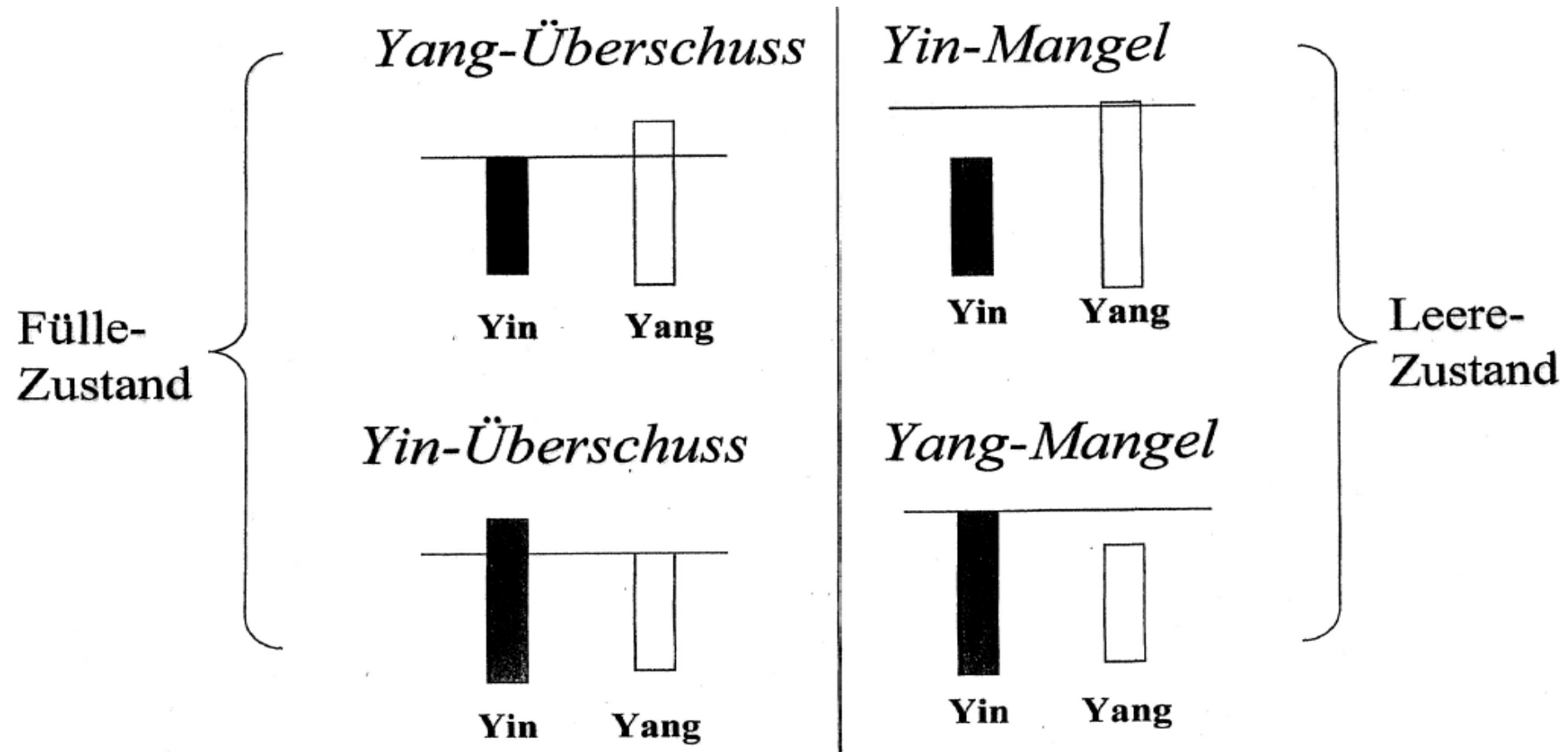
Yang enthält den Keim des Yin.

Ohne Yin, kein Yang.

Ohne Yang, kein Yin.



Yin und Yang – mögliche Disharmonien



Die Abkürzungen der 14 Meridiane

Lu = Lungenmeridian

Di = Dickdarmmeridian

Ma = Magenmeridian

Mi = Milzmeridian

Hz = Herzmeridian

Dü = Dünndarmmeridian

Bl = Blasenmeridian

Ni = Nierenmeridian

Ks = Kreislaufmeridian

3E = Drei-Erwärmer-Meridian

Gb = Gallenblasenmeridian

Le = Lebermeridian

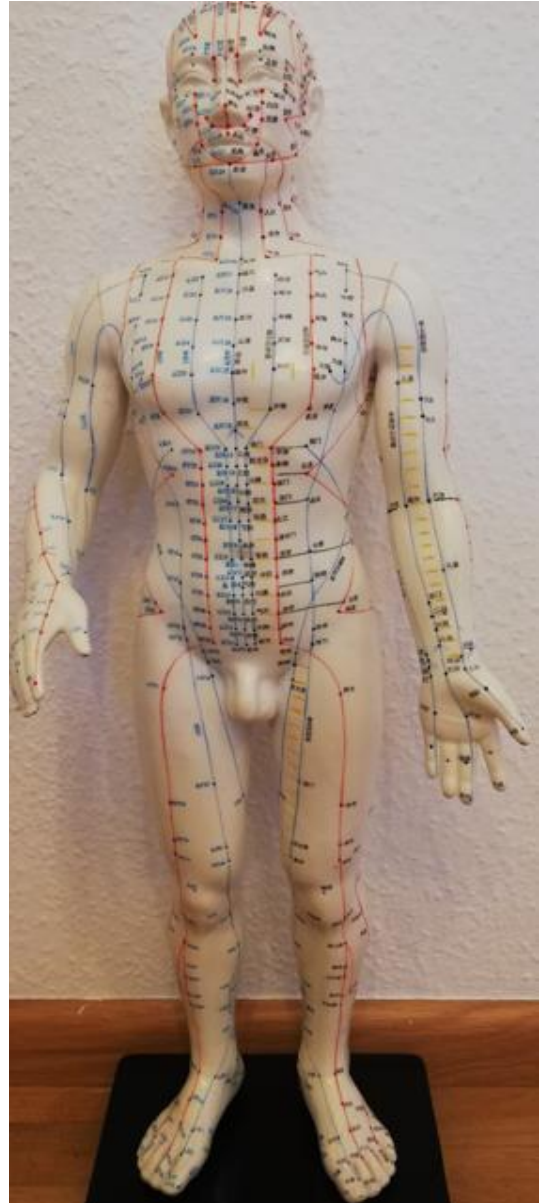
2 Sondermeridiane:

KG = Konzeptionsgefäß

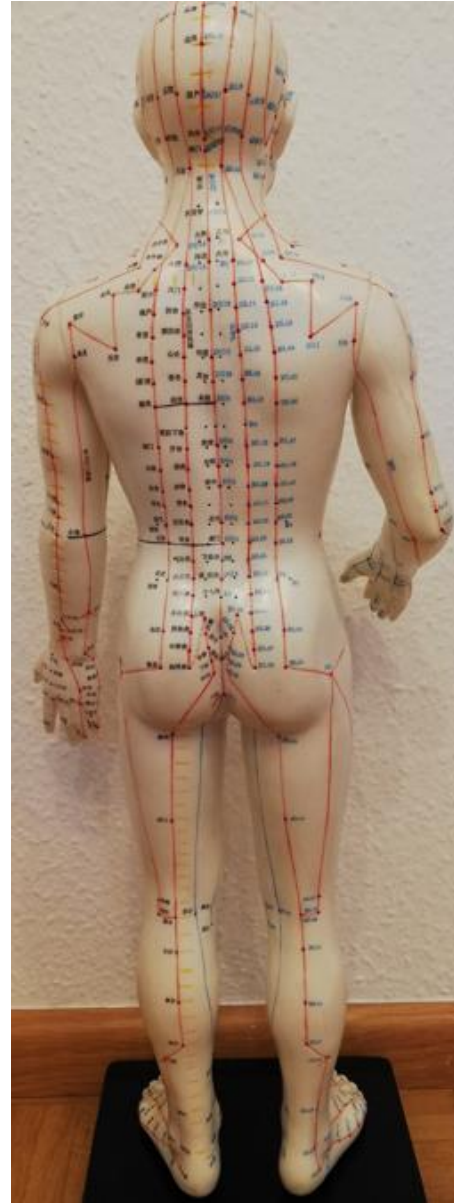
LG = Lenkergefäß

Hauptmeridiane

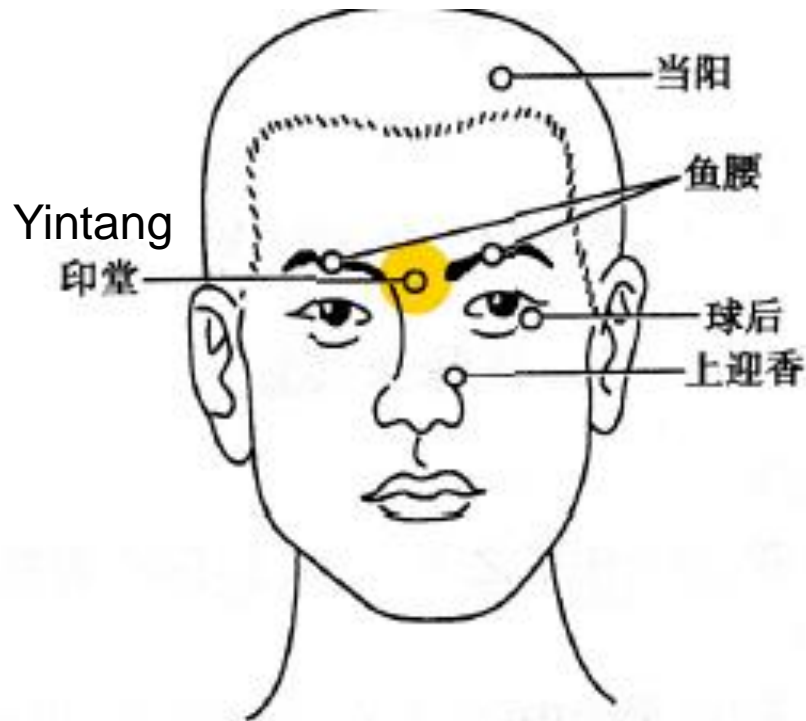
Vorderseite



Hinterseite



Ex Yintang (Stempelhalle)



Lokalisation:

Zwischen den Augenbrauen in der Mittellinie an der Nasenwurzel

Indikationen:

Rhinitis, Sinusitis frontalis, Heuschnupfen, Erkältung, Kopfschmerzen, Augenerkrankung, Schwindel, Schlafstörung

Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger auf dem Punkt/ bis LG 23
- Qigong

Ex Taiyang (Sonne)

Lokalisation:

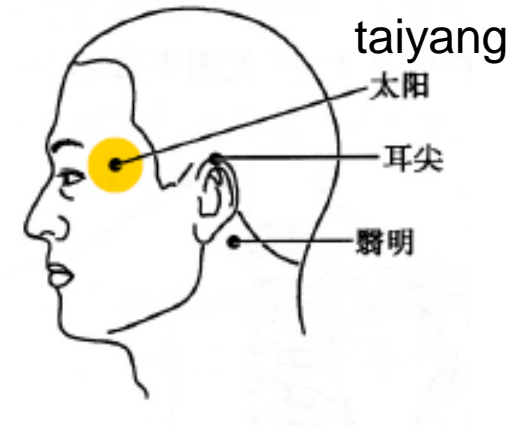
In Verlängerung der Augenbraue und des Unterlids nach lateral, am Schnittpunkt der 2 Linien, am lateralen Orbitalrand.

Indikation:

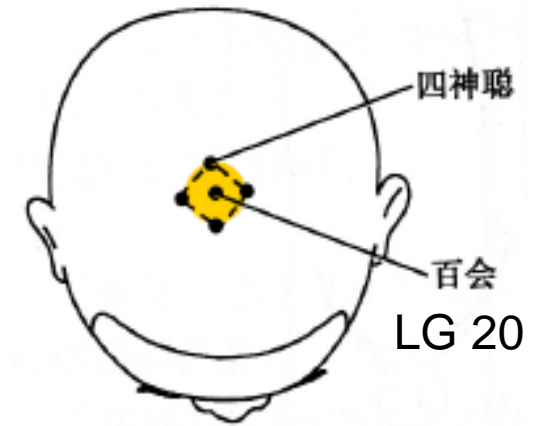
Kopfschmerzen, Migräne, Augenerkrankung, Fazialisparese, Trigeminalneuralgie, Sinusitis frontalis, Zahnschmerzen

Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger
- Drücken kombiniert mit Streichen der Ober- und Unterorbita



LG 20 (baihui = hundertfache Vereinigung)



Lokalisation:

Schnittpunkt einer Verbindungslinie zw. den beiden Ohrspitzen und der Mittellinie.

Indikation:

Psychovegetative Syndrome: Unruhe, Schlafstörung, Angstzustände, Entzugserscheinung bei Suchterkrankung, Depression, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Gleichgewichts- und Gedächtnisstörung, Epilepsie, Apoplex, Hypertonie, Hypotonie, Fernpunkt mit Wirkung auf die Beckenboden- und Urogenitalregion

Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger
- Den gesamten Schädel mit allen Fingerspitzen beklopfen
- Haare mit Fingern kämmen

Gb 20 (fengchi = Windteich)

Lokalisation:

In der Mulde zw. den Ursprüngen des Mm. Sternocleidomastoideus und Trapezius.

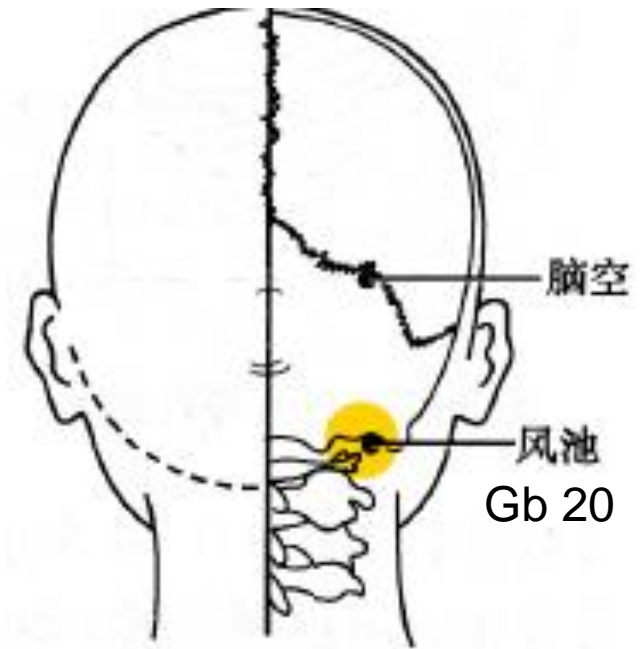
Indikation:

Hypertonie, Schlafstörung, Nervosität

Kopfschmerzen, Migräne, Nackenverspannung

Schwindel, Epilepsie, Apoplex, Augenerkrankung,

Tinnitus, Hörsturz, Erkältung, Heuschnupfen



Akupressur:

- Drücken mit Friktion auf dem Punkt/ entlang des Gb Meridians
- Klopfen mit Mittelfinger
- Nacken greifen

H_z 7 (Shenmen = Tor des Geistes)

Lokalisation:

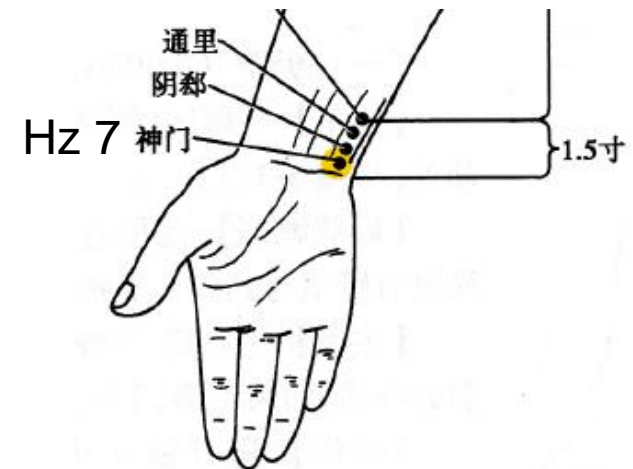
Auf der Beugefalte des Handgelenks, radial der Sehne des M. flexor carpi ulnaris.

Indikation:

- Schlafstörung, Angstzustände, Nervosität, innere Unruhe, psychische Störungen wie Erregungszustände, Herzneurose, vegetative, Herzbeschwerden
- Psychosomatische Störungen, Entzugserscheinung
- bei Sucht

Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger



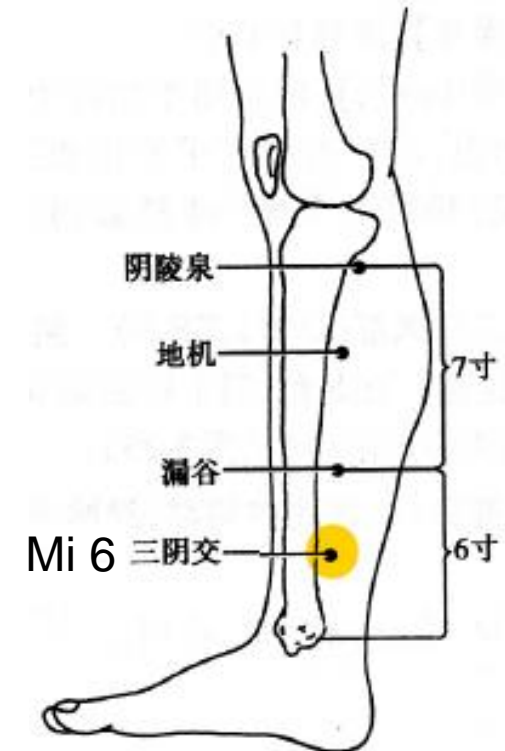
Mi 6 (Sanyinjiao = Kreuzung der 3 Yin Meridiane)

Lokalisation:

3 Cun oberhalb des medialen Malleolus, dorsal der Tibiahinterkante

Indikation:

- Yin-Mangel-Syndrome: Schlafstörung, innere Unruhe, trockene Schleimhaut und trockene Augen, Schwindel, Tinnitus



- Urogenitale Erkrankung/ Störung: Dysmenorrhö, Klimakterium, Harninkontinenz, Prostatitis, Impotenz
- Milzfunktionsstörung: Diarrhö, Völlegefühl, Blähung, chron. Müdigkeit
- Depression, Angstzustände, Nervosität, Stress
- Allergie, Immunschwäche, Blutdruckregulation
- Endokrin: Diabetes mellitus, Schilddrüsenfunktionsstörung
- Haut: Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne
- Regulation bei Funktionsstörung der Organe: Niere, Leber, Milz
- Durchblutungsstörung, Ödeme, Krämpfe, Phlebitis, Lymphangitis, Schmerzen in den unteren Extremitäten

- Wichtigster Geburtshilfe-Punkt: Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung
- Wichtigster Analgesiepunkt bei kleineren Eingriffen im Bereich der unteren Extremität, des kleinen Beckens, des äußeren Genitale
- Wichtigster Punkt bei protrahiertem Geburtsverlauf wegen Zervixdystokie (zsm mit Ma 36)
- Regulation der Wehentätigkeit
- Durchblutungsförderung im kleinen Becken

Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger

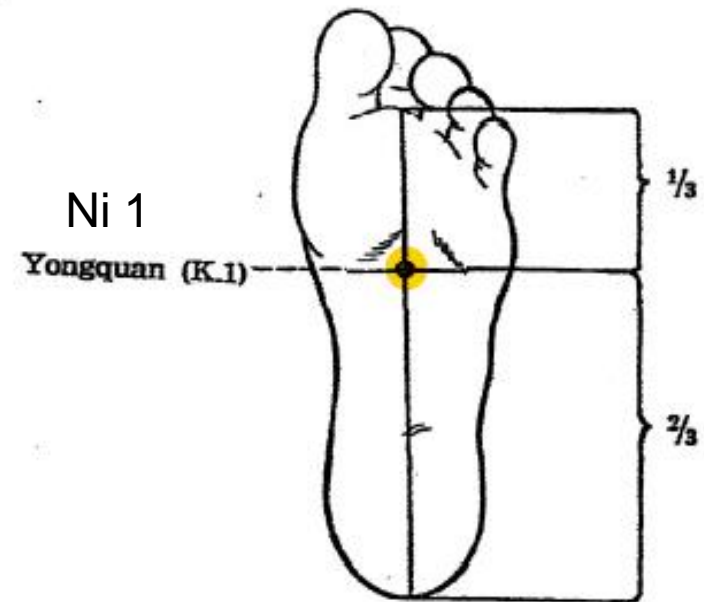
Ni 1 (Yongquan = Sprudelnde Quelle, zweites Herz)

Lokalisation:

Auf der Fußsohle an der Grenze zw. dem vorderen und mittleren Drittel des Fußes (ohne Zehen), proximal von dem 2. und 3. Metatarsophalangealgelenk.

Indikation:

Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörung, Halsschmerz, Verstopfung, Miktionsstörung, Ödem, Ohnmacht, Schock, Apoplex, Epilepsie, Herzschwäche



Akupressur:

- Drücken mit Friktion
- Klopfen mit Mittelfinger
- Reiben auf der Fußsohle
- Streichen auf der Linie Ni 1→2→5→3→7 während des Fußbads mit warmem Wasser

Ernährung bei Schlafstörung

Wir **empfehlen**:

- Abendessen: je früher/ leichter/ weniger, desto besser
- Reis, Weizen, Linsen, Mungobohnen, Esskastanien, Kürbis, Kohl, Karotte, Sellerie, Tomaten
- Lotossamen, Lilienzwiebel 百合, Longan, Yamswurzel, schwarzer Sesam, schwarze Morcheln
- Mango, Papaya, Feigen, rote Datteln, Birnen, Weintrauben, Brombeeren
- Milch, Honig

Wir **empfehlen**:

- Tintenfisch, Austern
- Semen Ziziphi Spinosae 酸枣仁, Fructus Schisandrae 五味子, Ganoderma Lucidum (Lingzhi Pilz)

Bitte **vermeiden**:

- Abendessen: schwer Verdauliches, zu spät
- Vor dem Schlafengehen: starker Tee/ Kaffee, zu viel trinken, Aufregung (Ärger, Streit,...), spannender Film/ Buch

Fragen???

Wir danken Ihnen
für Ihre Aufmerksamkeit!

Bleiben Sie gesund.